

NR. 1
Feb. 1989
16. årg.

TRENER-



KONTAKTEN



TRENERKONTAKTEN: Informasjonsorgan for Norges Roforbunds
Treningsnemnd

REDAKTØR: Kjell Emblem

=====

TRENINGSNEMNDA 1988/89

Arbeidsutvalget:

Kjell Eriksen,	Formann
Rolf Sæterdal,	medlem
Helge Bjonge,	medlem
Kjell Emblem,	sekretær

Utvalget for elitegruppen:

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

Utvalget for Junior-/rekrutteringsgruppen

Einar Henriksen,	formann
Helge Bjonge,	medlem
Hanne Akre,	medlem
Nina Melsom,	medlem
Per Giltvedt,	medlem
Ole Kjetil Røstum,	medlem
Svenn Erik Sandsmark,	medlem

=====

Trenerkontakten sendes til:

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

REDAKTØRENS SPALTE

O.L. for lettvektsroere syntes etter den ekstraordinære FISA-kongressen (i slutten av januar) nesten like fjernt som da denne diskusjonen kom i gang for snart 5 år siden.

FISA har på ingen måte jobbet grundig nok med denne saken og satt den inn i en total sammenheng for hvordan vi ønsker at den framtidige internasjonale roing skal se ut med hensyn til klasser og båttyper.

Dette medfører at kunstige løsninger som dobbelåtter og dobbeltreer seriøst diskuteres som nye lettvektsklasser med tanke på O.L. Som om vi ikke skulle nok av båttyper fra før.

På kongressen ble det vedtatt å innføre 4x for lettvekt i VM allerede fra i år. Samtidig ble det vedtatt at saken vedrørende O.L. og lettvekt på nytt skal drøftes under høstens kongress i Bled. Vi kan ikke se bort fra at kongressen da vil vedta å sløyfe den nylig innførte 4x til fordel for 3x. Internasjonale beslutninger er ikke alltid til å forstå.

Nå skal vi ikke underslå at det var mange positive vedtak som ble fattet på den ekstraordinære kongressen i Athen, mer om dette på sidene 33 til 35 i Trenerkontakten.

I denne spalten vil vi spesielt trekke fram det viktige vedtaket som ble fattet om at dopingkontroller skal kunne foretaes også under treningsperiodene. Forslaget fikk støtte både fra DDR og Sovjet og er gledelig både for Norsk roidrett og Norsk idrett som helhet med tanke på den felles kamp vi har ført mot doping i idretten.

Høydetrening har vi tidligere gjennomført i årene 1981 til og med 1984 både med positive og negative erfaringer. Når vi allerede nå ser fram mot O.L. i Barcelona er de praktiske mulighetene for høydetrening før O.L. svært gode. Av den grunn er vi derfor allerede i gang med å høste ny erfaring og kunnskap om trening i høyden. Vi har et omfattende forskningsprosjekt i gang hvor vi har faglig bistand både fra NIH og Haukeland sykehus. Det er sogar en hovedfagstudent ved NIH som skal ta sin hovedfagsoppgave på dette prosjektet, hvor halvparten av vår elitegruppe i dag har 3 ukers treningsopphold i 1800 meters høyde i Østerrike.

Treningen foregår primært på roergometer og langrenn og det foretaes kontinuerlig tester og målinger.

Resten av gruppen trener hjemme og vil være en kontrollgruppe i dette forsøket.

La oss håpe at erfaringene blir entydig positive da valg av høydetrening tapper store deler av våre økonomiske rammer.



OVERORDNET MÅL

DELMÅL

NB! Dette er det første utkast som danner grunnlag for det videre arbeidet bl.a. gjennom prioriteringer og konkretiseringer.

23.11.88
TOR/ksm

OLYMPIATOPPEN

OLYMPIATOPPEN (OLT) som er P 88s etterfølger, ble en realitet allerede 17. - 18. juni 1988 ved at Idrettsstyret oppnevnte et styre bestående av

Arne Myhrvold
Ingolf Mork
Marit Wiig
Bjørge Stensbøl
Bjørn Eilert Eriksen.

Navnet OLYMPIATOPPEN ble imidlertid ikke klart før 20. oktober 1988. - Før det ble betegnelsen Toppidrettsprosjektet brukt for å markere videreføringen av P 88 og toppidrettsarbeidet fra sentralt hold.

Olympiatoppen er et samarbeidsprosjekt mellom NIF og NOK.

Thor Ole Rimejorde ble tilsatt som daglig leder av Olympiatoppen på styremøte 11. august 1988.

Olympiatoppens administrasjon er lagt til Toppidrettssenteret på Sogn.

Olympiatoppen vil i hovedsak følge de oppgaver og retningslinjer som P 88 har iverksatt.

Ved sterk prioritering og flere ressurser vil det bli mulig å intensivere endel arbeider.

I sitt arbeide har Olympiatoppen på styremøte 21/11-88 valgt å arbeide med følgende som retningsgivende.

OVERORDNET MÅL

Olympiatoppen skal sammen med særforbundene arbeide for å bedre toppidrettskårene i Norge slik at flere norske toppidrettsutøvere kan hevde seg i verdenstoppen.

Delmål

- * Bygge ut/utvikle den funksjonelle samarbeidsorganisasjon (kontaktpersonene i særforbundene) med særforbundene.
- * Det totale arbeide må legges opp slik at det skapes aksept for toppidrett i Norge og at dette er det viktigste bidrag med tanke på utvikling av toppidrettskulturen.
- * Utvikle en norsk modell for toppidrett som blir veiledende for alle idretters organisasjonsledd. Det tas utgangspunkt i utøveren som det hele mennesket med stort eget ansvar.
- * Norsk toppidrett skal legges opp på en sosial og samfunnsmessig forsvarlig måte slik at samfunnet og utøvernes miljø aksepterer ambisiøs elitesatsing og den livsstil dette medfører.
- * Gjennom forskning, utvikling og fremtidsrettet tenkning klarlegge 90-årenes krav til toppidrett hva angår prestasjoner og således nødvendig trening, materiell og støtteapparat. Disse krav settes inn i dagens forberedelser slik at vi er forberedt på morgendagen.

Delmål (forts.)

- * Det etableres et spesielt prosjekt med tanke på OL 94 på Lillehammer. Det innledes et umiddelbart og spesielt samarbeid med alle vinter-OL særforbund med tanke på iverksetting 1988/89.
- * Sammen med myndighetene og arbeidslivsorganisasjonene utvikle ordninger som muliggjør de konkurranseforberedelser som i dag er nødvendige for å kunne konkurrere med de beste. Ordningene må bl.a. omfatte:
 - tilrettelegging og eventuelt forlengelse av studier/skolegang
 - tilrettelegging slik at utøverne kan beholde arbeid og utvikle seg som gode arbeidstakere selv om utøverne i perioder må ta fri til trening og konkurranser
 - gode treningsforhold under avtjening av verneplikten.
- * Utvikle toppidrettens støtteapparat gjennom organisasjoner - lederutvikling - andre utviklingstiltak - fagstoff - samarbeid m/spesialister.
- * Bidra med økonomiske og faglige støtteordninger for de utøvere og lag som inngår i Olympiatoppen.
- * Bidra med et spesielt opplegg for talenter og talentutvikling med tanke på toppidrettens langsiktige mål.
- * Utvikle og skape forståelse for langsiktig planlegging og treningsarbeide sammen med en tålmodig progresjon.
- * Delta i utviklingen av Toppidrettssenteret.
- * Arbeide for å gjøre idrettsanleggene i større grad enn i dag tilgjengelige for toppidrettsutøverne ut fra dagens krav til kontinuerlig helårstrening med 2 økter daglig trening i lengre perioder.
- * Arbeide med å utvikle bedre og flere anlegg tilpasset toppidrett.
- * Utvikle samarbeid og samarbeidsavtaler med organisasjoner, bedrifter, og etater og institusjoner som vil og kan bidra med tilrettelegging av toppidrettsarbeidet.
- * Gjennom en utvidet og åpen kontakt med media skape et bedre grunnlag for å håndtere media og forventningspresset.



F O R Ø R D

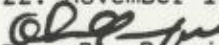
Det etterfølgende er kriterier som gjelder for uttak til **OLYMPIATOPPEN**. De omfatter individuelle utøvere og utøvere som på en eller annen måte konkurrerer som gruppe.

Kriteriene tar hensyn til såvel etablerte som fremtidige eliteutøvere.

For hver enkelt gruppe er angitt de prinsipper som gjelder for økonomisk tildeling.

Grunnleggende bestemmelser, retningslinjer for søknad, uttak og revurdering er angitt.

Kriteriene er vedtatt på **OLYMPIATOPPENS** styremøte 21.11.88 og gjøres gjeldende fra samme tid. Aktuelle justeringer hvert annet år.

OLYMPIATOPPEN
22. november 1988.

Thor Ole Rimejorde
Daglig leder

INNHOOLD

I Alle idretter kan være med

II Grunnleggende bestemmelser

III Individuell elitegruppe

- Kriterier
- Søknad/uttak
- Erklæring
- Økonomisk støtte
- Revurdering

IV Lagenheter

Lagspill

- Kriterier
- Søknad/uttak
- Erklæring
- Økonomisk støtte
- Revurdering

Lag-grupper

- Kriterier
- Søknad/uttak
- Erklæring
- Økonomisk støtte
- Revurdering

Stafettlag, lagkonkurranser

- Kriterier
- Søknad/uttak
- Erklæring
- Økonomisk støtte
- Revurdering

V Talenter - utøvere m/klart utviklingspotensiale - utviklingsgrupper

VI Handicapidrettsutøvere

KRITERIER FOR UTTAK TIL OLYMPIATOPPEN - REVURDERINGER - ERKLÆRINGER

I Alle idretter kan være deltakere i OLYMPIATOPPEN

II Grunnleggende bestemmelser

1. I idretter med særlig liten deltakelse vil Olympiatoppens styre forbeholde seg retten til å gjøre en vurdering selv på medaljeplass.
2. Kriteriene gjelder fra høsten 1988 og gjøres til gjenstand for justeringer hvert annet år.
3. Søknader skrives på spesielt skjema og sendes etter avsluttet konkurransesesong samlet fra særforbundet til OLT.
4. Uttak skjer fortløpende når utøverens/idrettens sesong er avsluttet.
5. Revurdering skjer fortløpende når utøverens/idrettens sesong er avsluttet.
6. Økonomien fastsettes prinsippielt for kommende år ved budsjettbehandling september - desember.
7. Olympiatoppens styre er ansvarlig for uttak.
8. ETTER NÆRMERE VURDERING betyr en omfattende og grundig vurdering av bl a følgende momenter:
 - idrettens størrelse og utbredelse nasjonalt og internasjonalt,
 - om de store idrettsnasjoner deltar,
 - antall deltakere og nasjoner i de internasjonale mesterskap,
 - idrettens konkurransesystem, mesterskap, World Cup etc,
 - idrettens utviklingsnivå,
 - utøverens resultatbilde
 - engangsresultat
 - stabilt konkurransenivå
 - stigende/fallende resultatkurve
 - tidlig/sent i toppidrettskarrieren
 - utøverens treningsbilde sammenlignet med de krav som stilles for å være i verdenstoppen.

III Individuell elitegruppe

a) Kriterier

Disse kriteriene gjelder for individuelle utøvere samt; dansepar, curlinglag, double/bordtennis/tennis, lagtempo, 2/4 kajakk, 2/4 ro, seil og parløp under forutsetning at kombinasjonene er dokumentert av varig karakter.

- 1) Ind. medalje i VM eller OL
- 2) Ind. medalje i EM etter nærmere vurdering
- 3) Plassering 4-8 i VM, EM eller OL etter nærmere vurdering (se II)
- 4) Sammenlagt plassering i WC 1-3
- 5) I løpet av en sesong 3 toppresultater i WC (eller tilsvarende konkurransesystem) etter nærmere vurdering
- 6) Særdeles gode resultater i målbare og over all tid sammenlignbare idretter (friidrett - svømming) etter nærmere vurdering

NB! Kan avtales at resultater i 5) og 6) må oppnås i ett eller flere på forhånd approberte stevner.

b) Søknad/uttak

Søknad sendes på eget skjema til OLYMPIATOPPEN når sesongen er over. Søknadene behandles fortløpende.

c) Erklæring

Den enkelte utøver må undertegne en erklæring som bl.a. angir på hvilke betingelser uttak/støtten er gitt.

d) Økonomisk støtte

Den enkelte utøver tildeles en årlig støtte som sendes særforbund og forvaltes i henhold til heftet "Bruk av OLT støtte". Pr. dags dato utgjør denne støtte kr. 60.000,- pr. utøver og gjelder utøverens forberedelser og konkurransesesong.

e) Revurdering

Revurdering skjer etter hver gjennomført konkurransesong. Utøveren må i prinsippet ha opprettholdt eller forbedret nivå i forhold til uttaket.

Revurdering etter bestemt prosedyre.

IV Lagenheter

1. Lagspill

a) Kriterier

Med lagspill forstås de typiske lagspillene.
I denne gruppen inngår; fotball - håndball - ishockey -
volleyball - basketball - bandy - vannpolo.

- 1) Medalje i VM eller OL
- 2) Medalje i EM etter nærmere vurdering
- 3) Kvalifisert til A-sluttspill og/eller er i A-gruppen etter nærmere vurdering.

b) Søknad/uttak

Sendes på eget skjema til OLYMPIATOPPEN når sesongen er over.
Søknadene behandles fortløpende.

c) Erklæring

Det enkelte forbund må undertegne en erklæring som gjelder betingelsene for støtte, se vedlegg.

d) Økonomisk støtte

Ved uttak på grunnlag av medalje i VM eller OL gis en støtte tilsvarende den som gis individuelle utøvere (i dag kr. 60.000) til det antall som utgjør en OL - VM-tropp. Midlene forvaltes av særforbundet til lagets totale forberedelser.

Ved uttak på grunnlag av medalje i EM eller kvalifisering til A-sluttspill gis støtte etter nærmere vurdering.

Bruk og forvaltning i henhold til heftet "Bruk av OLT støtte".

c) Revurdering

Revurdering skjer etter hver gjennomført konkurransesesong. Laget må ha opprettholdt eller forbedret sitt uttaksgrunnlag. Revurdering etter bestemt prosedyre.

2. Lag-grupper

a) Kriterier

Med lag-gruppe forstås en gruppe på 5 eller flere. Gruppen må konkurrere som enhet og samtrening er avgjørende for å kunne oppnå et godt resultat.

I denne gruppen inngår: - formasjonsdans
- - Rytmask Sportsgymnastikk
- Ro/8 + 4 m/styrmann

- 1) Medalje i VM eller OL
- 2) Medalje i EM etter nærmere vurdering
- 3) Plassering 4-8 i VM - EM eller OL etter nærmere vurdering.

b) Søknad/uttak

Sendes på eget skjema til OLYMPIATOPPEN når sesongen er over.
Søknadene behandles fortløpende.

c) Erklæring

Det enkelte forbund må undertegne en erklæring som gjelder betingelsene for støtte.

d) Økonomisk støtte

Ved uttak på grunnlag av medalje i VM eller OL gis en støtte tilsvarende den som gis individuelle utøvere (i dag kr. 60.000) til det antall som utgjør en OL - VM-tropp. Midlene forvaltes av særforbundet til lagets totale forberedelser.

Ved uttak på grunnlag av medalje i EM eller kvalifisering til A-sluttspill gis støtte etter nærmere vurdering.

Bruk og forvaltning i henhold til heftet "Bruk av OLI støtte".

e) Revurdering

Revurdering skjer etter hver gjennomført konkurransesesong. Laget må ha opprettholdt eller forbedret sitt uttaksgrunnlag. Revurdering etter bestemt prosedyre, se vedlegg.

3. Stafett-lag - lagkonkurranser

a) Kriterier

Med stafett-lag mener vi stafettene i ski, friidrett, svømming, skiskyting, orientering og skiorientering.

Med lagkonkurranser mener vi grupper utøvere hvor individuelle resultater teller sammenlagt, skihopp - kombinert - karate - skytter - gym/turn - fekting - bowling.

Stafett-lag og lagkonkurranser må vurderes spesielt og bl.a. sees i sammenheng med individuelle uttak.

NB: Forskjellen fra lagspill og laggruppene er at utøverne i stafett-lag og lagkonkurranser ikke trenger spesiell samtrening for å nå et godt resultat.

b) Søknad/uttak

Sendes på eget skjema til OLYMPIATOPPEN når sesongen er over.

c) Erklæring

Det enkelte forbund må undertegne en erklæring som gjelder betingelsene for støtte, se vedlegg.

d) Økonomisk støtte

Støtten må vurderes spesielt i hvert enkelt tilfelle ut fra bl.a. om det er tatt ut utøver m/individuell støtte som inngår i stafett-lag - lagets potensiale - lagets behov osv..

e) Revurdering

Revurdering skjer etter hver gjennomført konkurransesesong. Laget må ha opprettholdt eller forbedret sitt uttaksgrunnlag. Revurdering etter bestemt prosedyre, se vedlegg.

V Talenter - utøvere m/klart utviklingspotensiale - utviklingsgrupper

OLYMPIATOPPEN vil initiere og støtte arbeidet med talenter og andre utøvere i en utviklingsfase bl.a. m/støttetiltak i utviklingsmiljøer. Utøvere som støttes på denne måten inngår ikke som navngitte personer i Olympiatoppen.

Søknad sendes til Olympiatoppen etter idrettens sesongslutt med redegjørelse for aktuelle utøvere, utviklingsmiljøer samt konkrete planer for kort- og langsiktig utvikling.

Støtte basert på endel forutsetninger vurderes i hvert enkelt tilfelle.

VI Handicapidrettsutøvere

Når det gjelder eliteutøvere fra handicapidretten, vil de kunne være med i Olympiatoppen. I og med at eliteidretten innen handicap er i stadig utvikling med bl.a. stadig nye øvelser, vil det utvilsomt være flere grener hvor det er lettere å oppnå topp enn i andre. For kun å få med de aller beste, er det viktig at Handicapidrettsforbundet i sin innstilling til Olympiatoppen også tar følgende med i forutgående vurdering:

- a) Utøveren har over tid forberedt seg som en toppidrettsutøver (trent hver dag over flere år).
- b) Øvelsen har vært konkurransegren internasjonalt i flere år.
- c) Deltakelsen må være relativt omfattende og fra mange nasjoner (30/40 deltakere - 10/12 nasjoner).
- d) Resultatet må totalt sett kunne vurderes som en eliteprestasjon sett fra forholdet deltakelsen og resultatets karakter.

23/11.88
Tok.

Iverksettes på prøve
i 2 år fra 1 januar 1989

RETNINGSLINJER

FOR

AVTJENING AV VERNEPLIKTEN FOR TOPPIDRETTSUTØVERE

1. HISTORIKK

Ordningen med spesielle avdelinger der aktive idrettsutøvere med fordel kan avtjene sin førstegangstjeneste, går i Hæren tilbake til 1959, da det i H M Kongens garde (HMKG) ble opprettet et skiløperkompani.

Dette kompaniet ble i 1970 avløst av en skijegertropp, beregnet vesentlig på langrenns- og kombinertløpere, dessuten på skiskyttere. 7 år senere, i 1977, ble navnet endret til Idrettstroppen HMKG. Ved Skyte- og vinterskolen for Infanteriet (SVI), Terningmoen ved Elverum, ble, samme år, en ny idrettstropp etablert, mest myntet på idrettsutøvere med konkurransesesong i sommerhalvåret. Idrettstroppene teller 40 mann.

2. FORSVARET OG TOPPIDRETT

Forsvaret og idretten har historisk vært nært tilknyttet hverandre. Det forhold som eksisterer mellom toppidrett og masseidrett i den sivile idrett gjenspeiler seg i FSJs grunnsyn på fysisk fostring i Forsvaret. Toppidretten krever så meget av sine utøvere idag at vernepliktige som har nådd et slikt nivå må være i besittelse av spesielle egenskaper som er viktige i soldatopplæringen og må utnyttes. Rent prinsipielt bør en toppidrettsutøver kunne bli en god soldat. Forsvaret har tidligere vurdert disse forhold og søkt å legge forholdene til rette for topputøvere.

Denne gruppe soldater betraktes som ressurspersoner som det kan stilles helt spesielle krav til både fra idretten og Forsvarets side. Ved et bedre samarbeide mellom idretten og Forsvaret bør det kunne utvikles programmer for disse soldatene som er fullverdige etter Forsvarets behov og som samtidig gir soldatene anledning til å utvikle seg som idrettsutøvere på sitt nivå.

3. IDRETTENS MAL OG ØNSKER

3.1 Hovedmål

Norges Idrettsforbund har følgende mål:

- å legge forholdene til rette for toppidrett.
- å tilrettelegge forholdene slik at toppidrettsutøverne presterer best mulig resultater, og at disse oppnås på moralsk og etisk grunnlag.
- gjennom opplysningsarbeid å informere slik at toppidretten får aksept og anerkjennelse i samfunnet.

3.2 Disse målsettingene bygger på følgende krav:

- Daglig trening. I perioder 2x trening pr dag
- Daglig trening over lang tid.
- Anlegg til trening.
- Materiell etter idrettens egenart.
- Kvalitet i treningsarbeidet.
- Forskning og utvikling som klarlegger fremtidens konkurransekrav.
- Stabilt og utviklende treningsmiljø.
 - Nærmiljøet
 - Klubb- og landslag
 - Fjernmiljøet
- Økonomiske støtteordninger
- Opplegg og gjennomføring av ønsket utdanning med tanke på fremtidig yrke.
- Tilrettelegging av arbeids-/yrkessituasjonen.
- Aksept for prestasjoner - toppidrett og den livsstil dette medfører.
- Støtteapparat.
 - Trener
 - Leder
 - Lege/fysioterapeut
 - Psykolog

4. TOPPIDRETTSUTØVER

- 4.1 Med toppidrettsutøver menes - i denne sammenheng - en utøver som av Norges Idrettsforbund er uttatt til å gå inn under denne spesielle ordningen med Forsvaret under førstegangstjenesten.
- 4.2 For senere tjeneste i vernepliktstiden, spesielt i forbindelse med repetisjonsøvelser, vil kriteriene for toppidrettsutøver være at vedkommende deltar på landslag.
- 4.3 Før dimisjon fra førstegangstjenesten skal toppidrettsutøveren legge ved rullebladet opplysninger om idrettslig status, sesongopplegg, beste tidspunkt for repetisjonsøvelser mv. Opplysningene skal bekreftes av Norges Idrettsforbund. Soldaten må samtidig bekrefte sitt ansvar for å melde fra til sin rulleførende avdeling når han ikke lenger er toppidrettsutøver.

5. GENERELT

5.1 Forsvaret skal legge forholdene til rette for fullverdig tjeneste for inntil 250 toppidrettsutøvere hvert år.

5.2 Fordeling:

- HÆREN:	HMKG (idrtr)	40 utøvere	
	FDI 5/IR 5 (idrtr)	40 "	
	SBR	20 "	
	Brig N	<u>20 "</u>	= <u>120 utøvere</u>
- SJØFORSVARET:	SSD	6 utøvere	
	ØSD	6 "	
	KNM "HH"	5 "	
	Oscarsborg	3 "	
	VSD	<u>5 "</u>	= <u>25 utøvere</u>
- LUFTFORSVARET:	LFK	4 utøvere	
	Bardufoss	5 "	
	LTS	3 "	
	LSS	4 "	
	Værnes	5 "	
	Gråkallen	2 "	
	Rygge	5 "	
	Linderud	3 "	
	Gardermoen	<u>4 "</u>	= <u>35 utøvere</u>
- HEIMEVERNET:	Overføring til HV etter rekruttskole		<u>70 utøvere</u>

6. SPESIELLE BESTEMMELSER

6.1 Idrettens ansvar

Inn under disse retningslinjer forutsettes det at Norges Idrettsforbund har følgende ansvar:

- Egne søknadsprosedyrer
- Utarbeide liste over inntil 250 toppidrettsutøvere som ønskes plassert det påfølgende år. Listen bør være mest mulig komplett til møtet i arbeidsutvalget, se pkt 6.2.
- Senest 3 mnd før aktuelle fremmøtetider sendes liste til FO over uttatte kandidater. Ved behov innkaller NIF til møte med de respektive idrettsinspektører for eventuell koordinering.
- Fremlegge et program for den idrettslige virksomhet ved tjenestens begynnelse, se pkt 6.5.
- Oppfølging av den enkelte utøver under førstegangs-tjenesten, se pkt 6.6 og i forbindelse med repetisjons-øvelser, se pkt 7.

6.2 Utvalg

Et arbeidsutvalg bestående av:

- Representanter fra NIF (2)
- FO/P1117
- Idrettsinspektørene i HST , SST og LST, samt kontaktoffiser/HVST møtes innen 1 september hvert år for å:
 - fordele på tjenestesteder.
 - bestemme innkallingstid.
 - ta opp og diskutere spørsmål omkring ordningen.

FO/P1117 er ansvarlig for gjennomføring av møtene.

6.3 Rekruttskolen

På rekruttsskolen, hvor den grunnleggende utdannelsen gis, forutsettes det at utøverne hovedsaklig følger programmene. Tid til trening innarbeides i den daglige tjeneste.

I den første tiden på rekruttskolen kan det være vanskelig å tilpasse idrettstrening og militære gjøremål på grunn av utlevering av utstyr, legeundersøkelse, vaksinasjoner, innledende soldatopplæring mv. Tilpassing til nye forhold kan også virke dempende på treningen de første ukene.

Permisjoner til samlinger eller konkurranser må begrenses til et absolutt minimum i denne perioden. Dette betinger innkallelse til førstegangstjeneste utenom konkurransesesongen.

6.4 Permisjonsbestemmelser

Det er nødvendig å fastsette eksakte permisjonsbestemmelser for en mest mulig lik behandling av de utøvere det gjelder. Følgende permisjonsbestemmelser gjelder:

- Til trening bør det avsettes inntil 2 timer pr dag av ordinær tjenestetid. Det forutsetter at i det fremlagte treningsprogram dokumenteres et behov for aktiv fysisk trening i tjenestetiden. Se pkt 6.5.
- 24 dager i langpermisjon (gjelder alle soldater).
- 40 dager egenkvote, beregnet til egentrening, klubb/kretstrening, forberedelser, reiser, norgesmesterskap, mindre konkurranser/stevner, landslagssamlinger, deltakelse i internasjonale konkurranser, andre større konkurranser m
- i tillegg kommer en representasjonskvote for deltakelse i internasjonale mesterskap.

6.5 Tjenesteforhold

Norges Idrettsforbund har gitt et klart uttrykk for at idretten ikke er ute etter å få idrettsutøvere fritatt for eller til å unndra seg sine plikter. Det idretten ønsker er i samarbeid med Forsvaret å tilrettelegge verneplikts-tiden slik at den kan kombineres med toppidrettsutøvelse. Begge parter har noe å vinne ved dette.

Det forutsettes at den enkelte utøver og det aktuelle særforbund fremlegger et program for den idrettslige virksomhet ved tjenestens begynnelse, slik at nødvendig koordinering kan skje mellom den enkelte utøver, vedkommende særforbund og avdelingen.

Det presiseres at "kjøreplanen" (årsplan) for den enkelte utøver blir satt opp i samarbeid med nevnte parter. Den planen må settes opp så nøye som overhodet mulig med hensyn til programmering av militære disipliner.

6.6 Krav til soldatene (toppidrettsutøverne)

Soldatutdannelsen er fortsatt det viktigste. De må ta sin del av vakttjeneste, øvelser mv som andre soldater.

Ved vurderinger av den enkelte toppidrettsutøver skal følgende kriterier legges til grunn:

- Militær oppførsel
- Treningsiver
- Tilpasning i miljøet, og til de treningsmuligheter som tilbys

Utøvere som ikke fyller kravene til oppsatte treningsprogram eller faller fra av andre grunner, vil bli utelukket fra ordningen og disponert etter Forsvarets behov.

7. REPETISJONSØVELSER

7.1 Generelt

Etter avtjent førstegangstjeneste vil de fleste toppidrettsutøvere drive sin idrett på toppplan i et begrenset antall år. Dette vil variere, avhengig av hvilken idrett man deltar i, og egen satsing.

I de fleste idretter vil toppidrettskarrieren for de flestes vedkommede være etter avtjent førstegangstjeneste og til ca fylte 30 år.

I denne perioden er det vesentlig for utøveren at treningsforholdene og spesielt oppbyggingen foran konkurransesongene og selve konkurransesongene forstyrres minst mulig.

7.2 Idrettens ønsker

Idretten ønsker å få følgende ordninger for toppidrettsutøvere som skal ut på repetisjonsøvelser:

- Et samarbeid med utøver, idrett og rulleførende avdeling må føre til at repetisjonsøvelsene innpasses i perioden "etter sesongslutt".
- Unngå en repetisjonsøvelse det siste året før OL, VM, EM, evt nordisk mesterskap. Forutsetning er at særforbund kan bekrefte sikker kandidatur.

7.3 Generelle bestemmelser

Gjennomføring av repetisjonsøvelser for toppidrettsutøvere bør søkes innpasset i perioder hvor utøveren er inne i redusert eller mer uregelmessig trening, f eks etter sesongslutt, eller etter toppidrettskarrieren.

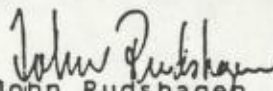
Kandidater til OL bør siste året før aktuelle olympiske leker ikke innkalles til repetisjonsøvelser.

7.4 Utfyllende bestemmelser

De som registreres som toppidrettsutøvere, og således omfattes av ordningen gis følgende alternativer for gjennomføring av repetisjonsøvelser:

- a. Repetisjonsøvelser etter normalt program, med muligheter til å innpasse tidspunktet for innkallelse etter utøverens konkurransesesong.
- b. I enkelte tilfeller, etter idrettens egenart, utsettelse med repetisjonsøvelser til etter toppidrettskarrieren. Første repetisjonsøvelse må gjennomføres før fylte 28 år.
- c. Hvor gjennomføring av repetisjonsøvelser kan vise seg vanskelig over lang tid anbefales overføring til Heimevernet.

Forsvarets overkommando 18 november 1988


John Rudshagen
Generalløytnant
Stabssjef

TRENERENS TRENINGSDAGBOK - ET TRENERUTVIKLINGSTILTAK

Vi er etterhvert vandt til at våre aktive fører treningsdagbok for å holde oversikt over sin aktivitet og utvikling. - At trenerne også skal føre treningsdagbok for sin egen virksomhet er vi ikke særlig vandt med. Det betyr ikke at et slikt tiltak er lite nyttig eller uaktuelt. Det at en blir en god trener er i stor grad avhengig av at en over lang tid tilegner seg kunnskaper gjennom praksis og kurs/utdanning. Med andre ord: en må igjennom en langsiktig læreprosess. I en læreprosess må det nødvendigvis inngå en god del trening. Vi vet at systematisk trening gir bedre resultater enn tilfeldig trening. Dette gjelder også for trenernes trening, og det betyr at vi må lære oss å systematisere våre erfaringer og arbeide for å få et mer bevisst forhold til vår daglige trenervirksomhet. I denne prosess vil trenerens treningsdagbok være av stor betydning. I det følgende vil jeg legge fram et forslag til hva en slik treningsdagbok bør inneholde og hvordan den bør brukes.

Til slutt i denne artikkelen finner du ett eks. på hvordan treningsdagboka kan se ut og nedenfor noen kommentarer til de ulike rubrikkene.

Skal vi utvikle oss som trenere er det sjølsagt helt avgjørende at vi regelmessig og ofte er tilstede på de treninger vi har tatt på oss å lede, derfor bør vi krysse av dette i den øverste rubrikken. Dersom vi ikke har vært tilstede bør vi notere grunnen til fraværet. Det er av betydning for oss sjøl og de aktive at vi er tilstede på hele treningen og årsak til evt. delvis fravær bør en også notere ned.

Skal en trening bli god bør vi ha en dagsplan og vi bør svare ja/nei i denne rubrikk for å få oversikt over i hvor stor grad vi lager dagsplaner. Om dagsplanene ikke blir fulgt bør vi oppgi grunnen til det.

Vår forberedelse til trening er ofte avgjørende for treningens forløp. Dette gjelder for eksempel rent praktiske forhold som bensin til følgebåt, batterier til megafon, nødvendige klokker, verktøy etc.

Når det gjelder å systematisere og lære av sine erfaringer er det nødvendig å drive noe etterarbeid etter treningene, det kan for eksempel være at en går igjennom, oppsummerer og noterer ned forhold av betydning fra den enkelte trening.

Kunnskapsøking er viktig for at en skal utvikle seg som trener. Det betyr blant annet at når en kommer opp i situasjoner der en opplever at en ikke har nok kunnskaper, så søker en kunnskap ved å spørre andre trenere, personer som har mer greie på et emne enn en sjøl eller finner fram til litteratur om det aktuelle område.

For at våre aktive skal få framgang er det viktig at vi driver positiv feilretting i større grad enn negativ. For å ha kontroll på hvordan vi driver instruksjon bør vi notere dette ned.

Vår funksjon på trening overfor de aktive er i stor grad avhengig av vår innstilling når vi går til den enkelte trening. Preget vi av godt humør, positiv innstilling og gode forberedelser vil det med stor grad av sikkerhet bli en bedre trening enn i de tilfeller vi har negativ innstilling, er sure og lite forberedt.

Vårt bidrag til de aktives treningsprosess er avhengig av vår grad av konsentrasjon på den enkelte trening. Dessuten er det slik at vår konsentrasjonsevne også har betydning for de aktives evne til konsentrasjon. Dette gjelder spesielt når vi har med yngre utøvere å gjøre.

Dersom det er konflikter i vår treningsgruppe må vi som trenere ta initiativet til å løse disse konfliktene. Dersom vi velger å overse konflikter må vi begrunne dette.

I enkelte tilfeller, spesielt blant yngre utøvere kan det være aktuelt å drive motivasjonstiltak. Når vi gjør det bør vi notere det ned.

I de tilfeller vi legger inn andre spesielle tiltak, informasjonsmater, tester, gjennomgang av treningsdagbøker, bruker video etc. bør vi notere dette.

Det overstående er eksempler på forhold av betydning for vår utvikling som trenere. En behøver nødvendigvis ikke å benytte akkurat de rubriker som her er angitt, men en eller annen form for systematisering av erfaringer fra sin trenervirksomhet er helt nødvendig for ens utvikling.

ÅKE FISKERSTRAND

TRENINGSPROGRAM FOR ELITE-GRUPPEN I TRENINGSPERIODEN
2. JANUAR - 29. JANUAR 1989.

Mandag: Fellestrening Toppidrettssentret.

Kl. 16.00.	Oppvarming m/uttøyninger	30 min
	Vekter - belastningsprogram - generelt sirkel A	
	8 øvelser - 12 rep. - 10 runder (jentene og lettvektsroerne 8 rep.) Se vedlegg	105 min
	Uttøyning	15 min

Tirsdag: Fellestrening NIH.

Kl. 15.30.	Oppvarming løp/skigåing	45 min
Kl. 16.30.	Sirkeltrening sal 4	
	9 øvelser 45/15 4 runder 4 min pause etter hver runde. Se vedlegg	60 min
	Uttøyning	15 min

Onsdag: Fellestrening NIH/Toppidrettssentret.

Kl. 14.00.	Oppvarming m/uttøyninger	20 min
	Vekter - belastningsprogram - generelt - sirkel B. 5 øvelser 12 rep. 10 runder (jenter og lettvektsroerne 8 rep.)	75 min
	- se vedlegg	
Kl. 16.00.	Robasseng/teknisk trening	75 min
	4x15 min, takt 18-19 Pause mellom seriene 4 min.	
	Uttøyninger	15 min

Torsdag: Ormsund Roklub/NIH.

Løping/skigåing puls 130-150	60 min
Roergometer 5x12 min Pause mellom seriene 4 min.	80 min
1) 12 min takt 20 600-625 o/min	
2) 12 min takt 22 625-650 o/min	
3) 12 min takt 24 650-675 o/min	
4) 12 min takt 26 675-700 o/min	
5) 12 min takt 20 600-625 o/min	

(Jentene legger seg 50 o/min under skjema)
Enhver finner så høy belastning som en mener det er mulig å gjennomføre etter det oppsatte skjema. Viktig...husk rytmeforholdet
Uttøyning

15 min

Fredag: Toppidrettssentret.

Oppvarming løping	15 min
Løp max steady state 3x15 min. Pause 5 min mellom dragene.	60 min
Iso Roergometer 25x25 tak (hastighetsspaken stilles på slow) Hastigeten på vårt gjennomtrekk skal være 0,8 - 0,9 sek. Det draes 20 tak pr. minutt. Pause mellom 25 takene 1 1/2 min.	90 min
Uttøyning	15 min

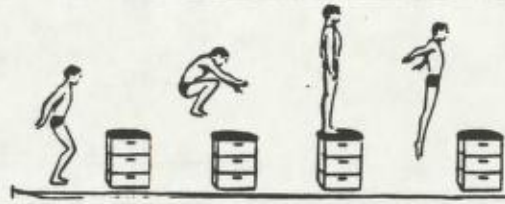
Lørdag:	<u>Nordmarka/Østmarka e.l.</u>	
	Skigåing	120 min
	Legg inn 4 stk. max steady state drag av 6 minutters varighet under turen.	
	Uttøyning	15 min
Søndag:	<u>Nordmarka/Østmarka e.l.</u>	
	Skigåing - steady state	180 min
	Uttøyning	15 min

I denne treningsperiode er effektive treningstimer pr. uke ca. 19.

Søndag 8. januar 1989:	Bjønnhjellen - Start Harestuvannet/ mål Harestua Skole	28 km
	Første start kl. 11.00.	
Lørdag 14. januar 1989:	Vintertriathlon Valle Hovin	
	10 km skøyter - 10 km løp - 10 km langrenn	
	Fellesstart kl. 09.00.	
Lørdag 21. januar 1989:	Årvoll-løpet - Start/mål: Tonsenhagen Skole	25 km
	Første start kl. 10.00.	

SIRKEL A

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



ØVELSE 2: Liggende rotak.



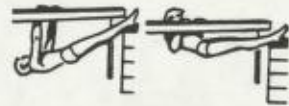
ØVELSE 3: Ligg på rygg med armene ut til siden. Sving beina fra side til side.



ØVELSE 4: Vekselhopp.



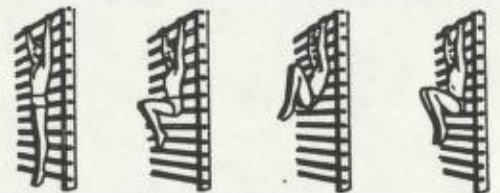
ØVELSE 5: Heving i bom.



ØVELSE 6: Hoppetau.



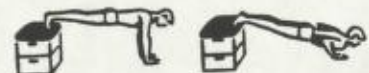
ØVELSE 7: Beinheving i ribbevegg.



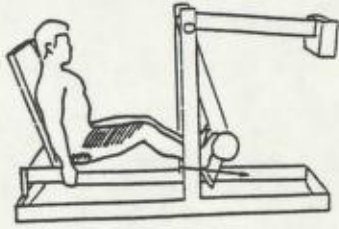
ØVELSE 8: Spensthopp på tjukkas.



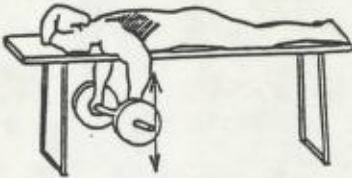
ØVELSE 9: Push-ups.



BEIN-
SPARK



LIGGENDE
ROTAK



LEGG



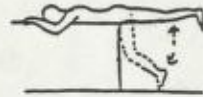
Øvelser for ryggmusklerne:

(1)



Ligg på ryggen med 90° bøy i hofteleddet og strake bein. Ferde med bein fra side til side. - Øvelsen styrker de skrå buk-
musklerne og de små rotatormusklerne i ryggen.

(2)



Ligg på magen på en benk eller ei kasse.
Løft bein opp/bakover til vannrett stilling (ikke høyere).
Øvelsen styrker nederste del av de lange ryggstrekkere.

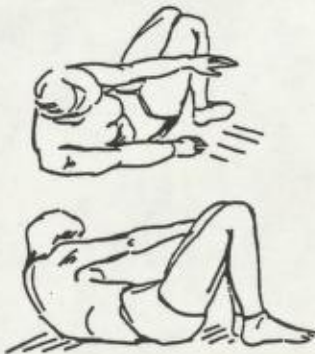
Øvelser for bukmusklerne:

(1)



Ligg på ryggen med leggerne hvilende på en benk eller ei kasse med 90° vinkel i hofteleddet. Løft overkroppen opp mot lårene så langt du kan. NB: Fest ikke føttene. Utfør bevegelsen rolig. - Øvelsen styrker de rette bukmusklerne.

(2)



Ligg på ryggen med bøyde knær. Løft og vri overkroppen vekselvis til høyre og venstre. NB: Fest ikke føttene. Utfør bevegelsen rolig. Øvelsen styrker de skrå bukmusklerne.

(3)

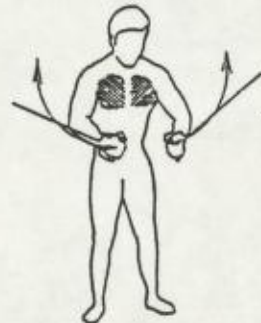


Ligg på ryggen med bøyde knær. Løft vekselvis høyre og venstre kne opp mot taket. En partner kan eventuelt yte motstand mot kneet. - Øvelsen styrker de skrå bukmusklerne og de små rotatormusklerne i ryggen.

NEDTREKK



BUTTERFLY



ENÅRMS

ROTAK



BELASTNINGSTRENINGSPROGRAM, GENERELT

NR	ØVELSE	SIRKEL	SIRKEL	ANTALL REP.		SERIER
				Tungvekt	.Lettvekt + damer	
1	Beinspark	A	B	12	8	10
2	Liggende rotak	A	B	12	8	10
3	Legg	A		12	8	10
4	Buk	A	B	12	8	10
5	Rygg	A	B	12	8	10
6	Nedtrekk	A	B	12	8	10
7	Butterfly	A		12	8	10
8	Enarms rotak	A		12	8	10

Sirkel A kjøres slik:

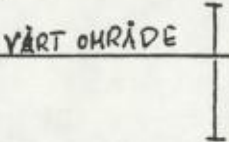
Hver runde kjøres mest mulig kontinuerlig slik at 1 runde med 8 øvelser og 12 repitisjonere på hver stasjon bør kunne ta ikke mere enn 7-8 min. Pause mellom hver runde bør være fra 3-5 min med uttøyninger.

Sirkel B kjøres slik:

Sammenlignet med sirkel A er denne mer spesifikk og mindre. Det er her meningen at pausene mellom hver stasjon kan være noe lengre slik at belastningen økes noe, men det bør likevel være en viss kontinuitet.

INTENSITET	EFFEKT
80 - 100%	1)MAKS STYRKE 2)HYPERTROPHY
60 - 80%	1)HYPERTROPHY 2)MAKS STYRKE 3)EKSPLOSIV STYRKE
20 - 60%	1)MUSKULÆR UTHOLDENHET 2)EKSPLOSIV STYRKE

VÅRT OMRÅDE



% AV MAKS	REPITISJONER
95 -100	1 -2
90 - 95	2 - 3
85 - 90	4 - 5
80 - 85	6 - 7
75 - 80	8 - 10
70 - 75	10 - 12
60 - 70	13 - 20 , VÅRT OMRÅDE

TRENINGSPROGRAM FOR ELITE-GRUPPEN (HJEMMETROPPE) I TRENINGSPERIODEN
6. FEBRUAR - 26. FEBRUAR 1989.

Mandag: Fellestrening Toppidrettssentret.

Kl. 16.00. Oppvarming m/uttøyninger 30 min
Vekter - belastningsprogram - generelt sirkel A
8 øvelser - 15 rep. - 10 runder (lettvektsro-
erne 8 rep.) Se vedlegg 105 min
Uttøyning 15 min

Tirsdag: Fellestrening NIH.

Kl. 15.30. Oppvarming løp/skigåing 45 min
Kl. 16.30. Sirkeltrening sal 4
9 øvelser 45/15 5 runder 4 min pause etter
hver runde. Se vedlegg 60 min
Uttøyning 15 min

Onsdag: Fellestrening NIH/Toppidrettssentret.

Kl. 14.00. Oppvarming m/uttøyninger 20 min
Vekter - belastningsprogram - generelt - 75 min
sirkel B. 5 øvelser 15 rep. 10 runder
(lettvektsroerne 8 rep.)
- se vedlegg
Kl. 16.00. Robasseng/teknisk trening 75 min
4x15 min, takt 18-19 Pause mellom seriene
4 min.
Uttøyninger 15 min

Torsdag: Ormsund Roklub/NIH.

Løping/skigåing puls 130-150 60 min
Roergometer 6x10 min Pause mellom seriene
4 min. 80 min
1) 10 min takt 22 625-650 o/min
2) 10 min takt 24 650-675 o/min
3) 10 min takt 26 675-700 o/min
4) 10 min takt 24 650-675 o/min
5) 10 min takt 26 675-700 o/min
6) 10 min takt 22 625-650 o/min

(Jentene legger seg 50 o/min under skjema)
Enhver finner så høy belastning som en mener
det er mulig å gjennomføre etter det oppsatte
skjema. Viktig...husk rytmeforholdet
Uttøyning 15 min

Fredag: Toppidrettssentret.

Oppvarming løping 15 min
Løp max steady state 3x15 min. Pause 5 min
mellom dragene. 60 min
Iso Roergometer 2x (40-35-30-25-20-15-20-
25-30-35-40) tak (hastighetsspaken
stilles på slow) Hastigeten på vårt gjennom-
trekk skal være 0,8 - 0,9 sek. Det draes 20
tak pr. minutt. Pause mellom 25 takene 1 1/2 min.
Uttøyning 15 min

Lørdag:	<u>Nordmarka/Østmarka e.l.</u>	
	Skigåing	120 min
	Legg inn 4 stk. max steady state drag av 6 minutters varighet under turen.	
	Uttøyning	15 min
Søndag:	<u>Nordmarka/Østmarka e.l.</u>	
	Skigåing - steady state	60-
		90 min
	Ergometer 4x(4+3+2+1+2)min	
	4 min takt 20 600-625 o/min	
	3 min takt 22 625-650 o/min	
	2 min takt 24 650-675 o/min	
	1 min takt 26 675-700 o/min	
	2 min takt 20 600-625 o/min	
	Uttøyning	15 min

I denne treningsperiode er effektive treningstimer pr. uke ca. 17.

SØKELYS PÅ FORBUNDET VÅRT

Kjære Roforbundet!

Hva, - eller kanskje skulle jeg spørre *hvem* er Norges Roforbund? Hvem er dere tenkt å tjene, hvilke målsetninger og hvilke forutsetninger arbeider dere ut ifra?

Norges Roforbund har sitt kontor i Idrettens hus i Bærum, hvor dere har en stab på fire årsverk.

Deres inntekter henter dere dels fra offentlige bevilgninger, dels fra sponsoringntekter og dels ved *tilskudd fra klubbene!!!!*

Dette utgjør tilsammen kr. 1.088.000,- (kilde budsjett 1988), hvorav kr. 184.000,- er klubbandel (16,9%).

I inneværende OL-sesong har Forbundet budsjettet med kr. 433.000,- (klubbenes andeler ikke medregnet) til Elitegruppa, kr. 135.000,- til Morgendagens gruppe, mens Juniorgruppa i budsjettet er tilgodesett med kr. 60.000,-. «Jenteprojektet 1988» er funnet verdig til kr. 45.000. Tur- og mosjonsgruppa er ikke oppført på Forbundets budsjett.

Med tanke på den innsats våre roere leverte i fjorårssesongen, og spesielt under VM i København (med sølvmedalje til dobbeltfireren og en fjerdeplasstil dobbeltsculleren), kan det virke noe underlig på en «utenforstående» at Roforbundets sponsoringntekter er såvidt lave.

Man hadde f.eks. ikke økonomi til å sende våre OL-uttatte utøvere til et sårt tiltrengt høydeopphold før de Olympiske Leker, slik vi med stort hell alltid har gjort tidligere.

Men så kan en undre seg hvor viktig et slikt høydeopphold egentlig er, når Roforbundet ikke *tar seg råd* til å sende sine klare medaljekandidater (faktisk Norges største medaljehåp - skulle en tro norsk presse) til et slikt høydeopphold.

Dere tok dere imidlertid råd til å invitere alle de aktive (Elitegruppa) med partnere ut til trenerens middag på Continental, med påfølgende besøk på ABC-Teaterets revy.

Jeg nevner ikke denne episoden av misunnelse, om noen skulle være fristet til å tro det. Våre strålende eliteroere, som faktisk blant norske

idretts-stjerner gjør seg bemerket med sin sunne holdning til sin idrett, de fortjener langt mer enn en hেলাften på byen.

Men kunne dere ikke i det minste ventet til gutta kom hjem igjen. Da hadde dere kanskje til og med fått «sponset» en slik aften.

En slik disponering av Forbundets midler gir en bitter bismak og tar seg ærlig talt dårlig ut.

Å være «Forbundet» er selvsagt ikke lett. Men det er det heller aldri ment å være. Idretten har etterhvert blitt svært ressurskrevende, noe som ikke har gjort det enklere å tjene dens sak. Men nettopp her har Norges Roforbund en forse fremfor resten av idrettsNorge: *Dere har ressursene; dere har verdens beste idrettsutøvere!*

Sponsormidler kommer ikke rekenne på ei fjøl. I fem år har roforbundet hatt «Opplysningsrådet for Kjøtt» som hovedsponsor gjennom SponsorService. Er det ikke på tide å vurdere utbyttet i relasjon til prestasjonene på regattabanen; Er det ikke på tide å begynne å bruke de fantastiske ressursene Norsk ro-sport har - nemlig gode roere. Få dem frem i lyset! Selv om vi kjenner dem, er det sannsynligvis mange sponsorer som ikke gjør det. Begynn å bruke massemediene aktivt.

At sponsormarkedet er tøft betviles ikke, men når en 4. divisjons fotballklubb får sponset biler til hele laget, eller en halvfet, avdanket proffbokser ukentlig figurerer i avisene i en eller annen annonse, kan det virke litt underlig at verdens beste roere skal kjøre rundt i konstant frykt for å bli tauet inn for bruk av kjøretøy som er en fare for både seg selv og andre. Eller hva??

Og når så du sist en roer i en annonse? Nei, eksponeringen har hittil vært under lavmål.

Målsetningen for et forbund må være, i hvertfall i dag hvor sponsoringntektene utgjør den desidert største inntektskilden, å få sine utøvere opp på et internasjonalt nivå, for så å «selge» dem, og på den måten sikre deres videre satsning. En etablering i toppsjiktet vil øke markedsverdien (om man spiller sine kort

riktig), og dette vil gi ytterligere sponsormidler til Forbundet. Disse midlene kan så frigjøres til Forbundets mange øvrige oppgaver, som er å sørge for rekruttering så vel som bredde i idretten.

Roforbundet har vært gjennom alle disse stadiene rent sportslig, men hvor har det blitt av sponsormidlene?

Vi har en fantastisk gjeng eliteutøvere som ofrer alt for idretten sin, men er det ikke litt tynt i rekkene av arvtakere? Og hvor lenge kan et menneske leve av idrett alene. Snart sier våre eliteutøvere stopp! og takker for seg. Ikke fordi de er for gamle (alderen ser ikke ut til å være noene begrensning), eller fordi de har gått lei, men rett og slett fordi de ikke har råd til å drive sin idrett på de premisene de har i dag.



Norges mest verdifulle?

Dere sitter på, vil jeg tro, Norges mest verdifulle idrettsmann for øyeblikket: Alf Hansen. 40 år, - Olympisk sølv av året, - livsglad, - «I cope without dope», - tvers gjennom ærlig og hederlig, - OL- og VM-medaljevinner over en 18-års periode, - treningsnarkoman, - allsidig. Han har atpåtill et arbeid å passe ved siden av idretten. Og i en alder av 40 år, har han VM i Tasmania i 1990 som siktemål. Han er ro-sportens mestvinnende både nasjonalt og internasjonalt.

Sitt ikke å vent på sponsorpengene - gå ut og hent dem!!! For våre elite-roeres skyld; for ro-sportens skyld!!!

Gratulerer med sølvet, og Lykke til!!

Espen Treider

AD SØKELYS PÅ FORBUNDET VÅRT

Vi er ikke bortskjemt med leserinnlegg til Trenerkontakten og takker derfor Ormsund Roklub som har oversendt oss artikkelen "Søkelys på forbundet vårt" som stod i Ormsund Tilskuer nr.5/88.

Vi er svært glad for det engasjement som vises gjennom artikkelen og uten denne entusiasme fra våre klubbledere ville vår idrett snar dø ut.

Noen kommentarer finner redaktøren det rimelig å knytte til artikkelen.

1. Allerede flere år før O.L. i Seoul ble det av faglige grunner besluttet at høydetrening før sommer-O-L- var uaktuelt. Dette hadde flere grunner, bl.a. at det var umulig å gjennomføre høydetrening i Korea og erfaring fra "Prøve-O-L." i 1987 tilsa at vi trengte en lang akklimatiseringsperiode i Seoul. En høydetrening i Europa måtte derfor foregå i så lang tid før finaleløpene i O.L. at effekten av høydetreningen ville være høyst tvilsom. Rent økonomisk ville det derfor vært "sløsing" å innvistere kr.200.000 i et tvilsomt høydeopphold.

Alternativet var derfor å ha en samling på "hjemmebane" før avreise til O.L.

De forgående årene var denne lagt til Golsfjellet hvor de aktive hadde anledning å ta med seg sin familie over den siste week-end før avreise.

I samarbeid med det aktive kom imidlertid våre trenere fram til at de sikreste forberedelsene med treningshøydepunkt og det hele best kunne gjennomføres på Årungen.

Med dette som bakgrunn fant forbundet v/Treningsnemnda det hyggelig og rimelig med en "aften på byn" for O.L.-deltagere og deres ledsagere.

De ca. 14.000 kronene som dette kostet var langt mindre enn en samling på Golsfjellet ville medført.

2. Vi er enige med Ormsund Tilskuer at vi er i besittelse av noen av landets ypperste idrettsutøvere med Alf Hansen i spissen og at disse skulle vært mye mere verdt i sponsor-sammenheng.

I erkjennelsen av at vi ikke var dyktige nok på dette området knyttet vi kontakt med det profesjonelle firmaet Sponsor-Service som ble overdratt alle rettighetene til å selge forbundet med de aktive i spissen.

Vi har ikke oppnådd de summene som vi mener våre aktive er verd, men som det eneste forbund har vi en avtale med Sponsor-Service som innbringer oss en garantert minstesum.

Situasjonen pr. i dag (10. feb. 89) er at Opplysningskontoret for kjøtt ikke vil forlenge sin avtale med Sponsor-Service og NR. Foreløpig har Sponsor-Service ikke lykkes med å finne annen samarbeidspartner som hovedsponsor.

Likeledes har Adinor sagt nei til å forlenge sin utstyrsavtale med Norges Roforbund. Vi har vært i kontakt med 11 utstyrsleverandører uten at vi har blitt møtt med særlig entusiasme så i øyeblikket er vi uten utstyrsavtale.

Vi regner naturlig nok med å få både tøy å ro med og avtale med sponsor, men det viser at det såkalte "markedet" har en helt annen vurdering av både VM og O.L.-sølv i roing enn den verdi vi selv mener dette har.

Vårt hovedproblem er at vi ikke har klart å overbevise riksavisene og TV om at de prestasjonene våre utøvere presterer er utrolig bra. Vår fantastiske medaljestatistikk syntes mer å være et minus enn et pluss i og med at det hele tiden forventes som en naturlig ting at roerne tar internasjonale medaljer.

Kanskje er dette heller ikke så rart for selv innen vårt ro-miljø syntes de fleste ikke å forstå hvilket arbeid som ligger bak det å ta VM/O.L.-medalje.

På nytt vil vi få takke Ormsund Tilskuer og Espen Treider for et engasjert innlegg og vi må alle på hver vår kant jobbe hardest mulig for at våre enestående topputøvere kan få best mulige forhold å utøve sin idrett under.

Kjell Emblem

EKSTRAORDINÆR FISA-KONGRESS 23.-26. JANUAR 1989

Det er kun hvert fjerde år (året etter OL) at det er anledning til å forandre det internasjonale roreglementet. Bl.a. av denne grunn forelå det hele 120 forslag til lov- og reglementsendringer.

I denne oppsummeringen vil vi konsentrere oss om de vesentligste forslagene som ble vedtatt, samt oppsummere viktige forslag som ikke ble vedtatt.

Vedtatte endringsforslag til FISA's lov:

1. Det ble vedtatt at Engelsk skal være likestilt med Fransk som offisielt FISA-språk.
2. FISA's administrasjon skal bestå av:
 - I Kongress
 - II Styret bestående av
 - a) Utøvende komite (arbeidsutvalg)
 - b) Kontinent-representantene
 - c) Formennene i spesial-komiteene
3. FISA skal bli ledet av en Utøvende komite bestående av en President, 3 visepresidenter, regnskapsfører, og en lønnet (ikke stemmeberettiget) generalsekretær i samarbeid med andre medlemmer av styret.
4. Til å være ansvarlig for det administrative og økonomiske arbeide kan den Utøvende komite opprette et kontor med lønnet personell.
5. Følgende to nye komiteer ble etablert:
 - a) PR og massemedia
 - b) Markedsføring, sponsor og økonomi

Vedtatte endringer til FISA's roreglement:

1. Ved alle internasjonale regattaer kan lag meldes på som nasjonal-lag uten å oppgi roerens klubb.
2. Søknad om internasjonale regattaer, som ønskes på FISA's regattakalender, skal være FISA i hende innen 30. september. Innen 31. oktober skal FISA ha ferdig den internasjonale terminlisten.
3. En roer som har lønnet arbeid som trener skal ikke miste sin amatør-status.
4. Styrmenn skal veies i badebukse/drakt på kontrollert vekt ikke mindre en 1 time og ikke mer enn 2 timer før deres første løp på hver konkurransedag.
5. En junior kan konkurrere i Senior A eller B uten spesiell godkjenning fra lege og nasjonalt forbund.
6. Hvis det første heatet i lettvekt blir utsatt eller kansellert skal en lettvektsroer ikke veies igjen samme dag.
7. 4+ for damer ble forandret til 4- med øyeblikkelig virkning.

8. Standard lengden på banen skal være 2000 meter for Senior A og B (menn og kvinner) og for Junior (menn og kvinner). Distansen 0 skal være starten. Hver følgende 250 meter skal merkes såvel som den eksakte lengden ved mål.
9. I roing kan pengepremier tildeles klubben eller det nasjonale forbund til vinnende lag. Klubben eller forbundet kan tildele pengene til de aktive til dekning av utgifter relatert til utøvelsen av roing. Pengene kan også settes på fond for utøverne og pengene utbetales etter at vedkommende har lagt opp.
10. Det er forbudt å instruere, rettlede eller kontrollere en roer eller lag ved elektriske, elektroniske eller andre tekniske hjelpemidler under et løp.
11. Det ble vedtatt å innføre dopingkontroller under treningsperiodene (i tillegg til mesterskap og internasjonale regattaer).

Reglement for FISAs mesterskapsregattaer:

1. Påmelding via telex eller telefax er gyldig hvis den inneholder alle opplysninger på FISA-standard skjema, og er sendt fra det nasjonale forbund.
2. Det ble vedtatt å ta med 4x for menn som ny båttype i Lettvekt-VM fra og med 1989. (Vedtatt med 69 stemmer, måtte minst ha 68).
3. Distansen i Junior-VM skal være 2000 meter fra og med 1989.
4. Det ble vedtatt en resolusjon om at FISAs styre skal jobbe videre ovenfor CIO om å få med lettvekt i O.L. i tillegg til dagens tungvektbåter.

Viktige forslag som ikke ble vedtatt:

1. Tysk, Spansk og Russisk ble ikke godkjent som "arbeidsspråk".
2. Det ble ikke godkjent at en nasjon kan bli ordinært medlem av FISA etter å ha deltatt i 6 VM og 2 O.L. (Ville ha fått innvirkning for Norges medlemsskap, men kun 14 stemte for).
3. Forslag om at FISA-reglement skulle kunne endres hvert, eller annet hvert år ble ikke vedtatt.
4. Forslag om at medlemmene i Dommerkomiteen skal ha internasjonal dommerlisens ble ikke vedtatt.
5. Forslag fra Romania om å øke junioralderen for gutter til 19 år og for jenter til 20 år ble trukket. Tilsvarende ble deres forslag om å øke Senior B alderen for jenter til 23 år.
6. Det forelå 4 ulike forslag på endring av vektgrensene for lettvekt. Det ble vedtatt å opprettholde dagens bestemmelser.
7. Romanias forslag om å øke veteranalderen til 30 år ble trukket.

8. Frankrikes forslag om at distansen for Senior A og B kvinner samt Junior (menn og kvinner) skulle være 1500 meter ble ikke vedtatt.
9. Mexico sitt forslag om å innføre 2- i Lettvekt-VM fikk 64 stemmer, trengte 68 for å ha 2/3 flertall. Dermed ikke vedtatt.
10. Det ble stemt over forslag fra Frankrike om at 2x og 4- skulle reserveres lettvekt (menn og kvinner) i O.L. (Altså på bekostning av tilsvarende båter i tungvekt). For å oppnå 2/3 flertall måtte man ha 68 ja-stemmer, resultatet ble som følger:

2x menn	54 ja	44 nei
4- menn	48 ja	51 nei
2x kvinner	53 ja	49 nei
4- kvinner	41 ja	61 nei
11. Forslag fra DDR om at det skal spilles nasjonalsang under seierssermonien i VM ble nedstemt.

B-KURS

Det planlagte B-kurset 14.-16. og 28.-30. april må avlyses da Utdannings- og rekrutteringsutvalget ikke har midler til å gjennomføre dette kurset i inneværende budsjettperiode, i tillegg til det som ble gjennomført i høst.

SALG AV BÅTER

Fra Thor Nilsen har vi mottatt oversikt over en del rimelige italienske båter som skal selges.

Interesserte kan ta direkte kontakt med Thor Nilsen på telefon 095 39 744 69156 (Centro Nazionale de Canottagio).

TOP QUALITY BOATS - EXCEPTIONAL PRICES!

Some time ago the famous Italian boatbuilder Cantiere Navale Donoratico had to stop their production. The remaining material, and the not ready made boats, were taken over and finished by Cantiere Filippi Lido.

The boats are made of wood to highest level of quality. Spareparts are available, and the boats will be delivered with 12 months' guarantee.

Use this exceptional opportunity to give your club an excellent boat to a price you can hardly believe in.

	Italian Lires	Swiss Fr. *)
Prices: 2+	4.100.000	4.825,-
2-	4.000.000	4.700,-
2x	5.000.000	5.885,-
4-	6.000.000	7.060,-
4+	6.300.000	7.420,-
4x	7.200.000	8.470,-

*) Calculated changing-rate 1 SFr = 850 Lire

Delivery: 6-8 weeks (see list of boats)

Conditiones: Free factory, Donoratico, Italy

Payment: Prepayment, Cash on Delivery or Letter of Credit

Type of boat	Prod.number	Crew weight
2+	5744	75 kg
2+		80 kg
2-	5640	70 kg
2-	5551	70 kg
2-	5458	70 kg
2-	5599	70 kg
2-	5633	70 kg
2-	5712	70 kg
2-	5656	70 kg
2-	5700	65-70 kg
2-	5688	80 kg
2-	5720	75 kg
2-	5375	70 kg
2-	5683	80 kg
2x	5539	80 kg
2x	5572	70 kg
2x	5592	75 kg
2x	5666	75-80 kg
2x	5504	75 kg
2x	5699	75 kg
2x	5926	70 kg
2x	5569	75 kg
2x	5643	80 kg
4+	5464	80 kg
4+	5632	85 kg
4+	5775	85 kg
4+	5359	85 kg
4+	5522	85 kg
4+	5570	80 kg
4+	5534	75 kg
4+	5642	80 kg
4+	5880	85 kg
4+	5923	90 kg
4-	5920	85-90 kg
4-	5557	75 kg
4-	5565	80 kg
4-	5591	85 kg
4-	5768	85 kg
4-		70 kg
4-	5544	80 kg
4x		

TERMINLISTE 1989

	REGATTA	ARRANGØR	STED	UTENLANDSKE
MAY	6 7			
	13 14	Åpningsregattaen	Ormsund	Årungen
	20 21	Stokkavannsregattaen NC	Stavanger	Stokkavannet
	27 28	Østlandsregattaen	Moss/Onsøy	Årungen Duisburg
	3 4	Serlandsmesterskapet	Kristiansand	Otra Scandinavian Open, Tammerfors
JUNI	10 11	Den Int. Årungenreg. NC	NSR	Årungen Ratzeburg
	17 18			Grünau, DDR
	24 25	NM Senior & Junior	Trondhjems	Jonsvannet Amsterdam
	1 2			Sore
	8 9			Lucerne
JULI	15 16			
	22 23			Senior B-Match, Amsterdam
	29 30			København
	5 6	Nordisk Mesterskap Regatta	Oslo Rokrets	Årungen Junior-VM, Szeged, Ungarn
	12 13	Vingersjøregattaen	Kongsvinger	Vingersjøen
AUGUST	19 20	Tunevannsregattaen NC	Sarpsborg	Tunevannet
	26 27	Drammensregattaen	Drammen	Drammenselva
	2 3	Kjærbøregattaen NC	Bærum	Sandvika
	9 10	Skolemesterskapet	Horten	Horten Indre Havn VM, Bled Jugoslavia
SEPTEMBER	16 17	Vestlandsmesterskapet NC	Hordaland	Vangsvannet FISA Veteran, Vichy, Frankrike
	23 24	Sprintmesterskapet	Christiania	Årungen

NC = Norges Cup regatta

T U R L Ø P:

18. - 25. juni - FISA-langtur - Arendals
 Lørdag 14. oktober - Kalveya Rundt - Bærum/NSR
 Søndag 15. oktober - Ulveya Rundt - Christiania

PS: Gøtaelvrodden går lørdag 7. oktober.

