

NR. 1

Mar. 1990

17. årg.

TRENER-



KONTAKTEN



TRENERKONTAKTEN: Informasjonsorgan for Norges Roforbunds
Treningsnemnd

REDAKTØR: Kjell Emblem

=====

TRENINGSNEMNDA 1989/90

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, region Trøndelag
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

JUNIOR- OG REKRUTTERINGSARBEIDET er nå i god gjenge etter den nye organisasjonsmodellen og erfaringene så langt er overveiende positive.

Vi har følelsen av at det "nye opplegget" med felles treningsprogram og standardiserte tester syntes å ha skapt gode ringvirkninger med et økende engasjement i mange klubber og i regionene.

Den nærmere kontakt vi har knyttet mellom landslagstrenerne og trenerne i regionene/klubbene har utvilsomt gitt en økende entusiasme og sterkere tro på at det faglige arbeid som utføres er basert på solid idrettsfaglig kunnskap. Det er selvfølgelig tidlig å snakke om bedre resultater allerede nå, men testene som er gjennomført i medio desember og ultimo februar viser en meget solid gjennomsnittlig framgang.

Den videre utfordring blir å fortsette framgangen når vi går over til trening på vannet slik at vi får flere juniorer og yngste senior-roere som ror forttere over 2000 m enn før. Den første pekepinn på om man får overført de bedre fysiske testresultater til hastighet på båten vil vi få under samlingen i Bergen i påsken, vi ser med forventning fram til dette.

Testresultatene er presentert i dette nr. av Trenerkontakten og vi håper disse skaper en prestisjefyllt, men sunn konkurranse mellom klubber/regioner om å få flest roere med på gjennomsnittslisten.

Fortsatt lykke til og vel møtt på regattabanen til våren.

TRENINGSPROGRAM
SENIORGRUPPEN

fra 12 mars til 6 april 1990 (påske)

Okt 1	Oppvarming	30 min
	Langintervall:Ro	
	Tid 10 min Serier 6 Pause 3 min	
	Takt 20-22 Type 1x/2-	
	Uttoyninger	
Okt 2	Oppvarming	30 min
	Kraft: Styrke-maksimal	
	Gjennomføring: Hver øvelse kjøres ferdig og belastningen er knyttet til 1RM(100%)	
	Øvelser: liggende rotak - Dype knebøy - Nedtrekk - Markloft - Benkpress	
	1 serie kjøres slik:	
	70/2 - 75/2 - 90/3 x 3	
	Det kjøres to serier på hver stasjon.	
	Uttoyninger	15 min
Okt 3	Oppvarming	15 min
	Langintervall - løp	
	Tid 10 min Serier 3	
	Langdistanse:Ro i 4x/8-	75 min
	Uttoyninger	15 min
Okt 4	Oppvarming + løp	60 min
	Kortintervall - sirkel	
	Arbeid 45s Hvile 15s Pause 3 min	
	Serier 5 Øvelser 9	
	Uttoyninger	15 min

Okt 5	Langdistanse, ekstensiv Ro i 1x/2-	105 min
	Uttoyninger	15 min
Okt 6	Oppvarming	30 min
	Ro i 1x/2-:Steady state i 60 min. Takt 20 - 22 (Hardt vannarbeid)	
	Uttoyninger	15 min
Okt 7	Oppvarming	30 min
	Kraft: Styrke-maksimal Gjennomføring: Hver øvelse kjøres ferdig og belastningen er knyttet til 1RM(100%) Øvelser:Liggende rotak - Dype knebøy - Nedtrekk - Markloft - Benkpress	
	1 serie kjøres slik: 70/2 - 75/2 - 90/3 x 3 Det kjøres to serier på hver stasjon.	
	Uttoyninger	15 min
Okt 8	Oppvarming	30 min
	Vekseltrening : 3x18 min (3-3-3)min,takt: 20-22-24 Båt:1x/2- Pause : 5min	
	Uttoyninger	15 min

TRENINGSPROGRAM
JUNIORGRUPPEN

fra 12 mars til 6 april 1990 (påske)

Okt 1	Oppvarming	30 min
	Kraft: Styrke-maksimal Gjennomføring: Hver øvelse kjøres ferdig og belastningen er knyttet til 1RM(100%) Øvelser: Liggende rotak - Dype knebøy - Nedtrekk - Markloft - Benkpress	
	1 serie kjøres slik: 70/2 - 75/2 - 90/3x3 Det kjøres to serier på hver stasjon.	
	Uttoyninger	15 min
Okt 2	Oppvarming	30 min
	Langintervall: R. Tid 10 min Serier 5 Pause 3 min Takt 20-22 Type 1x/2-	
	Uttoyninger	15 min
Okt 3	Oppvarming	30 min
	Kortintervall - sirkel Arbeid 45s Hvile 15s Pause 3 min Serier 5 Øvelser 9	
	Uttoyninger	15 min
Okt 4	Oppvarming	15 min
	Langintervall - løp Tid 8 min Serier 3 Pause 3 min	
	Langdistanse : Ro i 4x/8-	60 min
	Uttoyninger	15 min

- Okt 5 Oppvarming 30 min
- Kraft: Styrke-maksimal
Gjennomføring: Hver øvelse kjøres ferdig og belastningen er knyttet til 1RM(100%)
Øvelser:Liggende rotak - Dype knebøy -
 Nedtrekk - Markloft - Benkpress
- 1 serie kjøres slik:
70/2 - 75/2 - 90/3 x 3
Det kjøres to serier på hver stasjon.
- Uttoyninger 15 min
- Okt 6 Oppvarming 30 min
- Rø i 1x/2- :Steady state i 60 min
Takt 20-22(hardt vannarbeid)
- Uttoyninger
- Okt 7 Oppvarming 30 min
- Vekseltrening : 3x14min
(2-2-2)min.takt 20-22-24
Båt:1x/2- Pause :5min
- Uttoyninger 15 min



TESTER PR 28 FEBRUAR 1990.

SENIOR GUTTER

NR	NAVN	KLUBB	15'	1'	P
1	TORRE OVREBO	STAVANGER	2126	3196	0.67
2	KJETIL UNDSET	STAVANGER	2080	3105	0.67
3	RENE LEK	STAVANGER	2053	2912	0.71
4	HENRIK BANG ANDR.	FANA	2049	3140	0.65
5	ROAR BERSAGEL	TERJE VIKEN	2023	3104	0.65
6	EIVIND HADLER-OLSEN	FANA	1991	2891	0.69
6	HENNING EVENSEN	CHRISTIANIA	1991	2744	0.72
8	ARILD HANSETH	FANA	1965	3276	0.60
9	TERJE HOLTE-NILSEN	FANA	1944	2996	0.65
10	PER IVAR BERG	MOSS	1939	2764	0.70

JUNIOR GUTTER

1 (1)	SIGURD HADLER-OLSEN	FANA	1931	2831	0.69
2(10)	JAN EGIL AKERNES	ALESUND	1830	2802	0.65
2(ny)	SVERRE LORGEN	ALESUND	1825	3133	0.59
4 (2)	MARTIN SKRIKERUD	NSR	1820	2679	0.68
5 (5)	TOR ALBERT ERSDAL	TERJE VIKEN	1748	2472	0.71
6(ny)	TORGER VÆRET	HORTEN	1745	2592	0.67
7 (3)	MAGNE ØVREAS	FANA	1737	2591	0.67
8 (8)	ASLE HAALAND	STAVANGER	1722	2851	0.60
9 (4)	KNUT HENRIK ANDREAS.	BERGENS	1714	2532	0.68
10(15)	TORGEIR EMBLEM	ALESUND	1700	2677	0.64
11(ny)	MAGNE KVALVIK	PORSGRUNN	1666		
12(11)	FRODE ATTERAS	VOSS	1665	2653	0.63
13(13)	HALVOR LANDE	NSR	1655	2268	0.73
14 (6)	OIVIND GUSTANSEN	SANDEFJORD	1651		
15(ny)	OIVIND SKORGEVIK	ALESUND	1645	2613	0.63

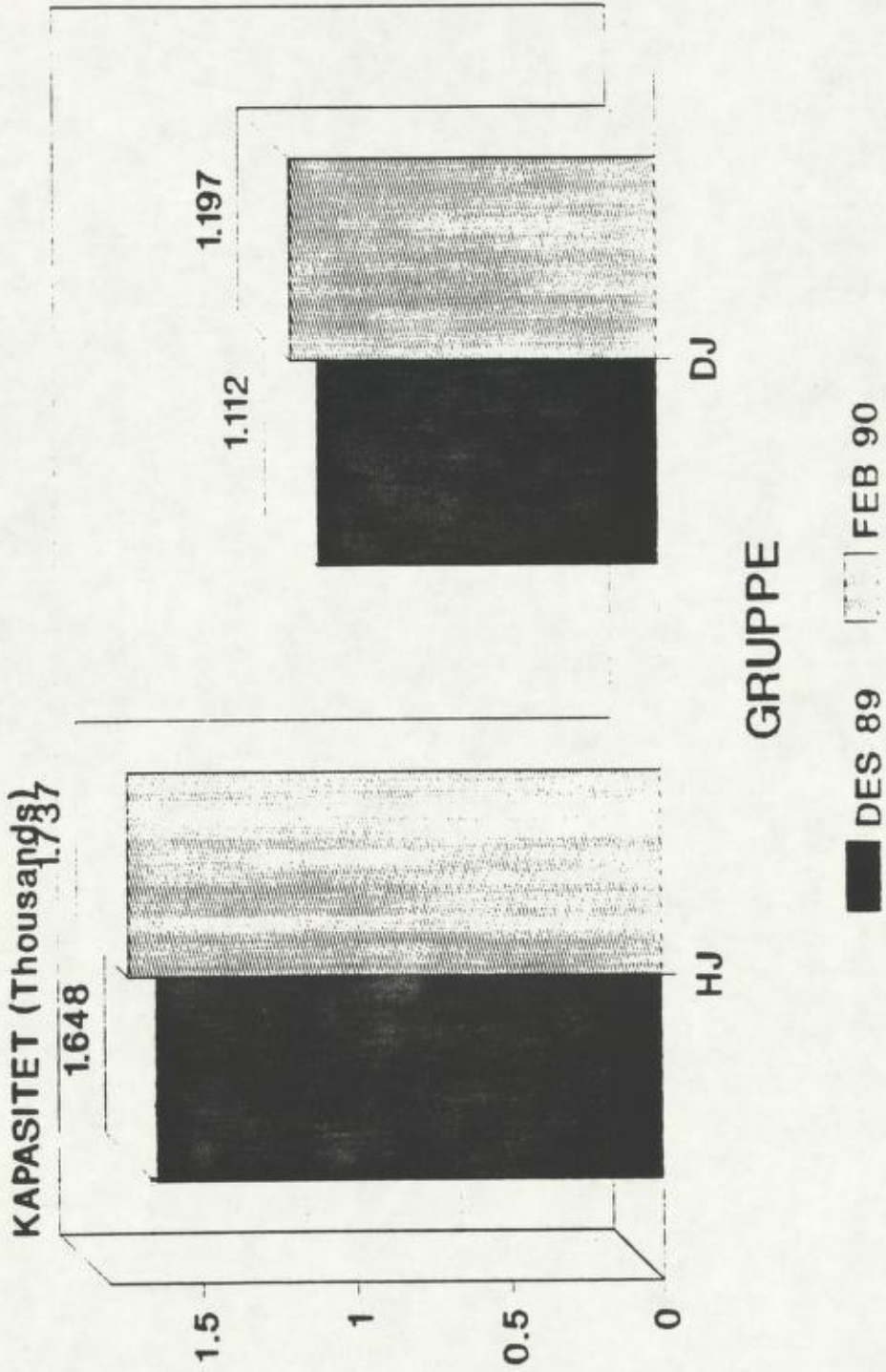
GJENNOMSNIITT DESEMBER 1989 : 1648
 FEBRUAR 1990 : 1737(-89)

KLUBBOVERSIKT:

	HS	DS	HJ	DJ	SUM
STAVANGER	4	1	1	4	10
FANA	6	2	2	-	10
ALESUND	-	-	4	-	4
VOSS	-	-	1	3	4
NSR	-	-	2	2	4
CHRISTIANIA	1	2	-	-	3
HORTEN	1	-	1	1	3
PERGENS	-	-	1	1	2
ORMSUND	2	-	-	-	2
TERJE VIKEN	1	-	1	-	2
KRISTIANSAND	-	1	-	1	2
TRONDHJEMS	-	2	-	-	2
MOSS	1	-	-	-	1
SANDEFJORD	-	-	1	-	1
PORSGRUNN	-	-	1	-	1
DRAMMENS	-	-	-	1	1
NAMSOS	-	-	-	1	1
OS	-	-	-	1	1

ELITEGRUPPEN ER TATT MED UNDER RUBRIKKEN FOR HS.

TESTUTVIKLING



VURDERING MARS 1990

Den nye rosesongen nærmer seg med stadig raskere åretak. I overgangen mellom den landbaserte vinter-treningen til båt-trening er det grunn til å stoppe opp litt og vurdere stå-stedet foran den viktige sesongen som ligger foran oss.

Det er første vinteren med den nye organisasjonsmodellen for den sportslige delen av vår totale aktivitet, og det er derfor en viss spenning knyttet til denne sesongen. Målsetningen med hele denne endringen var jo å legge forholdene bedre til rette slik at rekrutteringen til elitegruppen kan sikres i årene framover. Flere elementer er lagt inn i dette arbeidet og det er allerede tegn som tyder på at disse er begynt å virke etter sin hensikt:

- 1) Felles rammeprogram for alle aktive fra jun A og opptil elite-nivå.
- 2) Flere fellestreninger for de beste aktive i den enkelte region.
- 3) Nasjonal trenings-samling for de beste fra de enkelte regionene.
- 4) Tester på felles dato for hele landet med evaluering raskt tilbake til klubbene.
- 5) De regionale trenerforumene er satt igang og har begynt å fungere etter sin hensikt i flere regioner.
- 6) Treningskonsulenten har besøkt alle regionene og deltatt på regionale trenerforum i forbindelse med besøksrunden.

Kommentarer til de enkelte punktene:

1) Programmet som eliten har fulgt de siste årene har vært bygget på det samme grunnleggende prinsippet, at roing stiller store krav til spesifikk utholdenhet i robevegelsen. Mye av treningen i den enkelte klubb har vært utført i den samme hensikt, men problemet har vært at den enkelte aktive ikke har fått korreksjon i den daglige treningen og mye av treningen er derfor blitt gjennomført med feil intensitet. Felles program som en ramme er en forutsetning for å kunne sammenligne sin egen trening med andre. I tillegg vil den enkelte trener kunne få utvikling ved å tilpasse denne rammen til de lokale forhold. Vi vet at det kan være mange veier til målet men hovedproblemet for oss har ikke vært å utvikle riktige treningsprogrammer men å få flest mulig til å få noen å trene sammen med.

Endringene fra sesong til sesong er ikke fundamentale men det er viktig hele tiden å være kritisk til eget opplegg også i perioder når det går bra. Under trenerforum oktober 1989 ble treningsrammene for sesongen 1990 diskutert og det ble lagt vekt på to hovedområder, styrke/vekt trening og forholdet mellom bruk av store og små båter i den daglige treningen.

Til det første er det å si at det ble tidlig oppdaget at mange av de aktive ikke hadde forutsetninger for å kunne gjennomføre et skikkelig styrketreningsprogram rett og slett fordi teknikken

ikke holder mål. Treningen måtte derfor bære preg av like mye opplæring som styrketrening. Det som begrenset mange aktive i bestemmelsen av sitt maksimum var like mye teknikk som det var styrken. Programmene måtte derfor bære preg av dette.

Gjennom vinteren er det på ergometeret lagt inn ett nytt element der gjennomtrekkstiden ble tatt hensyn til på en mer bevisst måte enn tidligere. I programmet er dette kommet fram som roing med 1x eller 8- kurve.

Poenget er at treningsutbytte vil være avhengig av hvilken måte man utfører arbeidet på og det er viktig å få inn et større spekter av måter å ro på også i grunnlagstreningen.

I forbindelse med testene ultimo februar ble elitegruppen testet mot melkesyre for arbeid i de forskjellige gjennomtrekkshastighetene.

Til tross for at utvalget er tynt og at det bare er utført en test var signalene rimelig klare.

	1x	8-
PER	1950	1970
AUDUN	1950	2010
ALF	1980	1960
LARS	2130	2210

I den perioden vi går inn er det nødvendig å opprettholde den framgangen som er oppnådd gjennom vinteren samtidig som vi skal legge grunnlaget for fortsatt framgang. Testene så langt har vist en meget fin framgang og dette kan avleses av gjennomsnittstall fra testen. SE FIGUR !

Treningen legges nå opp til at de fleste i denne perioden kan ro på vannet og mye av treningen fra forrige periode hvor intensiteten er lav er nå overført til båten. Likeledes er den spesifikke muskulære utholdenhetstreningen overført til båt.

Vekt-treningen går videre og får stadig mer preg av regelrett styrketrening, og denne treningen er viktig ikke bare for å opprettholde styrke men også for å holde kvaliteten på den muskulære-utholdenhetstreningen vedlike.

Treningsmengden for begge grupper er øket.

2) Det er stor spredning på hvordan den enkelte region har kommet i gang med fellestreninger og dette har selvfølgelig med geografiske forhold å gjøre. Mange regioner har relativ lang reisevei til trening og dette innvirker selvfølgelig på hyppigheten på samlingene. Det er likevel grunn til å understreke på det sterkeste at så langt det er mulig må fellestreningene opprettholdes i den viktige treningsperiodene vi nå går inn i. Det å få referanser for kvaliteten på båt-treningen er med å bestemme den videre framgangen i perioden. I forrige periode var roergometeret en god målestokk og dette må erstattes med eksempelvis andre roere i tilsvarende treninger.

3) Det er gjennomført en nasjonal samling og de signalene som er kommet etter denne har vært meget positive og det er å håpe at

neste samling i Bergen vil gi deltakerne tilsvarende utbytte. Planleggingen av denne samlingen er alt i gang og det vil bli sendt ut program i god tid for starten. Se forøvrig eget skriv vedrørende denne samlingen.

4) Vi har nå gjennomført to felles tester og resultatene forteller at det er en positiv utvikling på gang. Til tross for uttalig purring er det fortsatt en del klubber som ikke greier å sende inn resultatene i rett tid dette skaper unødige ekstra-arbeid og det er ikke hyggelig for de aktive om de har et godt resultat og ikke komme på listen.

5) De fleste regionene har nå etablert et godt samarbeid mellom trenerne men her er det et stykke vei å gå for dette fungerer tilfredstillende i alle regionene. Trenerne er og blir nøkkel-personene i dette opplegget og det er derfor viktig at flere trenere virkelig går inn for dette. Til sist er det jo dette som vil avgjøre om vi skal lykkes eller ikke.

6) Treningskonsulenten har nå besøkt alle regionene og dette har fra min side vært svært nyttige turer, ikke minst fordi at jeg på denne måten har sett de lokale mulighetene på en måte som ikke kan erstattes av telefoner. Det er jo blitt en mulighet til å hjelpe til med praktiske løsninger utifra de målene som ligger der i de oppgitte treningsrammene.

Rolf Sæterdal



REGION SOR-VEST

Region Sor-Vest omfatter Rogaland og Vest Agder fylke med følgende klubber: Kristiansand roklubb, Roklubben Terje Viken og Stavanger roklub.

Regionsleder er Edd Hillstad og det regionale trenerforum består av følgende personer:

Torstein Fjermestad	Roklubben Terje Viken
Tor Rasmussen	Roklubben Terje Viken
Lise Thorsen	Kristiansand Roklubb
Hilde Jacobsen	Stavanger Roklub
Edd Hillstad	Stavanger Roklub

På møte 17. februar ble følgende budsjetttrammer vedtatt.

Budsjett 1990 (8.000,-)

Administrasjon	600,-
Regional samling desember	1.500,-
Test februar	400,-
Regionlederbesøk i Kristiansand	1.000,-
Samling m/test i påsken (Stavanger)	1.500,-
Lokalt trenerstipend	1.000,-
Godtgjørelse regionsleder	<u>2.000,-</u>
Totalt	8.000,-
	=====

Det ble avholdt en regional samling i desember med deltakelse fra alle tre klubber. Samlingen ble avviklet med trening både på vannet og på land. Rolf Sæterdal var tilstede og programmet ble gjennomgått sammen med de aktive. Treningen viste et klart behov for felles treninger, dette har vi dessverre ikke lyktes med å få i stand.

Kristiansand roklubb mangler roergometer, de vil derfor komme til Stavanger for testing og tilhørende trening.

Den regionale trenergruppen vil legge forholdene tilrette for en påsksamling på Stokkavannet.

Regionens representanter i den nasjonale gruppen har vist fin fremgang. Erfaringen fra treningssamlingen med den nasjonale gruppen har vært udelt positive.

Erfaringene med regionsinndeling har hittil vært positive, men det gjenstår endel arbeide på grunnplanet i klubbene for at utbyttet skal bli optimalt.

Stavanger 27. februar 1990

Edd Hillstad
Regionsleder

STATUSRAPPORT FOR REGION TRØNDELAG, FEBRUAR 1990

Regionen har frem til februar 1990 avholdt 5 treningsamlinger, en i Namsos, en i Kristiansund og tre i Trondheim. Regionsgruppen av aktive består i utgangspunktet av 7 aktive, men i den grad det har vært muligheter til det har det også vært flere andre aktive med på samlingene. Spesielt har det vært lagt vekt på å dra med de andre aktive i den klubben som arrangerer samlingen på treningene når de andre klubbene har vært "på besøk". Dette har vist seg å fungere bra, det er tydelig at arbeidet som gjøres i regionsgruppen også stimulerer til bedre treningsarbeid i klubbene.

Namsos Roklubb må berømmes for den entusiasmen de har lagt for dagen med hensyn til å få til innendørs roing om vinteren i den nye 50-meters svømmehallen i byen. Her har aktive og ledere ved hjelp av litt "Petter Smart-metoder" fått til å plassere plastscullere i bassenget. Litt ustøtt er det, men godt nok til å trene teknikk og langdistanseintervall. Huset som klubben nå har fått ferdig gir også svært gode muligheter.

Kristiansund Roklubb må også berømmes for den innsatsen og entusiasmen klubben legger for dagen med å følge opp treningsopplegget fra forbundet. På tross av mangelfulle lokaliteter har klubben fått etablert en meget god holdning til trening hos sine aktive. Også her er det ildsjeler som trekker det tyngste lasset. Det er å håpe at klubben etter hvert får seg en permanent plass å være og flere ledere som kan være med å trekke lasset.

Det regionale trenerforum består av 7 trenere med varierende erfaring fra roing både som trenere og aktive. I så måte er mitt inntrykk at opplegget fra forbundets side er med å løfte den samlede kompetansen blant trenerene slik hensikten har vært. På tross av spenn i erfaring både hos trenere og aktive er konklusjonen at opplegget ser ut til å gå i tråd med det som var hensikten i utgangspunktet.

Fremover nå er det planlagt en samling på vannet i Namsos i mars og en på Jonsvannet i april/mai. På samlingen i mars er det meningen å drøfte felles deltagelse på regattaer sørpå for klubbene i Trøndelag, slik at reise og transport kan samordnes i den grad det er mulig. Det er også planer om å få til en felles utenlandstur for klubbene, men her er det hele foreløpig åpent grunnet økonomi. I den forbindelse kan det nevnes at regionsgruppen har søkt om støtte til sitt opplegg fra de tre idrettskretsene som er involvert, men foreløpig har den ikke fått noen positive svar. Vi håper imidlertid på noe støtte, da tilskuddet fra forbundet stort sett vil gå med til reiser i forbindelse med de samlingene som er planlagt og gjennomført hittil.

900218 Einar Henriksen

REGION VESTLAND-NORD

Området som er tenkt dekket av regionen Vestland Nord, omfatter fylkene Hordaland og Sogn og Fjordane, samt Sunnmøre. Følgende klubber hører med til regionen: Kvinnherad RK, Os RK, Voss RK, Askøy RK, Alvoen RK, Bergens RK, Fana RK og Aalesunds RK.

De fremste utøverne innenfor regionen er fordelt i to grupper: en juniorgruppe med ca. 25 utøvere og en seniorgruppe med 10 utøvere. Jenterepresentasjonen i gruppene er relativt svak med henholdsvis 5 juniorer og 2 seniorer. Roerne kommer fra fire av klubbene i regionen; Voss, Bergens, Fana og Aalesunds.

Juniorgruppen er ellers identisk med deltagerne i det såkalte "Pilotprosjektet" som har vært i funksjon noen år. Trenerne i regionen fant ingen grunn til å etablere en ny juniorgruppe, all den tid man hadde en velstrukturert juniorgruppe fra før. Leder for gruppen er nå som før Ake Fiskerstrand. Sammen med seg har han trenerne Anders Rodt, Sidsel Lothe og Per Helge Brun-Svendsen. Arbeidet med juniorgruppen fortsetter i samme spor som før, og det synes nå som det planmessige arbeidet i prosjektet er i ferd med å gi gode resultater. Testresultatene så langt lover det aller beste og er gjennomgående langt bedre enn tidligere. Særlig interessant vil det bli å følge enåresroerne fra Aalesund, vossejentene i dobbeltfirer, Cecile fra Bergens RK i singlesculler (og dobbeltsculler med Cathrine Throndsen fra Drammen) og Fanas jr. A gutter i paråret, i sesongen som kommer.

Seniorgruppen som bare består av roere fra Fana RK, trenes av Per Helge Brun-Svendsen. Per Helge startet som trener i Fana 1/11-89. Treningen har for en stor del foregått i Fana RKs nye treningslokaler der roerne er godt forsynt med vektutstyr, roergometere m.m. Klubbens eliteroere, Per og Audun, har deltatt på treningene og samtreningen med disse har vært inspirerende og bidratt til mer intensiv trening. Seniorgruppen har ellers samtrening med andre roere i Bergen på Fana Gymnas en gang i uken, noe som stimulerer de øvrige. Noe av treningen har foregått på Nordåsvannet der det i perioder har vært isfritt. Testresultatene for seniorenene vitner om jevnhet, og det er gledelig å registrere at avstanden til eliteutøverne minker.

Erfaringene med regionsgruppene i vår region synes så langt å være positive, men vi bør være varsomme med å trekke konklusjonene alt nå for rosesongen har startet. Vi skal huske at "Pilotprosjektet" i flere år har drevet et systematisk og godt trenerarbeid, og at treningsinnsatsen i Fana RK alltid har ligget på et høyt nivå.

Det økonomiske støtteapparatet som Forbundet har bygget opp omkring regionsgruppene, er absolutt positivt. Trenerne har fått stipend til utviklingsarbeid og to av trenerne i regionen deltok på Nordisk Trenerforum. Noe av regionsmidlene vil vi benytte til en blodundersøkelse av seniorenene. Vi har etablert et samarbeid med Dr. Ulvik ved Haukeland Sykehus som er en av landets fremste eksperter på området. Vi vil også gjennomføre en større lactat-undersøkelse av seniorenene. På samme måte har regionsmidlene gjort det rimeligere for klubbene og medlemmene å delta på samlinger.

Samarbeidet med forbundstrenerne har også vært positivt, bl.a. har Frank vært med på en skisamling, og Rolf har deltatt på flere treningsøkter i Bergen.

Rolf og Per Helge planlegger for øyeblikket sammen med regionsleder den nasjonale regionssamling i Bergen i uke 15, og vi vil slutte med å ønske deltagerne i gruppen velkommen til Bergen og Fana Roklubbs treningslokaler på Langeholmen i påsken.

Jacob T. Larsen
regionsleder Vestland Nord

Region Østland-Nord

Regionen kom godt igang med treningssamarbeidet tidlig sist høst. Regionsgruppen ble raskt etablert, og består av 12 aktive - 6 juniors og 6 seniors.

Det ble innledet et samarbeide med landslagstreneren, slik at gruppen trente sammen med de av elitegruppens medlemmer som bor i Oslo 2 ganger i uken. Det har vært felles trening i robassenget på Idrettshøyskolen hver mandag, med instruksjon av Frank Hansen og klubbtrenerne. Dessuten har det vært felles sirkeltrening hver torsdag. Dette har fungert meget godt, og har særlig vært en stor inspirasjon for de yngre deltagerne i gruppen. En særlig takk til Frank for innsatsen. Hele regionsgruppen deltok dessuten på den nasjonale samlingen i Oslo i månedsskiftet januar/februar.

Isen har stort sett gått i Oslo-området. Planen er derfor at deltagerne i regionsgruppen skal trene sammen på vannet hver helg frem til påske, enten på Drammenelven eller på Årungen. Første økt hver lørdag skal gutta ro åtter, noe vi tror vil virke inspirerende.

Trenerne og rosjevene i de berørte klubber har stort sett vært samlet til møte en gang i måneden for å drøfte samarbeidet og gjennomgå treningsplaner.

Per Bønsnæs

Vi har ikke mottatt rapport fra region Østland-Sør, men det påfølgende brev til regionens klubber illustrerer at aktiviteten er god.

TIL ALLE KLUBBENE I SØR/ØST REGIONEN

ET VIKTIG LITE SKRIV !

I forbindelse med at vi stadig vekk prøver å gjøre noe viktig for rosporten, så skjer det små ting;

NYBEGYNNERINSTRUKSJONSKURS

Tone fra Moss og Vivian fra Horten er snart ferdig med å planlegge vårens nybegynnersinstruksjonskurs. Kurset går over to helger, den 10/11mars og 17/18 mars. Nå er det opp til klubbene å få med deltagere på kurset. Hvem bør dere melde på;

- ALLE SOM DERE TROR KAN GJØRE EN INNSATS PÅ TRENER-SIDA
- SOM IKKE HAR TATT NOE KURS I TRENING AV ROERE FØR

Det er deres eneste sjanse til å få kvalifiserte nybegynnerinstruktører.

TRENERFORUM I REGIONSREGI

Til det siste trenerforumet i regionen så dukket det opp tre personer inkl. meg selv. Vi diskuterte derimot viktige ting og fant det på sin plass å poengtere at ALLE trenere som jobber i denne regionen er velkommen til å delta på trenermøtene, uansett erfaring osv. Neste sjåse er søndag 1 april i forb. med den siste 15 min. testen.
PÅMINNELSE KOMMER SEINERE.



MINISAMLING FOR DE LITT YNGRE (jr.B roerne)

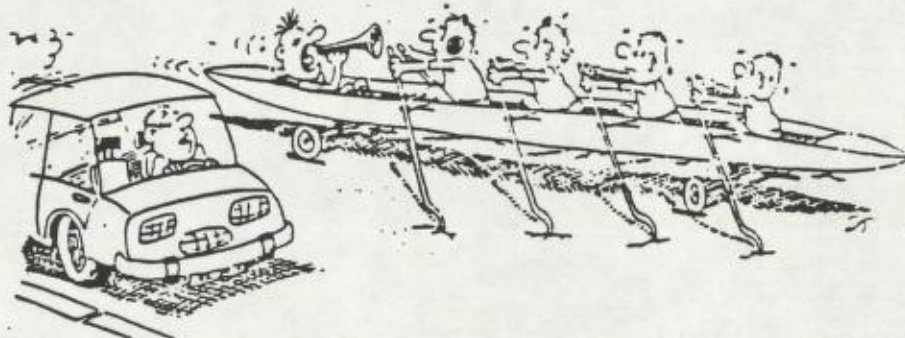
Første april så samler vi roerne som er med i regionsgruppa. I tillegg så inviterer vi alle jr.B roerene til en liten minisamling i Horten. Jeg tror nemlig at det er viktig at også disse andre sliterne samles sammen med dem som vi bør regne med er forbilder. Betingelsen for at klubbene kan sende avgårde den yngre garde er at de stiller med;

-egne trenere

-egne båter

Hvis ikke så må folk bli hjemme. Programmet for dagen blir sendt fra regionsansvarlig en uke i forveien.

Jeg kommer til å sette opp to ro økter pluss at regionen spanderer lunsj mellom slagene.



SÅNN ELLERS SÅ KAN JEG BARE MINNE DERE TRENERE OG ANDRE PÅ AT DET NÆRMER SEG VÅR/SOMMER OG DA BLIR DET ENDA MER Å GJØRE. SÅ UTSETT IKKE DET DU KAN VÆRE MED PÅ TIL I MORGEN FOR DA ER DET FOR SENT.

Vennlig hilsen

Cathrine N. Eriksen

Cathrine N. Eriksen
regionsleder

PÅSKE-SAMLING

JUNIOR & REKRUTTERINGS UTVALGET VIL I SAMARBEID MED REGION
VESTLAND NORD AVHOLDE PÅSKESAMLLING I BERGEN I PERIODEN:

7 APRIL - 17 APRIL

ALLE SOM ER MED I JRG VIL BLI INNKALT TIL DENNE SAMLINGEN OG DEN
VIL OGSÅ VÆRE ÅPEN FOR DE AKTIVE SOM ER MED I REGIONSGRUPPEN FRA
VESTLAND NORD.

SCULLERE/TOER UTEN MÅ TAES MED AV DEN ENKELTE TIL SAMLINGEN.
DERSOM DET FOR NOEN ER HELT UMULIG Å TA MED BÅTER TIL DENNE
SAMLINGEN MÅ DETTE TAES OPP MED PER HELGE SVENDSEN. TLF 05-124521.

DETALJPROGRAM VIL BLI SENDT UT I GOD TID FOR SAMLINGEN.

NY ANTIDOPINGKAMPANJE

- Til nå har trenere og ledere sluppet altfor lett. Når en utøver har blitt tatt for doping, er det han eller hun som alene har sittet igjen som den store syndebukken. De rundt har gått fri. Derfor vil vi gjennom den nye dopingkampanjen først og fremst rette oss mot ledere og trenere.

Det er Rune Andersen, dopingkonsulent i Norges Idrettsforbund og en av de sentrale personene bak NIFs nye anti-dopingkampanje, som på denne måten utpeker målgruppen for trinn 2 i NIFs langsiktige holdnings- og informasjonsarbeid om doping.

Den forrige kampanjen rettet seg direkte mot idrettsutøveren. Da var budskapet at doping ødelegger helse di. Fremdeles er det utøverne man ønsker å nå, men nå gjennom å påvirke apparatet rundt.

- Det er klart at det til syvende og sist er utøveren som sitter med siste avgjørende ord når det gjelder bruk eller ikke bruk av dopingmidler. Dette fritar imidlertid ikke miljøet rundt utøveren for ansvar. Dette miljøet - trenere, ledere og annet støtteapparat - kan ikke snu ryggen til og si at dette ikke er vårt ansvar, sier Rune Andersen.

DET STORE DILEMMA

Treneren og lederen befinner seg ofte i et stort dilemma. På den ene side er de en naturlig del av idrettens resultatorienterte og prestasjonspregede system. De gode prestasjonene blir belønnet og priset, forventninger om seier og suksess skapes, og ledere, trenere og utøvere arbeider målbevisst mot toppen av seierspallen.

På den andre side skal de ta vare på den enkelte utøvers fysiske og psykiske helse, samt utøve sitt arbeid i tråd med de etiske og helsemessige krav idretten har satt opp. Dette innebærer at de må kunne si nei dersom målet - seieren - helliggjør midlene som brukes for å nå toppen. Derfor må de som opererer rundt utøveren bevisstgjøres. En ubevisst holdning til dopingspørsmålet kan være med på å utløse et dopingbruk.

PÅ RETT VEI

Nå har man internasjonalt begynt å se mer på miljøet rundt utøveren som blir tatt for doping, sier Rune Andersen.

- Et eksempel på det er Det Internasjonale Friidrettsforbundet som nå setter i gang undersøkelser rundt hele miljøet til en dopingtatt utøver - trenere, ledere og medisinsk personell.

- Det vi derfor ønsker med denne kampanjen er å bevisstgjøre ei viktig påvirkningsgruppe rundt utøveren, slik at denne gruppen tar et aktivt standpunkt mot doping. Gjennom ei bevisstgjøring av ledere og trenere vil vi igjen nå fram til han eller hun som er i sentrum - utøveren, sier Andersen.

Rune Andersen mener også at særforbundene nå må ta et større ansvar for anti-dopingarbeidet.

- Særforbundene burde mye mer drive det holdningsskapende arbeidet. det er i dag for dårlig i et land som ønsker å stå fremst i internasjonalt anti-dopingarbeid, sier han.

- NIF må imidlertid fortsatt ha kontrolloppgaven. En slik oppgave trenger et uhildet organ, og det er det bare NIF som kan være.

FEM TRENERROLLER

Kampanjen går direkte inn på de ulike trener- og lederrollene. Disse blir grovt delt inn i fem forskjellige rollemønstre.

Den passive trener og leder

Denne typen inntar en uinteressert og avvissende holdning til dopingproblemet. Gidder ikke å snakke om doping og vender ofte ryggen til rykter, påstander og mistanker om dopingbruk. De faktiske kunnskapene om doping er også slette.

Den passive trener/ledertypen lar utøveren trene eller konkurrere i dopingbelastede miljøer uten å forberede han eller henne på hvilke holdninger en her kan møte.

Treneren og lederen som apoteker

Denne typen er opptatt av og nysgjerrig på nye typer pillepreparater - enten det er snakk om kostholdstilskudd, naturpreparater eller vitaminpiller. Han /hun har ingen motforestillinger til bruk av piller, sprøyter, magnet- og strålebehandling for hurtigere å lege en skade. Apotekeren tror på de raske og effektive "pilleløsningene". Han/hun er opptatt av resultater og er ofte utålmodige i forhold til tidsbruk. De har også ofte lett for å feie bort påstander om bivirkninger med at "dette er jo 100 prosent naturprodukt".

Den utålmodige treneren og lederen.

Dette er kanskje den farligste typen. Han/hun er meget resultat- og prestasjonsorientert. Er opptatt av suksess - både for seg og for utøveren. Denne typen spiller bevisst på forventninger og press fra sentrale personer og grupper i utøverens nære miljø. Dette er i første rekke foreldre, media, sponsorer og egen klubb eller særforbund. Utøveren blir nærmest forpliktet til å vise gode resultater. Den utålmodige treneren og lederen vil gjerne oppnå gode resultater hurtig og effektivt, og blir lett tydelig skuffet. Han/hun legger samtidig vekt på penger og berømmelse som drivkraft til ytterligere satsning, og ser på selve konkurransen som det viktigste ved idretten.

Den defensive treneren og lederen

Denne typen er opptatt av motstanderens store fordeler, ja, han/hun er nesten mer opptatt av dette enn sine egne muligheter. Den defensive understreker gjerne at de andre har mer penger å rutte med, et bedre støtteapparat, bedre treningsmuligheter og bedre tilrettelegging av utøverens satsning med tanke på utdanning og jobb. Den defensive er nødvendigvis ikke så fokusert på at de andre doper seg. Dette blir gjerne nevnt i en bisetning, for å understreke det håpløse i deres satsning. "De doper seg vel - også!" For utøveren kan holdningen "no dope - no hope", raskt bli konklusjonen på denne håpløse situasjonen.

Treneren og lederen som mangler kunnskap

Denne typen kan ha litt av alle de andre typene i seg. Denne treneren eller lederen ser bare utøveren og resultatene. De glemmer at de har ansvar for det hele mennesket. Trenerrollen inneholder mange sider. Du skal både være instruktør, pedagog, rådgiver, motivator, inspirator, diskusjonspartner, oppdrager, sjelesørger og venn - på en gang. Ofte bagatellisere de utøvernes problemer. "Det går nok over - ta det med ro og konsentrer deg heller om treninga". Det blir viktigere å overtale utøveren enn å lytte til hans/hennes synspunkter. Treneren og lederen uten kunnskap er svært prestasjons- og resultatorientert, mest kanskje på egne vegne. Han/hun vil oppnå suksess for egen del, gjennom utøveren og dennes prestasjoner.

Fire trinn

NIFs langsiktige dopingstrategi består av fire trinn. Dette er - som nevnt - trinn 2. Det neste trinnet vil rette seg mot medisinsk personell, og det siste vil gå mot ansatte og tillitsvalgte innen idretten.

Mannen i bakgrunnen er ansvarlig for at Anders ble narkoman.

Nå trener han nye, lovende idrettstalenter.



Annonsen er basert på faktiske hendelser. Navn og bilde er arrangert.

Anders har aldri hatt et dårlig hjem eller en kriminell fortid. Han var en ganske vanlig norsk gutt. Likevel setter han sprøyter på offentlige toaletter og selger stoff på gaten.

Mannen i bakgrunnen er ingen kynisk langer fra underverdenen. Han er en ganske vanlig norsk trener. Likevel er han ansvarlig for at Anders nå er heroin-misbruker.

Her er Anders' historie, tre år etter:

Han ser ikke akkurat ut som en sunn, norsk idrettsmann der han sitter med rullingsen i munnaviken, fett hår og skjelvevende hender. Han lukter ikke akkurat blomster heller. Anders ser akkurat ut som det han er - 21 år og heroin-misbruker.

- Få med det at trener'n min ikke har noe med dette å gjøre. Jeg har ikke engang hørt ham nevne ordet DOPING på treninga!

Han sier ikke mer på en stund. Øynene er glassaktige. Han klar seg på et sår på armen. Det blir en hvit stripe etter neglen.

- Jeg trene mest alene. Dra til Statene avene, og ble sååå skikkelig. Jeg ble deppa, men trener'n min forklarte at vi ikke kunne slå de guta uansett. At de hadde mye bedre utstyr og mye

mer penger, og at det ville ta meg ti år å bli halvparten så god.

- Men hvem har nå til å vente i'n drif. Jeg begynte på helsesstudio for å bli sterkere. Trener'n min kunne vel ikke vite at det var der jeg ble kjent med Terje. Han var jo aldri der engang!

- Terje visste om en rask vei mot toppen: Efedrin. Først gikk det utrolig bra. Jeg kunne presse på mer. Men så flater det liksom ut etter hvert...

- Rytene gikk om andre stoffer som virket bedre. Jeg vet at trener'n hadde hørt om det, men han tok det aldri opp.

Så jeg skifta over til speed, eller amfetamin.

Trener'n så at jeg var gira, og tok meg til side: "Du passer dine egne saker, Anders", sa han, "så lenge du passer treningen også". Og det gjorde jeg - med større og større doser dop innaboras.

En dag kastet jeg opp på treninga. Sa at jeg hadde vært på fest dagen før.

Syntes trener'n så litt rart på meg, men det eneste han sa var at han ikke hadde noe med hva jeg gjorde på fritida. Han var fin sønn.

Så kom nervetet. Jeg gikk ned for telling

og låste meg inne i dagene. Jeg var ikke på treninga - trener'n skjønte sikkert ikke bærer!

- Jeg skjønte at jeg var hekta på amfetamin og prøvde i flere måneder å kutte ut. Til slutt orka jeg ikke mer. Jeg satte sprøyta rett i blodåra. Musker ennå hvor godt det var da det gikk over....

Han reiser seg pratt opp.

- Joss, jeg må gå. Du, hils trener'n min hvis du ser ham. - Håper han har det greit - og at han ikke støter på flere sønner som meg. Det kan jo pålegge alt for n.

Men mannen i bakgrunnen lever i beste velgående. Og nå står en ny sesong for døra. Med nye 15-åringar som skal opp og frem. Og selvfølgelig fortsetter han.

Fordi han aldri har blandet karriere og privatliv. Og fordi han visste når han skulle slutte ryggen til.

Det har aldri vært snakk om dopingmidler. Kun å passe sine egne saker. Alt han vil er å utavere skal vinne.

Derfor kan treneren fortsette som før, selv om han drev Anders til narkoman. Han aner ikke at det er det han i virkeligheten har gjort.

Trenerens og lederens ti bud.

Her er ti råd om hvordan du aktivt kan motarbeide dopingmisbruk:

1. Innvi en aktiv rolle med doping
2. Bygg opp under egne muligheter til å nå toppen
3. Ting Tar Tid: Utoestretts utøvelsen av riktig og riktig valg trening
4. Vær varsom med å jobbe med status og berømmelse
5. La ikke utavere trenere eller konkurrere alene i dopingbevisstede misbruk
6. Vær på vakt overfor den lettvinte "dillekulturen"
7. Vurder utavere åpenhet, og juster delingene etter situasjonen
8. Vær oppmerksom på forandringer hos utavere som kan hule på misbruk
9. Unngå å la sine egne mål og ambisjoner overstyrke utavere
10. Vær ærlig. Vær du noe til å hyle leder- trenerens mange oppgaver?

NORGES IDRETTSFORBUND
Norges Idrettsforbund, Postboks 440, 0407 Oslo

DOPING.

Treners og leders ansvar. Også.



Bankverbindung:

Schweiz. Volksbank
CH-4500 Solothurn

Kto. No. 10-000.296.7

ERGOROW - ROERGOMETER

Vi har gleden av å informere Dem om at det klassiske roergometer fra Dr. Einar Gjessing, Norge, nu er i industriproduksjon med meget konkurransekraftige priser.

Ergorow kan også utrustes med en mini-komputer for direkte avlesning av tid, takt og energiproduksjon. En forbindelseskabel og et spesialprogram kan overføre alle opplysninger til en PC-komputer for en grafisk presentasjon "on-line". Programmet gir også en kraftkurve over taket, samt en beregnet hastighetskurve.

Et elektronisk bremsesystem kan også påmonteres, og gjør ERGOROW til et testlaboratorie av høyeste klasse.

OBS. Spesielle priser for Skandinaviske klubber:

ERGOROW med mekanisk brems (tradisjonell modell) NKR. 13.600.-

ERGOROW med mekanisk brems, minikomputer, forbindelses-
kabel og program NKR. 18.400.-

ERGOROW med elektronisk brems, minikomputer, forbindelses-
kabel og program NKR. 23.800.-

Priser: Levert fabrikk, Halden, Norge.

Tilkommer: Eventuell forpakning, transport og nasjonal moms.

Vi står gjerne til tjeneste med fler opplysninger. Kontakt oss eller direkte til produsenten: Haby Mek, Halden, Norge. Telefon 47.9.195630 eller telefax 47.9.195445

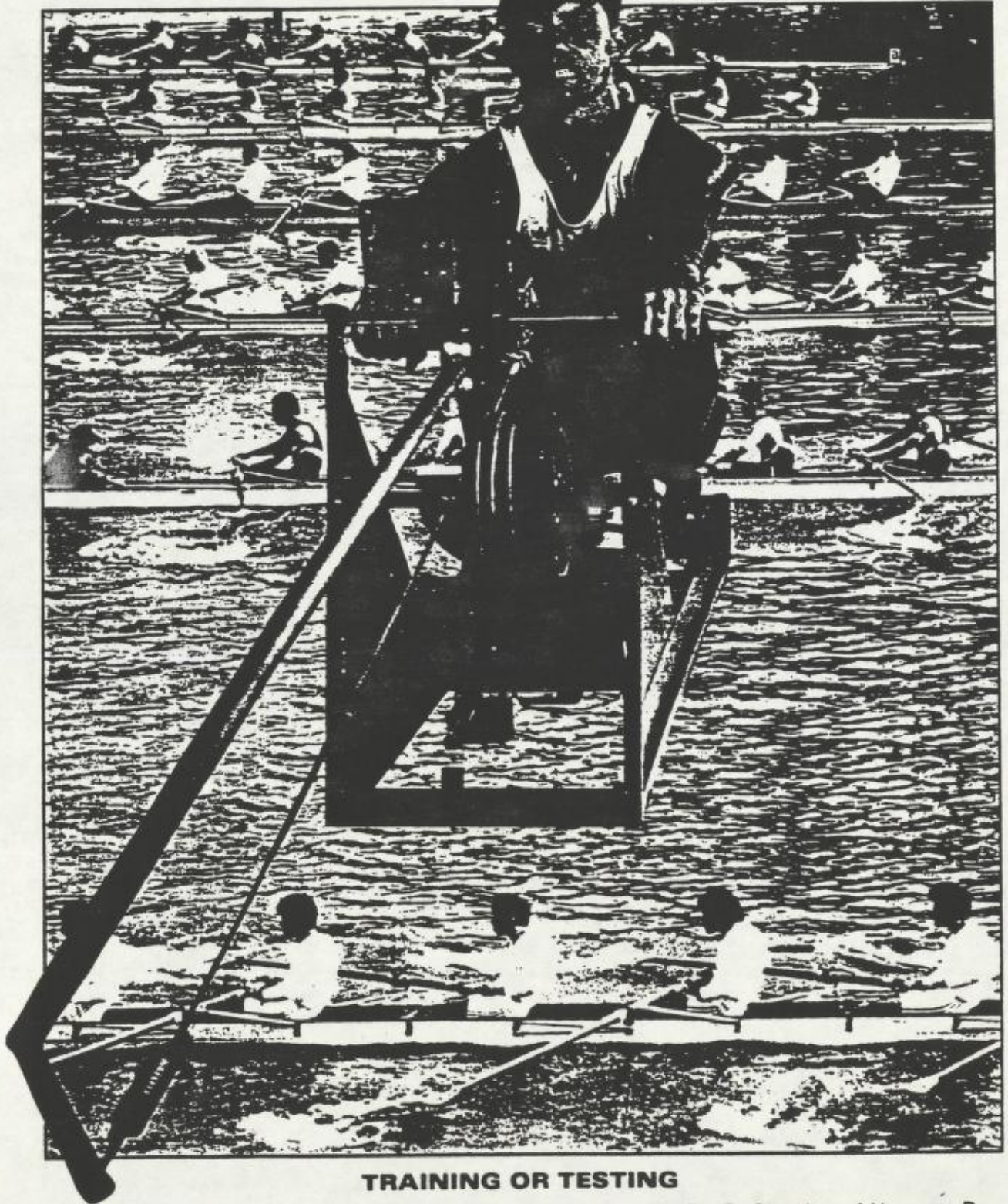
PMI Sport AG

Januar 1990

ERGOROW

— gives you the feeling

of rowing



TRAINING OR TESTING

The **ERGOROW** is the original classic ergometer* developed by Dr. E. Gjessing of Norway. During many years of use for training and testing, it has demonstrated that it provides the best simulation for the feeling of the actual rowing movement. This is due to the precision of the balanced flywheel and patented worm pullay. In fact, the **ERGOROW** is recognized as setting the standard for rowing ergometers.

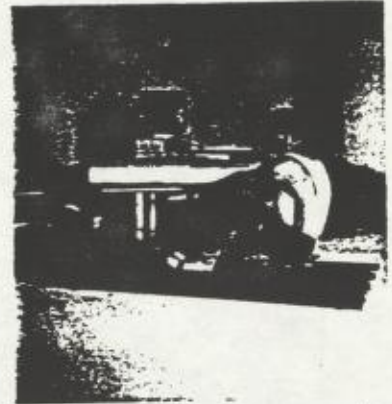
Use **ERGOROW** to have the feeling of rowing while enjoying the best performance from ergometer training and testing.



ERGOROW is constructed for hard work and long life.



ERGOROW — as close to real rowing as possible.



All IBM compatible computers can be connected.

NOW AVAILABLE WITH THE IBM PC COMPATIBLE MICROW COMPUTER

The recently developed MICROW COMPUTER is now available for use with ERGOROW. This compact unit is positioned on the frame of the ergometer to provide a visual display of:

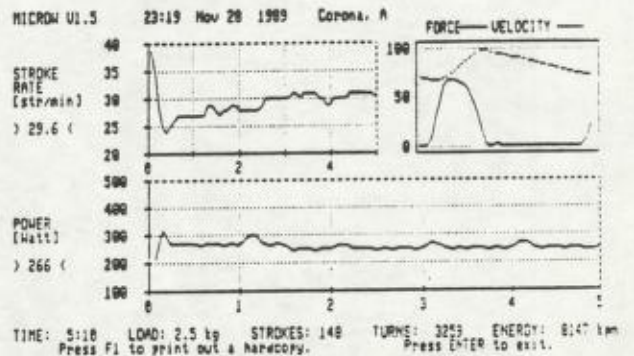
TIME, STROKE RATE, REVOLUTIONS and WATTS

The MICROW COMPUTER is also available with a software program and cable for connection to any IBM compatible PC to provide a graphic display during either training or testing.

MORE GREAT NEWS! The latest version of the software program allows the graphic display of a FORCE vs VELOCITY curve.

Use ERGOROW and MICROW COMPUTER to record training and testing progress during the whole year.

** The word "ergo" is derived from the Greek word "ergon" which means work; and the word "meter" is derived from the Greek word "metron" which means measure. A testing instrument can be called an ergometer only if it is able to accurately and consistently measure and reproduce the quality and quantity of work performed.*



MICROW gives the opportunity to store test and training protocols.

FOR THE ULTIMATE ERGOMETER

It is now possible to convert the mechanical brake system of the ERGOROW to an electronically controlled system through the use of a simple plug-in conversion unit. The unit is controlled by the MICROW COMPUTER to provide the best training and testing equipment available for rowing.

The ERGOROW will be delivered with instructions, a maintenance manual, and a user's manual of suggested test protocols, international standards of energy output and suggested training sessions.

pmi sport ag

Fabrikstrasse 2, CH-4708 Luterbach

41-065/42 40 48

Telefax 41-065/42 22 77

TRENERE

FØLGENDE ER AUTORISERT SOM TRENER I (B-KURS)

Arvid Bentzen, Kristiansand Roklubb

FØLGENDE ER AUTORISERT SOM NYBEGYNNERINSTRUKTØR (EMNEKURS)

Elisabeth Hoff,	Kristiansand Roklubb
Michael Romeril,	" "
Jan Inge Fossellie,	" "
Oddvar Holen,	" "
Ingrid Westby,	" "
Hilde Westbye,	" "
Garlette Jagars,	" "
Lise Thorsen,	" "
Lene Nilsen,	" "
Tor Øivind Refsholt,	" "
Arvid Bentzen,	" "
Birgit Byklum,	Arendals Roklub
Linn Pedersen,	" "
Tone Pedersen,	" "
Per Jørgen Pedersen,	" "

ANNONSE

Kristiansund Roklubb har stort behov for supplering av båtmateriell til kommende rosesong på grunn av økning i antall aktive roere.

Våre ønsker er:

Singelscullere, dobbeltscullere
og dobbeltfirer.

For nærmere opplysninger, vennligst ta kontakt med: Svein Thorsø, tlf.(p) 073/81 877, (a) 073/71 011, eller Sigurd Marsteen tlf. (p) 073/82 144, (a) 073/72 622.

Kristiansund Roklubb
Postboks 258
6501 Kristiansund N.

TRENGER KLUBBEN ROTRENER

Fra Glenwood Landing i USA har vi mottatt brev hvor han gir uttrykk for ønske om å drive rotrening for yngre og nybegynnere i Norge sommeren 1991.

I USA har han drevet ro-opplæring i 4 år og i fjor sommer var han i en engelsk roklubb.

Dersom noen er interessert kan ytterligere opplysninger fåes ved henvendelse til forbundskontoret.

Norges Proforbund

RAPPORT

F R A

NORDISK TRENERKONFERANSE, VIERUMÄKI, 2.-4. FEB. 1990



RUD I BÆRUM, FEB. 1990
REDIGERT AV KJELL EMBLEM

I N N L E D N I N G

Finlands Roddförbund stod som vertskap av årets Nordiske Trenerkonferanse som var lagt til det Finske Sportsenter i Vierumäki, ca. 14 mil nord for Helsingfors.

Finnene hadde fått samlet mange gode forelesere og konferansen som foregikk på engelsk var på et faglig veldig godt nivå.

Norges Roforbunds representanter var Frank Hansen, Rolf Sæterdal og Kjell Emblem, i tillegg deltok Per Bønsnes fra region Østland-Nord og på stipendmidler deltok Per Helge Brun Svendsen og Anders Rodt fra Fana.

Norges Roforbund er ansvarlig for neste års Nordiske Trenerkonferanse som vil finne sted i første del av februar.

Rud i Bærum 20. feb. 1990

Kjell Emblem

HØYDETRNING v/Iliev, Bulgaria

A) Fysiologiske konsekvenser av nedsatt oksygen trykk.

Det er flere forskjellige systemer som er involvert under transport av O_2 :

- ventilasjon
- diffusjon fra lunge til blod
- transport og kapillarisering
- mitokondria

Oksygen trykket faller med trinnet i den respiratoriske kjeden men dette kompenseres ved at oksygen metningen avtar utover i vevet. I tynn luft er denne evnen til å frigjøre oksygen til vevene bedret. Forskjellen i oksygeninnhold i arterielt blod og venost blod øker med økende høyde, lavere oksygen innhold.

Dette er en av kroppens muligheter til å opprettholde oksygentrykket i mitokondriene. Andre faktorer som er avhengig av intensitet er øket ventilering og øket hjertefrekvens. Alt for at oksygentrykket i mitokondriene skal opprettholdes.

Videre har kroppen muligheter for å øke transportkapasiteten ved å øke Hb i blodet.

Eksempel: På en høyde på 2000m er oksygentrykket redusert med ca 25%, for å kompensere dette vil ventileringen øke. Dette vil i seg selv befordre øket mengde energi frigjort til ventileringen.

Dersom en roer arbeider med en HF på ca 170 - 180 og en ventilering på ca 150 liter/min vil det ved denne høyden kreves en kompensasjon tilsvarende 37.5 liter/min. Beregninger har vist at 1 liter ekstra ventilering krever 6ml og i eksempelet ovenfra medfører dette at det totale merarbeidet dette gir vil kreve 225 ml oksygen.

I praksis betyr dette at resultatene i stor høyde for idretter med store krav til aerob kapasitet blir dårligere.

Iliev stresset dette punktet endel og viste til at dette var et

område som det var tatt lite hensyn til i forklaringer av grunnen til at prestasjoner ble dårligere i høyden.

Iliev gikk så inn på de positive endringene som skjedde i høyden og deres betydning ved normal høyde. Han mente at den klart viktigste endringen var knyttet til blodets evne til å transportere oksygen. Videre kom han innpå at de faktorene som er nevnt ovenfor vil virke positivt ved retur til normal høyde ved at kroppen har lært seg til å ventilere mer økonomisk. Til tross for at flere forskere har påvist de samme fysiologiske endringene ved høydetrening er enigheten langt mindre ved vurdering av betydningen for bedring av maksimalt arbeid.

B) DISKUSJON

I Bulgaria startet arbeidet med å kartlegge effekten av høydetrening allerede i 1952 og i den første publikasjonen fra dette arbeidet ble det anbefalt å bruke denne form for trening til å øke evnen til å transportere oksygen og dermed øke utholdenheten. Fra 1967 da senteret i Belmeken ble bygd har tusenvis av idrettsfolk fra mange forskjellige idretter benyttet seg av dette senteret til å forberede seg til diverse mesterskap og for å øke kvaliteten på den generelle treningen.

De har funnet at etter en uke med aklimatisering kunne de aktive trene normalt men pausene ble øket og tiden mellom øktene ble også forlenget. Etter to uker i høyden var all trening identisk med lavlandet med den lille men viktige forskjellen om at langdistansetreningen ble utført med noe lavere intensitet. Jo lengre treningstid jo lavere intensitet.

Et forsøk ble gjennomført med 32 roere fra nov 82 til feb 84 og roerne ble testet på et sykkelergometer med stigende belastning. Denne gruppen ble tidvis delt i to der den ene gruppen trente i

høyden mens den andre i samme periode trente i lavlandet. Treningsprogrammet for begge gruppene var identisk. Etter tre uker i sine respektive treningsleire ble roerne undersøkt og følgende resultater kom fram:

1) Den aerobe kapasiteten til høydegruppen var klart bedre og maks arbeidet hadde også fått en bedring til tross for noe lavere anaerob kapasitet.

2) Den framgangen som var oppnådd i høyden ble opprettholdt lenge etter at leiren var avsluttet og hang sammen med at kvaliteten på treningen var betydelig bedre etter et høydeopphold.

3) Alle må igjennom en reaklimatisering og i de aller fleste tilfeller vil de aktive ha en "down" - periode i perioden fra 4 - 7 dager etter et høydeopphold.

Rolf Sæterdal

ROTEKNIKK v/Thor Nilsen

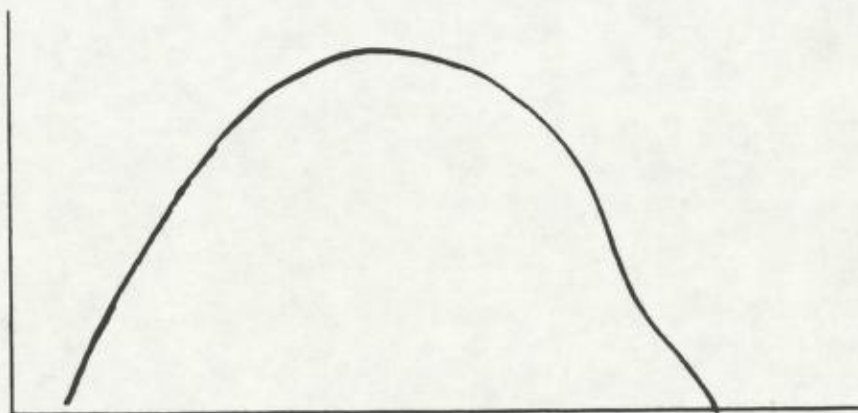
Thor Nilsen hadde åpningsforedraget som gikk på roteknikk ved Nordisk Trenerkonferanse.

Han ga uttrykk for at han ikke likte å snakke om en måte å ro teknisk på fordi det er så mange stilarter som går fort på vannet.

Biomekaniske eksperter har sin måte ved formler og kurver, men mekanisk er ikke Thors vei å gå.

Ovenfor sine trenere og roere vektlegger han det som går på harmoni mellom båt, roer og vannet. Du må se på helheten om hvordan båten og roeren oppfører seg gjennom rotaket.

Det ble vist rotakkurver (de eldste fra 1930) og han så det som viktig å få roerne til å forstå at kurven måtte ha profil som vi ser på figuren.



Thor brukte et eksempel fra åtter hvor 8 roere veide f.eks. 80 kg hver - $8 \times 80 = 640$ kg - og hele denne massen flytter seg mot farstretningen i fremsleidingen. I vannfatningen skal denne massen stoppe og gå i motsatt retning og i denne fasen er det svært viktig å få redusert den negative kraften.

Er timingen i catchen dårlig vil første del av rotakkurven bli dårlig og vi vil tape mange sekunder over 2000m. Thor var overbevist om at første del av rotaket er den viktigste.

Det ble så presentert 4 forskjellige stilarter, Steve Fairbairn, Coniber, Karl Adam og IMS (Int. modern style).

Coniber glir meget rolig helt mot catchen og setter åren smult i vannet, armene meget hurtig fra kroppen i avslutningen og sleiden følger hurtig med halv-veis, deretter rolig mot vannfatningen.

Adam tenkte andre veier, han brukte store åreblader, stor kraft i catchen og i avslutningen trakk roerne bevisst i fotbrettstroppen på vei fram igjen. Han brukte sleideganger opp imot 80 cm og tenkte spesielt benkraft med spiss vinkel framme. (Overproduksjon av ben).

IMS-stilen har droppet disse tenkemåter i følge Thor, det tenkes mindre mekanikk og hvis vi studerer topproere rundt i verden vil vi se mange forskjellige rostiler.

Det ble vist en 15 min video-film fra begynnelsen av 1950 og fram til i dag. Den startet med typisk Steve Fairbairn stil hvor vi fikk se en åtter med 65 cm lange sleider og smale åreblad. Fra O.L i Tokyo 1964 ble Karl Adam stil demonstrert gjennom den Vest-Tyske 4+, samt en annen stilart igjen av Holland og Danmark i 2-.

Fra Los Angeles O.L. i 1984 studerte vi Spania 2- hvor bauen (i følge Thor) veide 70 kg mens stroken veide 92 kg. Han mente at bauen eminent teknikk gjorde at båten kunne gå rett. Vi var innom Nottingham VM 1986 hvor vi så Sovjets Pimenov-brødre med sin stilart mot Italias 2- som var lettvektsroere. Vi så også 4+ fra DDR som tok gull.

Fra O.L. i Seoul 1988 studerte vi Sovjet og Nederland i 2x, samt DDR 4+, Italia 2+ og Italia 4x-.

Fra VM i Bled 1989 ble det vist 1x l.v. samt 2x med Norge. Fra 1x l.v. løpet brukte Thor hollenderen Franz Göbbel som eksempel på meget bra roteknikk. Han sitter komfortabelt, har lange fine tak og trekker høyt på livet i avslutningen.

Deretter ble det fortalt og diskutert om sammensetninger av mannskaper hvor f.eks. en roer på 1,95 m og 92 kg med 6,3 l i surstoffopptak og som produserer 440 W pr. min. over 6 min. skal ro sammen med en på 1,78 m, 72 kg, 5,2 l og med en produksjon på 360 W.

Her var Thor inne på teknikk (få alt til å gå i fartsretningen) samt at mentale siden samt vindfang og friksjon ble brukt som forklaring.

Etter dette ble det vist en video med singelscullere hvor vi fikk se Vljasteslav Ivanov (O.L.-gull 1956, 1960, 1964), Pertti Karppinen (O.L.-gull 1976, 1980, 1984), Peter M. Kolbe

(VM-gull 1973, 1975, 1978, 1981, 1983, 1986) samt Uwe Mund fra DDR.

Thor ga uttrykk for at han mente roteknikk var meget enkelt og at det er altfor mange som gjør dette komplisert. På spørsmål fra salen svarte Thor at man startet med kraftmålinger i rotaket allerede i 1957/58. Han mente videre at alle målinger og filming av de aktive bare viser det treneren har sett og sagt før.

Biomekaniske målinger og tester kan aldri vise den totale harmoni og han mente derfor at slike målinger mer eller mindre er botkastet.

Likevel ga han uttrykk for at alle som ønsket det kunne få ta biomekanisk test i Piediluco i forbindelse med regattaen i april 1990.

Frank Hansen

SELEKSJON AV ROERE. INNTRYFK FRA ØST-EUROPA OG ITALIA.
v/Thor Nilsen.

Vi har to typer idrettsfolk og to måter å velge på.

1. De som velger å drive idrett i ung alder.
2. De som vil ro fort - VM-lag/toppidrett.

I Skandinavia har vi ingen bestemte metoder for å finne fram til de riktige roerne. Det er ungdommen som velger roing og ikke omvendt.

DDR, USSR og Romania har andre måter å arbeide på, i hvertfall inntil den nylige "revolusjonen".

Romania: Landet satser først og fremst på jenter og utvelgelsen av disse har foregått ved at det hvert år har blitt tatt kontakt med fabrikker i hele landet. Denne kontakten har først vært gjennom informasjon og oppslag om at en trener kommer fra ro-/treningscenteret en bestemt dato. I oppslaget heter det at man søker jenter i alderen 16-19 år med en høyde over 1.80 cm. Gjennom intervjuer og tilbud om utdanning til gymnastikklærer har man funnet en mengde emner. Utdanningen har vært meget populær grunnet bedre levevilkår.

Treningen har vært meget hard og med mye frafall, men til slutt har det vært mere nok igjen som har tatt adskillige VM- og OL-medaljer.

Treningsmengden har vært opp mot 10000 km pr. år, roteknikken tildels lite effektiv, men på grunn av treningen og den seleksjon som derigjennom har skjedd har båthastigheten allikevel vært høy.

Mer enn 70000 jenter har blitt testet i systemet de siste 7 årene. D.v.s. 25-30 personer pr. dag.

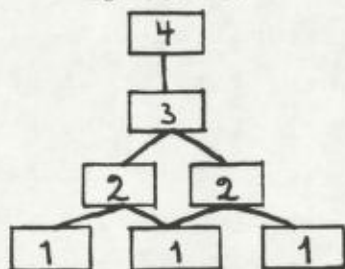
DDR: Her har systemet tatt mere individuelle hensyn. Tester og antropometriske målinger fra 10-15 års alderen avgjør hvilken idrett personen passer til. Inne i dette systemet ligger også et allsidighetsaspekt som i sin tur fører til en delvis naturlig utvelgelse.

I alderen 13-15 år får utøveren spørsmål om han/hun vil begynne i en Sportclub. I denne klubben drives det kun toppidrett og idretten er nøye lagt opp i samsvar med grunnskole, videregående skole og høyskoleutdanning/arbeid.

Italia: På det nasjonale senteret i Piediluco er det i databanken lagret antropometriske målinger, testresultater og regattaresultater.

En stor gruppe samles til treningsleir 3 ganger i vinterhalvåret (fredag - søndag) hvor en rekke tester samt trening gjennomføres. Ingen seleksjon i denne perioden.

Systemet:



1. Roere som velges ut i klubbtester
2. Regionale tester som utvelgelse
3. Roere til nasjonal treningsleir
4. Landslaget som blir valgt på grunnlag av regattaresultater

- Tester:
1. Antropometriske målinger
 2. Kroppsfett
 3. Maks. VO_2
 4. 6-min. maks.test
 5. Egne vita om teknikk og prestasjonsnivå
 6. Teknikkvurdering

I robassenget blir utøveren vurdert teknisk. Roeren må også verbalt forklare roteknikken og vise et øvingsbilde. Dette utføres av den nasjonale treneren sammen med klubbtrenerne. Teknikken og forståelsen av den poengsettes i likhet med de 5 andre parametre.

Klubbtrenerne gjør det samme og diskuterer med den nasjonale treneren. Dette er i høyeste grad trenerutvikling.

Utfra den nasjonale gruppen taes landslagene ut. Det gjennomføres 2000 m race i 1x, 2x og 4x. Alle kombinasjoner prøves i 2x og 4x og resultatene poengsettes. I tillegg blir en maks.-test på roergometer og VO_2 -maks. vurdert, og tilsammen gir

dette en ranking-liste hvor de 8-9 første blir tatt ut, men ingen lag satt sammen.

Når det gjelder enåret er det 2- lag som gjør alle testene sammen og utvelges på vannet i 2-.

På junior-siden vil landslaget i paråret bli tatt ut på samme måte som senior.

I enåret er det en dramatisk forandring ved at systemet på vannet kan ta opptil 32 roere og gjennomføres på følgende måte. Det dannes par (en stroke og en bau). Disse blandes med andre par og det roes 2x500 m i firer m/stm. Styrmann fordi roerne skal slippe å tenke styring. Dette systemet kan føre til 30 500-metre på en og en halv dag. Deretter taes ut 25 roere. 6-min. maks. test og maks. VO₂ pluss regattaresultater gir til slutt laget til representasjonsoppgaver.

Thor Nilsens konklusjon var at dette systemet er rettferdig og kan kontrolleres av alle.

Derimot presiserte han at han ikke tar ut mannlige roere med langt hår og øreringer.

Under testene og regattaene er det stadig samtaler med roerne for å finne vinnertypene og for å finne disse må roerne settes under press.

Til slutt parametrene for å finne VM-laget.

1. Antropometriske målinger
2. Medisinske målinger/kontroller (blod etc.)
3. Maks. VO₂
4. Energiproduksjonen i båt (telemetrisk overføring)
5. Prestasjoner på vannet (det viktigste parameter)
6. Samarbeid roerne i mellom (for å unngå konflikter).

Per Helge Brun Svendsen

MENTAL TRENING v/Thor Nilsen

Thor Nilsen startet sitt innlegg med å belyse hvor stor betydning idrettsutøverens mentale innstilling har for å oppnå topp resultater. Moderne toppidrett består ofte av gjensidige utøvere som har bortimot optimal fysisk yteevne og det beste innenfor teknisk materiell. Dermed blir det gjerne det mentale som avgjør seier eller ei.

For å øke forståelsen omkring menneskets mentale aktivitet tok Thor Nilsen utgangspunkt i hjernens fysiologi. Den er delt i to hvor høyre del er den artistiske del med rytme, bilder, dagdrømming, farge o.l. Venstre er den kognitive del med ord, sifre, logikk, analyse o.l. For å fungere optimalt må en benytte begge deler av hjernen som et kombinert system. Dette systemet gir mennesket enorme mentale muligheter og forskere i dag, mener at en gjennomsnittlig antageligvis kun benytter 1 % av denne totale kapasitet. Grunnet for å kunne utnytte denne er dessuten bestemt av arv og miljø som igjen skaper basis for vedkommendes personlighet og kunnskap. Så totalt ser en altså begrensningene hos idrettsutøveren som fysiske, psykiske og ved personligheten.

Basis for en fremtidig utøvers psyke og personlighet bør ikke influeres utenfra før i 12-14 års alderen. Før denne alderen, mente Thor Nilsen, at vi som trenere og foreldre burde la barna få utvikle seg selv idrettslig, på sine egne premisser. Dette i form av frivillig lek/trening, dagdrømming, fantasier o.l. og bygge positivt opp rundt denne. Går en f.eks. inn og skaper "alvorlig idrett" med bestemte normer og forventninger hos en 8-åring, risikerer en et stort frafall i 14-15 års alderen p.g.a. utbrenthet og/eller skader.

Mental trening og veiledning hos en idrettsutøver kan ifølge Thor Nilsen, ta utgangspunkt i vedkommendes dagdrømming. Her kan utøveren danne sine egne konkurranse-opplevelser. Man kan da få dannet en positiv innlevelse i dette og sammen med en kognitiv del, f.eks. treningslære eller teknikk, får en dannet et godt helhetlig utgangspunkt som utøveren selv har dannet grunnlaget for. Thor Nilsen ga her læresetningen: "kan du ikke tenke det, så kan du heller ikke utføre det fullt ut."

Ved mental trening brukte Thor Nilsen enkle prinsipper som det å tenke positivt, og å bygge på sine positive opplevelse. Dette vil forhåpentligvis gi en overvekt av positivitet som vil dempe/ødelegge negative opplevelser. Disse negative opplevelsene behøver ikke kun å skyldes utøveren selv. Uorden i treningsopplegg, ledelse, reiser o.l. påvirker utøveren negativt og kan få han/henne til å spinne videre på denne negative fløy. Mental trening innbefatter derfor ikke bare utøveren selv men også trener, klubb, foreldre, o.l. Så det var ikke alltid bare utøveren som skulle bruke læresetning II; "jeg kan takle det."

Teknikker ved mental trening er:

- autogen trening i rolige omgivelser, med rolig pustefrekvens og eventuelt avslappende musikk. Ved denne teknikk forbereder en konkrete konkurransesituasjoner (Willi Railo).
- å la utøveren snakke positivt til seg selv.
- unngå å få utøveren til å konsentrere seg om hva en skal unngå, men la han/henne tenke positivt ut i fra hva som en vil skal hende.

Thor Nilsen var også kort innom noen læringsprinsipper som en trener bør ha i bakhodet:

- læringsmengden skal være begrenset pr. gang. For mye mengde over relativt kort tid ville "gå over hodet" på utøveren.
- lærings-stoffet skal være enkelt, konkret og til knyttet praksis.
- over en bestemt tidsperiode, f.eks. 1 time, lærer en mest i den midtre del av perioden.

Som en oppsummering ga Thor Nilsen oss følgende "knagger" til å benytte ved, som han kalte det, utvikling av vinnere:

1. Utøveren må ha tro på det systemet han fungerer i.
2. En idrettsutøver må være bevisst på at han/hun utfordrer konfrontasjonen i idretten. Enten vinner man eller så taper man.
3. En må tenke mer positivt enn negativt for derved å kunne overkjøre det negative.
4. En må lære å vinne.
5. Å utvikle tro på seg selv.
6. Lære å tøyne grenser.
7. Selvaktualisering: "du driver med dette for å bli en vinner!"

Og til slutt kom læresetning III fra Thor Nilsen; "kan du vinne over deg selv, så kan du vinne over alle andre."

Anders Rodt

Peter-Michael Kolbe

"EN ROERKARRIERE"

Først noen data:

Født 1953 i Hamburg.

Medlem 1966 i Hammerdeicher Ruderverein.

1971 Vest-tysk juniormester i singelsculler.

1973 Europamester og Vest-tysk mester i singelsculler.

1974 bronse i VM i firer.

75, 78, 81, 83, 86 Verdensmester i singelsculler.

76, 84, 88 sølv i OL i singelsculler.

79, 87 sølv i VM i singelsculler.

85 bronse i VM i singelsculler.

77 & 82 hvileår.

Allsidig idrettsbakgrunn før han begynte med roing, hadde bl.a. vært innom turn og fotball. Hammerdeicher RV var en liten klubb i en industriforstad i Hamburg, fem minutter fra hjemmet. Det var enkle forhold, og de hadde ingen trener med erfaring fra konkurranseroing. Dette ga spillerom for fantasi og egne tiltak, som var mere utviklende enn et "fast" opplegg i en større klubb. Man ror på et kanalsystem som er godt egnet til roing. Foreldrene var positive til idrettsaktiviteten, men presset ikke på.

Rodde først lagbåter, men synes det var lite tilfredstillende å være avhengig av andre roere. I 1970 fikk klubben sin første race-singel, og fra da av satset han vesentlig på singelsculler. På grunnlag av resultatene ble han senere den sesongen innkalt til treningssamling i Ratzeburg. Trening to økter pr. dag, med et treningshøydepunkt etter et par dager. Etter den samlingen var han ferdig for resten av den sesongen!

Som fersk senior kom han med i en nasjonal treningsgruppe, hvor han fikk kontakt med mange meget erfarne roere. Dette lærte han mye av, både om trening og trenere. Det ga ham en enda sterkere vitelyst om roing, og han fikk bekreftet at det ikke er noen hemmeligheter i roing - for å ro fort må man dra så hardt som mulig i årene.

Første regatta i sesongen -73 ledet han med fem båtlengder ved 1.000 meter, og var seks båtlengder bak i mål. Etter dette var han mottagelig for innflydelse fra erfarne trenere, bl.a. Karl Adam. Han fikk en aha-opplevelse

når det gjaldt teknikk: Roeren skal i taket være spent mellom fotbrett og årelom; sleiden blir bare trukket med av buksebaken og benyttes egentlig bare under fremsleidingen. Årebladet nå være i vannet før kroppen begynner å bevege seg mot bauen - dette er i praksis ikke gjennomførbart, men må etterstrebnes. Uttak, fremsleiding og isett må være runde bevegelser, og må ikke hindre båtens frie løp. Denne måten å tenke teknikk på har fulgt ham siden gjennom hans ro-karriere. - I regattaen etterpå slo han vinneren av singelsculler i OL året før, Juri Malishev, og beviste for seg selv at ingen er uslåelig.

Det er viktig å lære sin egen kropp å kjenne. Som yngre ble det mye intensiv styrketrening om vinteren. Det ble lagt stor vekt på riktig løfteteknikk, og denne treningen ga en positiv innvirkning på roteknikk, koordinasjon, styrke og balanse. Idag er man blitt mere forsiktig med slike øvelser for å unngå skader, men det medfører dårligere kroppsbeherskelse.

Han har alltid trent regelmessig. Det er viktig at treningen er variert, og det må være mulig med improviserte konkurranser av varierende art. Det må være plass for leken i treningen. Han har alltid hatt som regel at når han ser tilbake på de siste tre dages trening må hovedinntrykket være positivt.

I de senere årene har sommertreningen stort sett bestått i en blanding av av intensiv langdistanse og intervalltrening. I sine beste år rodde han ca. 4.000 km pr. år. Da hadde han følelsen av å ha sittet mye i båten.

Han har vært med på tre høydeleire, og er blitt skeptisk til nytten av slikt. Det er gjennomført mye forskning om denne typen trening, men foreløpig er det forskerne som har hatt best utbytte av dette i form av doktorgrader og professorater. Det er for mange usikre faktorer. - På den annen side: Hvem vil ikke ligge et par uker i St.Moritz i den beste sommersesongen?

Referert av Per Bønsnæs

FISA-ORIENTERING v/Tor Nilsen

Tor ga en orientering om en del av de saker som FISA for tiden arbeider med.

1. World Cup. På møte i Luzern 20. jan. (hvor også Norge var representert) ble det definitivt avgjort at følgende skal stå som arrangør av World Cup i singelsculler 1990:

San Diego Crew Classic,	7.-8. april
Mannheim Int. Regatta,	12.-13. mai
Scandinavian Open,	2.-3. juni
Koninklijke/Holland Beker,	30/6-1/7
Int. Rotsee-Luzern regatta,	13.-15. juli

Poengsystemet blir som følger:

1. plass	15 poeng	7. plass	6 poeng
2. "	13 "	8. "	5 "
3. "	11 "	9. "	4 "
4. "	9 "	10. "	3 "
5. "	8 "	11. "	2 "
6. "	7 "	12. "	1 "

FISA's kvalifiseringssystem skal følges slik at det blir både forsøk, oppsamling, semifinale og A- og B-finale.

Maksimalt deltagerantall settes til 36. Er påmeldingen større må arrangøren i forkant sørge for nasjonal uttagning.

Premieringen ble vedtatt som følger:

1. plass	Sw.Fr.	7.500
2, "	"	5.000
3. "	"	3.000
4. "	"	2.000
5. "	"	2.000
6. "	"	2.000

Kursen på SW.Fr. er ca. 4.35 pr.15/2-90.

2. Dameroing. IOC har satt i gang et prosjekt med tanke på å øke kvinnekdeltagelsen i O.L. 1992.
I denne sammenheng har FISA fått tildelt U.S.\$ 64.000 til bruk i 1990.
FISA har tenkt seg at disse midlene skal anvendes på 2 måter.
 - a) På generell basis ved å prøve å øke kvinnekdeltagelsen på verdensbasis gjennom det utviklingsprosjekt som FISA allerede har i gang.
 - b) Direkte talentsøkning, spesielt i sterke Europeiske ro- nasjoner med lang tradisjon, men liten kvinnekdeltagelse. I Europa er det ca. 15 nasjoner som ikke deltar regelmessig med kvinnelag i VM/OL.
Disse skal motiveres til å øke satsingen på å få frem kvinnelag til O.L. 1992.
Samtidig vil FISA anmode CIO om å påvirke de nasjonale O.L.-komiteer om ikke å stille for strenge krav til uttagning for de som blir med i dette prosjektet.
Videre tar FISA sikte på å lage felles treningssamlinger i Europa.

3. VM på Tasmania 1990. Ryktene om at VM skulle flyttes fra Tasmania er ubegrunnet.
Noen av de Øst-Europeiske landene har riktignok fremmet dette spørsmålet ovenfor FISA, grunnet sin vanskelige økonomiske situasjon, men en flytting av VM bort fra Tasmania er helt uaktuelt.

4. Dopingkontroll. Den tidligere vedtatte ordningen med dopingkontroller utenom konkurransesesongen vil starte i februar. De nasjonale forbundene har sendt inn navneliste til FISA over aktuelle VM-deltagere i 1990

5. Forøvrig ga Thor Nilsen uttrykk for roingens generelle problem, at vår utbredelse er noe begrenset (65 nasjoner), mens vi er en av de største i antall medaljer og utøvere i O.L.-sammen-

heng. I og med at vi ikke er spesielt attraktiv for TV/Media er vi derfor sterkt presset i O.L.-sammenheng. Et at de viktigste områdene FISA og roingen som sådan må jobbe med er hvordan vi kan gjøre vår idrett mer attraktiv ovenfor TV, dette vil være helt avgjørende for vår videre utvikling.

Kjell Emblem



MØTE MED NORDISK TEKNISK KOMITE

Det tradisjonelle møte mellom Nordisk Teknisk Komite og trenerne ble ledet av Gunnar Aabye som formann. Det var 5 punkter på møtets dagsorden.

1. Båttyper ved Scandinavian Open - løpsrekkefølge.

Til årets Scandinavian Open har Norge (i samråd med de øvrige Nordisk land) valgt ut følgende løp hvor det skal satses midler på å få internasjonal deltagelse utover Norden: herrer 4x, 2x, 1x, 2- og 2x l.v., damer 2x og 1x som World Cup løp.

Disse spesielt utvalgte løp skal være de hvor Norden samlet har sterke lag og vil derfor kunne variere noe fra år til år. Danskene ønsket å få med 4. Dette løpet er med i den ordinære regattaen, men er ikke i år blant de løp man spesielt satser på.

Danskene anmodet videre om å flytte på herre 4x og 4- på søndag for at disse mannskapene også skal kunne ro det avsluttende åtter-løpet.

I 1991 går Scandinavian Open i Sverige, Hjelmsjön, i 1992 Danmark, København og 1993 Finland, Tammersfors.

2. Match des Seniores.

Sverige og Finland har normalt deltatt som landslag, mens Danmark og Norge har prioritert dette arrangementet lavere og det har vært mest klubbrepresentasjon godkjent av forbundet. Både Danmark og Norge ønsker imidlertid en oppprioritering av dette arrangementet.

3. Fremtidige båttyper ved internasjonale mesterskap.

Norden har lenge vært enige om å sløyfe styrmannen i alle båttyper bortsett fra 8+ i FISA-programmet.

I Nordisk Mesterskap har vi fulgt dette prinsippet, men på internasjonal basis har vi ennå ikke nådd gjennom. Det som kompliserer denne saken er problemene med å enes om eventuelle lettvektsløp i O.L.

4. Eventuelt samarbeid ved VM-deltagelsen i Tasmania.

Det er svært lite å vinne rent økonomisk på å legge opp til en felles persontransport slik at dette organiseres av hvert forbund.

Derimot kan det være aktuelt med felles båttransport. Nordisk Roforbund har undersøkt alternativer, men et hovedproblem er at de aktuelle standard-containerne er for kort til at en firer får plass. En firer kan nok legges diagonalt, men vi kan regne med 3 firere fra Norden.

Etter vår oppfatning er dette alternativet lite aktuelt og vi tar sikte på å benytte tilbudet fra Stämpfli som også vil ivareta transporten innen Australia/Tasmania, medmindre tilbudet fra Nordisk kan la seg løse rent praktisk.

5. Andre emner.

Nordisk Juniormesterskap skal arrangeres på Kaukajärvi Roddstadion i Tammerfors lørdag 21. juli 1990 med internasjonal regatta søndag 22. juli.

Finland har hevet sin nasjonale junior-alder til 19 år.

I Sverige skal de ro 1500m for Jun.-B, det samme i Danmark som i fjor hadde 2000m for Jun.-B.

FÉDÉRATION
INTERNATIONALE



DES SOCIÉTÉS D'AVIRON

1990 INTERNATIONAL REGATTA CALENDAR

March	24	London	GBR	Head of the River
	28/1	Lake Barrington	AUS	
	31/1	Mexico City	MEX	
April	6/8	San Diego	USA	Invitational
	14/15	Augusta	USA	
	21/22	Piediluco	ITA	
	28/29	Seville	ESP	
May	5/6	Lauerzsee	SUI	Juniors
	12/13	Ghent	BEL	
	12/13	Mannheim	RFA	
	12/13	Breisach	RFA	
	12/13	Köln	RFA	
	19/20	Vichy	FRA	
	19/20	Zagreb	YOU	
	19/20	Pancharevo	BUL	
	19/20	Lugano	SUI	
	26/27	Essen	RFA	
26/27	Brno	TCH		
June	2/3	Moscow	URS	Scandinavian Open
	2/3	Nottingham	GBR	
	2/3	Aarungen	NOR	
	9/10	Brandenburg	RDA	
	9/10	Köln/Essen	RFA	
	9/10	Macon	FRA	
	9/10	Zürich	SUI	
	16/17	Ratzeburg	RFA	
	23/24	Trackai	URS	
	20/24	Indianapolis	USA	
June/July	30/1	Amsterdam	NDL	
	30/1	Roudnice	TCH	
	30/1	Tampere	FIN	

July	4/8	Henley	GBR	Henley Royal Regatta
	14/15	Lucerne	SUI	
	20/21	Seattle	USA	Goodwill Games-Match
	21/22	Piediluco	ITA	World Student Championships
	28/29	Ottensheim	AUT	Match des Seniors
	27/29	Guatemala City	GUA	Central American and Caribbean Games-Match
	August	1/5	Aiguebelette	FRA
4/5		Copenhagen	DAN	
4/5		Bydgoszcz	POL	
7/12		St.Catharines	CAN	
25/26		Vienna	AUT	
September	8/9	Amsterdam	NDL	
	8/9	Villach	AUT	
	14/16	Candia	ITA	FISA Veterans Meeting
	15/16	Breisach	RFA	
	22/23	Ghent	BEL	
	22/23	Sarnen	SUI	
	20/23	Beijing	CHN	Asian Games
	29/30	Istanbul	TUR	
October	6/7	Naro	ITA	Mediterranean Match
	13/14	Melbourne	AUS	
	20/21	Boston	USA	Head of the Charles
October	27/	Lake Barrington	AUS	World Championships
November	4			
December	17/27	Cairo	EGY	Nile Rowing Festival

Neuchâtel, 10 October 1989

TERMINLISTE 1990

		REGATTA	ARRANGØR	STED	UTENLANDSKF.
MAI	5				
	6	Sesongåpningsregattaen	Ormsund	Arungen	
	12				
	13				
	19 20	Tunevannsregattaen/ ABC-sprint NC	Sarpsborg	Tunevannet	
26 27					
JUNI	2	Scandinavian Open/ World Cup	NR	Arungen	
	3				
	9				Brandenburg, DDR
	10				
	16 17	Østlandsregattaen/ Veteranmesterskapet NC	Moss/Onsoy	Arungen	
23 24					
JULI	30				Roudnice, Tsjekkos.
	1	Stokkavannsregattaen NC	Stavanger	Stokkavannet	
	7				Henleyreg.
	8				
	14 15				Lucerne, Sveits
AUGUST	21				Nord.Jr.-Mest., Tampere, Finl.
	22				
	4				Junior-VM, Aiguebelette, Frankrike
	5				Københavnsreg.
	18 19	Vingersjøregattaen NC	Kongsvinger	Vingersjøen	
SEPTEMBER	25 26	Sprintmesterskapet/ Voss i Sentrum	Hordaland	Vangsvannet	Wien, Øster- rike
	1				
	2	Kjorboregattaen NC	Bærum	Sandvika	
	8				Amsterdam, Nederland
	9	Skolemesterskapet	Horten	Horten	
SEPTEMBER	15 16	NM Senior & Junior	Ormsund	Arungen	Veteran-VM, Candia, ITA
	22	Sprintregatta/ Christiania Cup	Christiania	Arungen	
	23				

Senior-VM går i tidsrommet 27. oktober - 4. november på Lake Barrington, Tasmania, Australia.

NC = Norges Cup regatta

TURLØP:

Lordag 9. juni	-	Fjørholmen Rundt	-	Tonsberg/Vestfold
Torsdag 14. juni	-	Bleikøya Rundt	-	Christiania
Lordag 28. juli	-	Barmen Rundt	-	Risør
Lørdag 18. august	-		-	
Søndag 19. august	-	Tromøy Rundt	-	Arendals
Onsdag 22. august	-	ARO-mila	-	Arbeidernes
Lørdag 13. oktober	-	Kalvøya Rundt (for juniorer)	-	Bærum/NSR
Søndag 14. oktober	-	Ulvøya Rundt	-	Christiania

