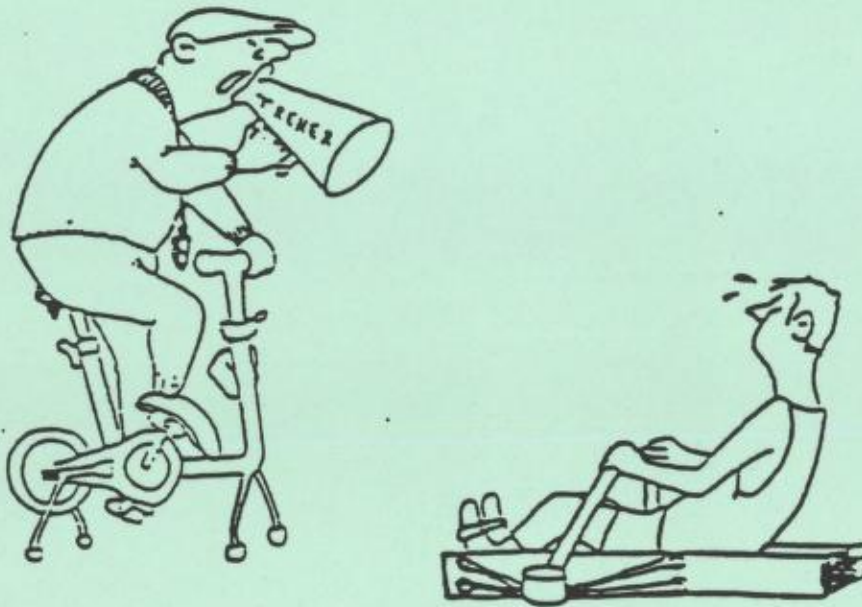


NR. 2

NOV. 1991

18. årg.

TRENER-



KONTAKTEN



TRENERKONTAKTEN: Informasjon for Norges Roforbunds
Treningsnemd

REDAKTØR: Kjell Emblem

=====

TRENINGSNEMNDA 1991/92

Arbeidsutvalget:

Kjell Eriksen,	formann
Kjell Emblem,	sekretær
Karstein Stien,	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:

Karstein, Stien,	formann, region Vestlandet
Rolf Sæterdal,	treningskonsulent
Per Bønsnæs,	region Oslo
?	region Østland Nord/Øst
Bjørn Inge Pettersen.	region Østland Sør/Vest
Kjetil Bangsund,	region Trøndelag

=====

Trenerkontakten sendes til:

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

REDAKTØRENS SPALTE

NY O.L. SESONG står for døren og som vanlig krever dette en ekstraordinær innsats for å kunne være med i kampen om de edleste medaljene under finalene på den naturskjønne innsjøen Lake of Banyoles 1. og 2. august 1992.

Vi vet at det er full skjerping blant alle våre konkurrenter og vi så tendensen allerede under årets VM i Wien hvor det var svært mange særdeles tette og spennende finaleløp på tildels ekstremt gode tider..

Det opplegget vi har utarbeidet for våre O.L.-kandidater er etter vår oppfatning godt nok til å sloss om medaljer hvilket også er våre mål og ambisjoner.

Våre O.L.-kandidater har allerede vært i full trening et par måneders tid under ledelse av landslagstrener Frank Hansen og de fleste trener felles i Oslo.

Det er gledelig å registrere den entusiasme og giv som utøves blant både trener og aktive og de foreløbige testresultater viser at selv våre gamle ringrever Lars Bjønness og Rolf Thorsen fortsatt utvikler seg fysisk, men dette vil også være nødvendig for å kunne holde oppkomlingen Kjetil Undset bak seg når regattaene tar til.

Uansett - spennende skal det bli å følge den videre utvikling i gruppen, starten har i allefall vært bra.

Den aktive siden vil naturlig nok bli dominert av at det er en O.L.-sesong, men vi har også et tilbud for våre yngste senior-roere hvor Match des Seniors vil være det naturlige sesongmål og ikke minst vil våre aller beste junior- og lettvektsroere ha VM i Montreal som sitt store mål. Det blir nok ingen stor tropp til Canada, men forhåpentlig høy kvalitet på de som blir sendt.

Det skal også bli interessant og følge utviklingen i damegruppen som trenes av Per Helge Brun Svendsen. La oss håpe at vi vil få flere jenter som nærmer seg et internasjonalt nivå.

Norges Proforbund

TRENINGS-
OG
KONKURRANSEOPPLEGG

FOR
ELITEGRUPPEN
1991/92

Banyoles

Subseu Olímpica '92



RAMMEPLANER FOR ELITEGRUPPEN 1991/92

HOVEDMAL FOR ROSESONGEN 1992

1. O.L. i Barcelona
2. Den internasjonale Luzern-regatta (siste mulighet for O.L.-kvalifisering).
3. Scandinavian Open, København

RESULTATMAL

- 3 lag til O.L. med følgende mål:
- O.L.-medalje av edlest mulig valør
 - Ett finalelag (blant de 6 beste)
 - Ett lag blant de 8 beste

UTVALGET FOR ELITEGRUPPEN

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

AKTIVE

Rolf Thorsen,	22-02-61	Horten Roklubb
Per Sætersdal,	18-05-64	Fana Roklubb
Lars Bjønness,	27-07-63	Ormsund Roklub
Kjetil Undset,	24-08-70	Stavanger Roklubb

Elitegruppen består av fire scullerroere som vil trene dels i singelsculler og dels i ulike dobbelsculler-kombinasjoner. Dobbelfirer utelukkes heller ikke som en aktuell O.L.-båt. Endelig valg av båttyper og kombinasjoner vil foregå etter vi har prøvd ulike muligheter i de første internasjonale regattaer i mai 1992.

Da elitegruppen kun består av 4 roere og alle i utgangspunktet ror paråret har forbundet bestemt seg for å satse på et "enåret O.L.-prosjekt" i et forsøk på å få kvalifisert en firer u/stm til O.L.

Dette prosjektet er under forberedelse og 8 aktuelle kandidater vil få dette tilbudet og forhandlinger med de aktuelle klubbene er i gang.

Frank Hansen vil arbeide for Norges Roforbund på full tid fra 15. okt./1. nov. til over O.L. (avhenger imidlertid av permisjon fra Oslo Energi a/s) blir faglig ansvarlig for "enåret O.L.-prosjekt" i tillegg til arbeidet med elitegruppen. I tillegg engasjeres Tore Øvrebø som hjelpetrener for Frank Hansen ovenfor "enåret O.L.-prosjekt".

Denne gruppen vil følge samme opplegget som elitegruppen og planene er kommet så langt at det kun er økonomien som kan skape problemer.

Rud i Bærum, 20. sep. 1991

Etter at det forannevnte ble skrevet er alt ordnet seg med permisjon for Frank Hansen og fellestreningen i Oslo er i meget god qjenge.

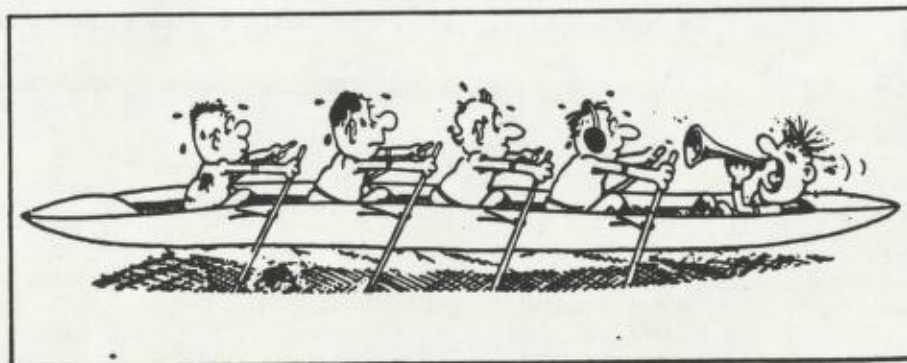
Når det gjelder "enåret O.L.-prosjekt" er alle brikkene kommet på plass og de aktuelle klubber står fullt ut bak opplegget. Sesongopplegget for gruppen blir det samme som for elitegruppen, bortsett fra en del av vinterens skirenn.

Av de 8 kandidatene som fikk tilbudet er følgende blitt med:

Snorre Lorgen,	23-09-69,	Aalesunds Roklub
Sverke Lorgen,	20-07-73,	" "
Per Mjåtvedt,	12-10-69,	Fana Roklubb
Øivind Wøllo,	11-06-71,	Christiania Roklub
Henning Evensen,	03-04-66,	" "
Henrik Bang Andreassen,	02-10-59	Fana Roklubb

Henrik Bang Andreassen er i utgangspunktet paråret roer, men følger O.L.-opplegget på samme vilkår som "enåret O.L.-prosjekt".

Når det gjelder utviklingen fram til nå vises til vedleggne til treningsprogrammene som følger senere i Trenerkontakten.



SESONGOPPLEGG FOR ELITEGRUPPEN 1991/92.

- Lør 5/10 Holmenkollen Rundt 7/14 km
Holmenkollen Riksanlegg kl. 14.00.
- Søn 13/10 Ulvøya Rundt - CR kl. 11.00. møte ORK kl. 09.00.
- Lør 19/10 Nøklevann Rundt 5/10 km - Haraløkka Idrettanlegg
kl. 13.00.
- Lør 26/10 Høybråten-joggen 4/8,3 km - Høybråten Stadion kl.
15.00.
- Tor 7/11 Max O2. Mølle m/legesjekk v/Sverre Løken
Toppidrettssentret/NIH.
- Tor 21/11 Lactat profil kl. 14.00. - Toppidrettssentret
- Tor 12/12 5500 Max roergometer - Toppidrettssentret.
- Søn 5/ 1 Bjønnhjellen 28 km - Harestua Skole
- Lør 11/ 1 Sørkedalsrennet 25 km - Sørkedalen Idrett/Bygdehus.
- Lør 18/ 1 Lyngaløpet 28 km - Lyngaseter
- Tor 23/1 5500 Max roergometer - Toppidrettssentret
- Tor 30/ 1 Lactat profil - Toppidrettssentret
- Lør 1/ 2 Nydalsløpet 35/54 km - NIH
- Lør 8/ 2 Arvoll-løpet 25 km - Tonsenhagen Skole
- Lør 15/ 2 Østmarksrunden 30 km - Skullerudstua
- Tor 20/ 2 5500 Max roergometer
- Fre 28/ 2- Vasaløppet 89 km - Sälen-Mora
Søn 1/ 3
- Fra
Lør 7/ 3 Drammenselven/Bunnefjord
- Lør 14/ 3 NM Romaskin - Alesund
- Søn 22/ 3 Til Mexico - Treningssamling/Høydetrening
(Lactat profil i Mexico)

Lør 4/ 4- San Diego (World Cup) ?
Søn 5/ 4

Man 13/ 4 Fra Mexico

Lør 2/ 5- Köln Internasjonalt Regatta (World Cup)
Søn 3/ 5

Lør 9/ 5- Apningsregatta - Arungen
Søn 10/ 5

Lør 16/ 5- Essen Internasjonalt Regatta
Søn 17/ 5

Lør 30/ 5- København Internasjonalt Regatta (World Cup)
Søn 31/ 5

Lør 6/ 6- Supercomp Arungen
Søn 7/ 6

Fre 12/ 6- Luzern Internasjonalt Regatta (World Cup)
Søn 14/ 6

Lør 20/ 6- Regatta Arungen
Søn 21/ 6

Man 22/ 6- Høydeleir/Treningsamling - St. Moritz
Man 13/ 7

Fre 24/ 7 OL - Barcelona

Lør 29/ 8 NM Arungen
Søn 30/ 8



Events calendar



July

Day	Timetable	Event	Category	Phase	
27	08.00	F4- Coxswainless four oars	W	Heats	
		F2x Double sculls	W	Heats	
		F2- Coxswainless pair oars	W	Heats	
		H4+ Four oars with coxswain	M	Heats	
		H2x Double sculls	M	Heats	
		H2- Coxswainless pair oars	M	Heats	
		H1x Single sculls	M	Heats	
28	08.00	F1x Single sculls	W	Heats	
		F4x Quadruple sculls	W	Heats	
		F8+ Eight oars with coxswain	W	Heats	
		H2+ Pair oars with coxswain	M	Heats	
		H4- Coxswainless four oars	M	Heats	
		H4x Quadruple sculls	M	Heats	
		H8+ Eight oars with coxswain	M	Heats	
29	08.00	F4- Coxswainless four oars	W	Repêchages	
		F2x Double sculls	W	Repêchages	
		F2- Coxswainless pair oars	W	Repêchages	
		H4+ Four oars with coxswain	M	Repêchages	
		H2x Double sculls	M	Repêchages	
		H2- Coxswainless pair oars	M	Repêchages	
		H1x Single sculls	M	Repêchages	
		17.30	*F1x Single sculls	W	Repêchages
			*F4x Quadruple sculls	W	Repêchages
			*F8+ Eight oars with coxswain	W	Repêchages
	*H2+ Pair oars with coxswain		M	Repêchages	
	*H4- Coxswainless four oars		M	Repêchages	
	*H4x Quadruple sculls		M	Repêchages	
	*H8+ Eight oars with coxswain		M	Repêchages	

* For events with less than 13 entries the repêchages will be held on the morning of Friday 31 July.

Day	Timetable	Event	Category	Phase	
30	08.00	Men's and women's semi-finals in events with more than 12 entries.			
		F4- Coxswainless four oars	W	Semi-final	
		F2x Double sculls	W	Semi-final	
		F2- Coxswainless pair oars	W	Semi-final	
		H4+ Four oars with coxswain	M	Semi-final	
		H2x Double sculls	M	Semi-final	
		H2- Coxswainless pair oars	M	Semi-final	
H1x Single sculls	M	Semi-final			
			W & M	Semi-final C & D	

Day	Timetable	Event	Category	Phase	
31	08.00	Men's and women's semi-finals in events with more than 12 entries.			
		F1x Single sculls	W	Rep./Semi-final	
		F4x Quadruple sculls	W	Rep./Semi-final	
		F8+ Eight oars with coxswain	W	Rep./Semi-final	
		H2+ Pair oars with coxswain	M	Rep./Semi-final	
		H4- Coxswainless four oars	M	Rep./Semi-final	
		H4x Quadruple sculls	M	Rep./Semi-final	
H8+ Eight oars with coxswain	M	Rep./Semi-final			
			W & M	Semi-final C & D	

See note in Wednesday 29 July section.

August

Day	Timetable	Event	Category	Phase	
1		W & M			Final C & D
		07.50 F4- Coxswainless four oars	W	Final B	
		08.00 F2x Double sculls	W	Final B	
		08.10 F2- Coxswainless pair oars	W	Final B	
		08.20 H4+ Four oars with coxswain	M	Final B	
		08.30 H2x Double sculls	M	Final B	
		08.40 H2- Coxswainless pair oars	M	Final B	
		08.50 H1x Single sculls	M	Final B	
		09.10 F4- Coxswainless four oars	W	Final A	
		09.20 F2x Double sculls	W	Final A	
		09.40 F2- Coxswainless pair oars	W	Final A	
		10.00 H4+ Four oars with coxswain	M	Final A	
		10.20 H2x Double sculls	M	Final A	
		10.40 H2- Coxswainless pair oars	M	Final A	
		11.00 H1x Single sculls	M	Final A	

Day	Timetable	Event	Category	Phase	
2		W & M			Final C & D
		07.50 F1x Single sculls	W	Final B	
		08.00 F4x Quadruple sculls	W	Final B	
		08.10 F8+ Eight oars with coxswain	W	Final B	
		08.20 H2+ Pair oars with coxswain	M	Final B	
		08.30 H4- Coxswainless four oars	M	Final B	
		08.40 H4x Quadruple sculls	M	Final B	
		08.50 H8+ Eight oars with coxswain	M	Final B	
		09.10 F1x Single sculls	W	Final A	
		09.20 F4x Coxswainless quadruple sculls	W	Final A	
		09.40 F8+ Eight oars with coxswain	W	Final A	
		10.00 H2+ Pair oars with coxswain	M	Final A	
		10.20 H4- Coxswainless four oars	M	Final A	
		10.40 H4x Quadruple sculls	M	Final A	
		11.00 H8+ Eight oars with coxswain	M	Final A	



**TRENINGSPROGRAM FOR OL-GRUPPEN
4. NOVEMBER - 1. DESEMBER 1991**

Mandag: Norges Idrettshøgskole

Kl. 16.00. Svømmehallen bane 3 & 4.
Oppvarming/langdistanse ca. 50 min.

Kl. 17.00. Robasseng 5x10 min., takt 19. Pause 5 min.

Tirsdag: Norges Idrettshøgskole

Kl. 13.00. Løping i skogen i 1 t. 30 min.

Kl. 15.30. Sirkel A i sal 4: 9 øvelser 40/20, 4 runder
(se vedlegg).

Onsdag: Ormsund Roklub

Kl. 13.30. Kl. 13.30 Kjetil og Rolf
Kl. 16.30. Lars, Henning og Øivind
Oppvarming på romaskin 20 min. (lett belastning -
2,5 kg).
Romaskin 4x10 min. - 3,2 kg - takt 25.
Pause 5 min.

Torsdag: Toppidrettssentret/Ormsund Roklub

Kl. avtaler Løp/oppvarming 20 min.
4x5 min. bakkeløp. Nordalveien eller Bekkelagsbak-
ken eller NIH over Ullevålsøter/Skjennungen/Frøns-
vollen.
Vekttrening (se vedlegg).

Fredag: Ormsund Roklub eller Christiania Roklub

Kl. avtaler Oppvarming 3 km rolig løp.
Løping 3x15 min. max steady state.
Romaskin 4x5 min. 3½ kg - takt ca. 26 -
Pause 5 min.

Lørdag: Alternativ: Nordmarka-Østmarka-Arungen

Kl. 09.00. Roing på vannet langdistanse 18 km eller
Løping i skogen langdistanse 2 timer eller
Off Road langdistanse 3-4 timer
Vekttrening (se vedlegg).

Søndag: Fri

Vektrommet på Toppidrettssentret.

Supersett
4x8 rep.

- Øvelse 1: Kne strekk apparat nr. 3 - 4x8 repetisjoner
- Øvelse 2: Hoftestrekk apparat nr. 1 - 3x12 repetisjoner
- Øvelse 3: Knebøy med fri vekt - 4x8 repetisjoner
- Øvelse 4: Tåhev apparat nr. 5 - 3x15 repetisjoner
- Øvelse 5: Hamstrings apparat nr. 2 - 4x8 repetisjoner
- Øvelse 6: Nedtrekk mot nakken apparat nr. 11
- Øvelse 7: Pullower apparat nr. 10
- Øvelse 8: Benkpress apparat nr. 9 - 3x8 repetisjoner
- Øvelse 9: Nakkepress apparat nr. 15 - 3x8 repetisjoner
- Øvelse 10: Tricepspress i nedtrekkapparat med tau - 3x8 repetisjoner
- Øvelse 11: Bicepscurl i apparat nr. 14 - 3x8 repetisjoner
- Øvelse 12: Situps i ribbevegg 2x20 (evt. 5 kg på nakken)
- Øvelse 13: Ryggups 2x15 (evt. med 5 kg på nakken)

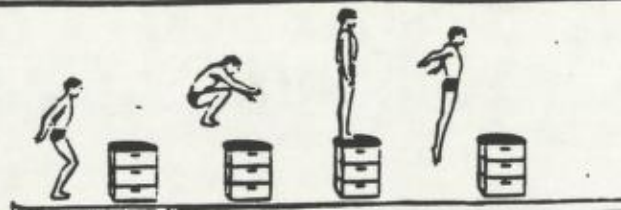
Vi legger på vekter/lodd slik at vi klarer og gjennomføre med riktig teknikk, men med såpass tyngde at vi skal begynne å presse opp i mot max for å kunne gjennomføre de siste gjentakelsene på de gitte repetisjonene.



Frank Hansen
landslagstrener

SIRKEL A I NOVEMBER 40/20 - PAUSE 4 MIN

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



ØVELSE 2: Liggende rotak.



ØVELSE 3: Vekselhopp.



ØVELSE 4: Heving i bom.



ØVELSE 5: Ligg på rygg med armene ut til siden. Sving beina fra side til side.



ØVELSE 6: Frivending



ØVELSE 7: Sittende rotak



ØVELSE 8: Spensthopp på tjukkas.



ØVELSE 9: Push-ups.



STATUS FRA FORRIGE TRENINGSPERIODE

1) Lørdag 5/10 Holmenkollen Rundt - 14 km terrengløp

Klasse 17-29 år (104 startende)

Vinner:	Steven Hale, Sverige	47.31
8)	Lars Bjønness	52.34
27)	Halvor S. Lande	57.56
33)	Øivind Wøllø	1.01.57
61)	Sverke Lorgen	1.16.12

Klasse 30-39 år (175 startende)

Vinner:	Rolf Ensrud, Søndre Al	49.28
4)	Sverre Løken	53.15
8)	Rolf Thorsen	55.41

Klasse 40-49 år (180 startende)

Vinner:	Ivar Maurstad, Kolbotn	52.42
2)	Alf Hansen	52.59

Holmenkollen Rundt - 7 km terrengløp

Klasse 40-49 år (90 startende)

Vinner:	Bjørn Lauglo, Stovn.kam.	25.22
16)	Frank Hansen	31.43

2) Søndag 13/10 Ulvøya Rundt - 12 km roing (50 startende)

Vinner:	Per Ivar Berg, Moss	1.04.10
2)	Lars Bjønness	1.04.40
	(ledet løpet men rodde feil)	
3)	Kjetil Undset	1.04.54
4)	Øivind Wøllø	1.05.04
5)	Roy Hagen	1.05.55
6)	Henning Evensen	1.07.14
7)	Trond Amundsen	1.07.55
8)	Arne Lindstøl	1.08.15
9)	Halvor S. Lande	1.09.10
10)	Terje Graver	1.09.14

3) Lørdag 19/10 Nøklevann Rundt - 10 km terrengløp

Klasse 17-29 år (40 startende)

Vinner:	Lars Gilberg, Sp.kl. Vidar	34.32
4)	Lars Bjønness	36.30
7)	Henning Evensen	38.50
11)	Morten Grepperud	39.43
13)	Halvor S. Lande	40.35
16)	Øivind Wølle	42.02
18)	Anders Krohg	42.37
20)	Kjetil Undset	42.45

Klasse 30-39 år (45 startende)

Vinner:	Abdel Karim Bouchane, MAR	33.50
	(total vinner)	
7)	Sverre Løken	37.50
8)	Rolf Thorsen	39.13
14)	Magnus Grepperud	40.45
23)	Anders Formo	44.31

4) Lørdag 26/10 Høybråten-joggen - 8,3 km terrengløp

Klasse 17-29 år (33 startende)

Vinner:	Booka Hassen, MAR	26.41
10)	Henning Evensen	30.21
11)	Morten Grepperud	30.34
13)	Fredrik Ludl	32.05
14)	Øivind Wølle	32.09
15)	Kjetil Undset	32.47

Klasse 30-39 år (38 startende)

Vinner:	Terje Hole, BUL	25.38
	(ble totalvinner og slettet løyperekorden til Khalid Skah med 1 min.)	
2)	Roger Gjøvåg, Lillehammer	26.22
7)	Sverre Løken	28.57
9)	Rolf Thorsen	31.17
10)	Magnus Grepperud	32.26

Klasse 40-49 år (52 startende)

Vinner:	Eirik Afdal, Stovnerkam.	28.29
6)	Alf Hansen	29.40
17)	Frank Hansen	35.42

5) Romaskin 4x5 min. - belastning 3 ½ kg - takt 26

		<u>Kpm/min.</u>			
18/10	Kjetil Undset	2310	2290	2282	2303
	Lars Bjønness	2310	2256	2306	2301
	Rolf Thorsen	2184	2185	2247	2249
	Henning Evensen	2290	2205	2184	2190
	Øivind Wølle	2142	2100	2016	1904
25/10	Kjetil Undset	syk	-	-	-
	Lars Bjønness	2275	2270	2323	2290
	Rolf Thorsen	2300	2335	2336	2340
	Henning Evensen	2210	2170	2130	2110
	Øivind Wølle	2156	2040	1970	2000
	Henrik B. Andrasen	2170	2170	2135	2100
	Per Mjåtvedt	2205	2100	2030	2070

6) Romaskin 4x10 min. - belastning 3,2 kg - takt 24

		<u>Kpm/min.</u>			
23/10	Kjetil Undset	2112	2112	2090	2060
	Lars Bjønness				
	(rep.øvelse militæret)		-	-	-
	Rolf Thorsen	2032	1990	1920	2025
	Henning Evensen	1996	1993	1984	2003
	Øivind Wølle	1712	1710	1700	1728
	Per Mjåtvedt	1936	1888	1856	1856
30/10	Kjetil Undset	2080	2144	2112	2080
	Lars Bjønness	2016	2080	2176	2176
	Rolf Thorsen	1990	2016	1984	1984
	Henning Evensen	2016	2000	2000	1920
	Øivind Wølle	1952	1920	1888	1840
	Henrik B. Andrasen	1968	1968	1952	1936
	Sverke Lorgen	2028	2025	2000	2000

7) Noen resultat-sammenligninger på romaskin fra januar/februar 1991.

1/2	Kjetil Undset (4x9 min - 2,8 kg)	1958	2007	1881	1850
4/1	Lars Bjønness (3x10 min - 2,8 kg)	2023	2036	2034	
1/2	Rolf Thorsen (4x9 min - 2,8 kg)	2044	2102	2108	2068
1/2	Henning Evensen (4x9 min - 2,9 kg)	1978	1967	1952	1859
8/2	Per Sætersdal (4x9 min - 2,8 kg)	2044	1988	1990	2016

**TRENINGSPROGRAM FOR OL-GRUPPEN
2. DESEMBER 1991 - 5. JANUAR 1992**

Mandag: Norges Idrettshøgskole

Kl. 16.00. Skigåing ca. 60 min.
eller svømmehallen bane 3 & 4. ca. 50 min.
Oppvarming/langdistanse

Kl. 17.15. Robasseng 6 x 8 min., takt 19.
Pause 3 min.

Tirsdag: Norges Idrettshøgskole

Kl. 13.00. Skigåing i 2 timer eller
løping i skogen i 1 t. 30 min.

Kl. 15.30. Sirkel A i sal 4: 9 øvelser 45/15, 4 runder
(se vedlegg).

Onsdag: Ormsund Roklub

Kl. 12.30. Henning og Øyvind
Kl. 14.00. Kjetil og Rolf
Kl. 16.30. Lars
Teknisk trening på romaskin 20 min.
(lett belastning - 2,5 kg) eller Consept II
(1.55 min pr. 500 meter).
Romaskin 3 x 10 min. - 3,2 kg - takt 25.
(Gjessing) og 2 x 90 % av max på Consept II
Pause 5 min.
Dette kjøres på følgende måte:
1) 10 min. Gjessing (som før)
2) 90 % av max Consept II
3) 10 min. Gjessing (som før)
4) 90 % av max Consept II
5) 10 min. Gjessing (som før)
Rettledning for Consept II roingen:

Beste res.: 90% tid: Tid pr. 500m

Snorre	7.37	8.22.7	1.40.5
Lars	7.47	8.33.7	1.42.7
Rolf	7.48	8.34.0	1.42.9
Kjetil	7.53	8.40.3	1.44.0
Per S.	7.53	8.40.3	1.44.0
Sverke	7.58	8.45.8	1.45.2
Henrik	8.00	8.48.0	1.45.6
Per M.	8.04	8.52.4	1.46.5
Henning	8.05	8.53.5	1.46.7
Øyvind	8.06	8.54.6	1.46.9

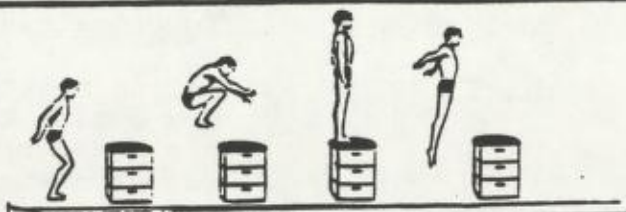

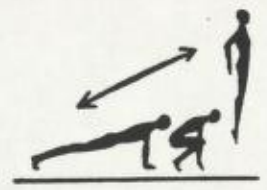
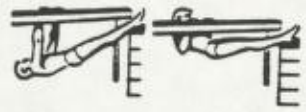

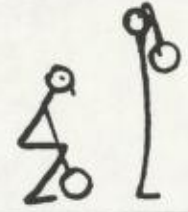



- Torsdag:** Toppidrettssentret
- Kl. 13.30. Løping eller skigåing/oppvarming 20 min og 4 x 5 min. bakkeløp:
F.eks. Sognsvann - Store Aklungen - Ullevålseter - Skjennungen - Skjennungsvannet - Frønsvolltoppen.
- Vekttrening (se vedlegg).
- Fredag:** Ormsund Roklub eller Christiania Roklub
- Kl. avtaler Oppvarming 3 km rolig løp.
Løping 3x15 min. max steady state.
Romaskin 5x5 min. 3½ kg - takt 26 -
Pause 5 min.
- Lørdag:** Alternativ: Nordmarka-Østmarka-Arungen
- Kl. 09.00. Roing på vannet langdistanse 18 km eller
Løping i skogen langdistanse 2 timer eller
Skigåing langdistanse 3 timer.
- Vekttrening (se vedlegg).
- Søndag:** Alternativ: Nordmarka-Østmarka-Arungen
- Kl. 09.00. Roing på vannet langdistanse 18 km eller
Løping i skogen langdistanse 2 timer eller
Skigåing langdistanse 3 timer.

Vektrommet på Toppidrettssentret.

- Supersett
4x8 rep.
- Øvelse 1: Knestrekke apparat nr. 3 - 4x8 repetisjoner
 - Øvelse 2: Hoftestrekke apparat nr. 1 - 3x12 repetisjoner
 - Øvelse 3: Knebøy med fri vekt - 4x8 repetisjoner
 - Øvelse 4: Tåhev apparat nr. 5 - 3x15 repetisjoner
 - Øvelse 5: Hamstrings apparat nr. 2 - 4x8 repetisjoner
 - Øvelse 6: Nedtrekk mot nakken apparat nr. 11
 - Øvelse 7: Pullower apparat nr. 10
 - Øvelse 8: Benkpress apparat nr. 9 - 3x8 repetisjoner
 - Øvelse 9: Nakkepress apparat nr. 15 - 3x8 repetisjoner
 - Øvelse 10: Tricepspress i nedtrekkapparat med tau - 3x8 repetisjoner
 - Øvelse 11: Bicepscurl i apparat nr. 14 - 3x8 repetisjoner
 - Øvelse 12: Situps i ribbevegg 2x20 (evt. 5 kg på nakken)
 - Øvelse 13: Ryggups 2x15 (evt. med 5 kg på nakken)

Vi legger på vekter/lodd slik at vi klarer og gjennomføre med riktig teknikk, men med såpass tyngde at vi skal begynne å presse opp i mot max for å kunne gjennomføre de siste gjentakelsene på de gitte repetisjonene.

SIRKEL A I DESEMBER 45/15 - PAUSE 4 MIN

<p><u>ØVELSE 1:</u> Hopp opp/ned på kasse eller bukk.</p>	
<p><u>ØVELSE 2:</u> Liggende rotak.</p>	
<p><u>ØVELSE 3:</u> Vekselhopp.</p>	
<p><u>ØVELSE 4:</u> Heving i bom.</p>	
<p><u>ØVELSE 5:</u> Ligg på rygg med armene ut til siden. Sving beina fra side til side.</p>	
<p><u>ØVELSE 6:</u> Frivending</p>	
<p><u>ØVELSE 7:</u> Sittende rotak</p>	
<p><u>ØVELSE 8:</u> Spensthopp på tjukkas.</p>	
<p><u>ØVELSE 9:</u> Push-ups.</p>	

STATUS FRA FORRIGE TRENINGSPERIODE

1) Torsdag 7/11 TRENINGSSAMLING OVER LANGHELG
Torsdag 7. nov. - Søndag 10. nov.
Max O2 test på tredemølle, Toppidretts-
sentret 7. nov. kl. 14.00.

	<u>Alder:</u>	<u>Helling på</u>	<u>Hastighet:</u>	<u>RO:</u>	<u>l/min:</u>
		<u>mølla:</u>			
Lars Bjonness	28	3 gr.	19 km/t	1,11	6,56
Henning Evensen	25	6 "	15 km/t	1,09	6,44
Halvor Lande	18	3 "	18 km/t	1,19	6,42
Mathias Lindgren	19	6 "	13 km/t	1,07	6,38
Sverre Løken	31	3 "	18 km/t	1,12	6,12
Sverke Lorgen	18	6 "	13 km/t	1,20	5,97
Per Mjåtvedt	22	6 "	13 km/t	1,15	5,94
Øyvind Wølle	20	6 "	14 km/t	1,09	5,94
Kjetil Undset	21	6 "	14 km/t	1,11	5,90
Henrik Bang A.	32	6 "	13 km/t	1,17	5,89
Anders Formo	32	3 "	17 km/t	1,20	5,86
Rolf Thorsen	30		(skadet)		
Snorre Lorgen	22		(i USA)		
Per Sætersdal	27		(i England)		

Her er de tallene vi har fra samme tidsrom ifjor:

Kjetil Undset	6 gr.	13 km/t	1,30	5,05
Per Sætersdal	6 "	15 km/t	1,16	5,55
Rolf Thorsen	6 "	14 km/t	1,24	6,13
Lars Bjonness (21/5-91)	6 "	15 km/t	1,19	6,14
Henning Evensen	6 "	16 km/t	1,18	6,15

Kl. 17.00. Legesjekken var ved dr. Sverre Løken
Kl. 18.00. Vekttrening etter program

FREDAG 8. NOVEMBER KL. 09.00. - BAKKELØP

Bakkeløp nr. 1
Sognsvann-Aklungen

Lars Bjonness	5.02
Henning Evensen	5.02
Øyvind Wøllø	+ 26,39
Kjetil Undset	+ 39,55
Mathias Lindgren	+ 40,36
Henrik B. Andreassen	+ 49,70
Sverke Lorgen	+ 1.27,88
Per Mjåtvedt	+ 1.27,88

Bakkeløp nr. 2
Aklungen-Ullevålseter

Lars Bjonness	7.13
Henning Evensen	+ 9,20
Øyvind Wøllø	+ 47,52
Kjetil Undset	+ 1.06,19
Henrik B. Andreassen	+ 1.17,70
Mathias Lindgren	+ 2.14,12
Per Mjåtvedt	+ 2.27,78
Sverke Lorgen	+ 2.32,65

Bakkeløp nr. 3
Ullevålseter-Skiennungen

Lars Bjonness	5.16
Henning Evensen	+ 3,91
Øyvind Wøllø	+ 20,15
Kjetil Undset	+ 37,79
Henrik B. Andreassen	+ 58,36
Mathias Lindgren	+ 1.11,39
Per Mjåtvedt	+ 2.05,87
Sverke Lorgen	+ 2.09,51

Bakkeløp nr. 4
Skiennungsvannet-Frøsvolltoppen

Lars Bjonness	4.53
Henning Evensen	+ 0,70
Øyvind Wøllø	+ 23,70
Kjetil Undset	+ 40,04
Henrik B. Andreassen	+ 43,29
Mathias Lindgren	+ 58,13
Sverke Lorgen	+ 1.27,03
Per Mjåtvedt	+ 1.34,31

Kl. 11.30.

Var det møte med lunsj og roinstruksjon på video.

Kl. 14.30. og 16.30.

Var det romaskin 5 x 5 min., takt 26, belastning 3½ kg. (Ormsund Roklub).

Kpm/min. og (tot./omdr.)

Lars Bjonness	2372	2348	2321	2350	2225
	(3388)	(3354)	(3316)	(3357)	(3179)
Kjetil Undset	2253	2243	2236	2232	2329
	(3219)	(3204)	(3194)	(3188)	(3328)
Per Mjåtvedt	2240	2170	2146	1890	2163
	(3200)	(3100)	(3066)	(2700)	(3090)
Henning Evensen	2152	2117	2079	2128	2050
	(3074)	(3024)	(2970)	(3040)	(2929)
Henrik B. Andreassen	2175	2117	2151	2110	2100
	(3107)	(3024)	(3073)	(3014)	(3000)
Mathias Lindgren	-	2153	2032	2083	2006
	(-)	(3076)	(2903)	(2976)	(2866)
Sv. Lorgen (3,2 kg)	2231	2148	2057	2049	2034
	(3486)	(3357)	(3214)	(3201)	(3178)
Øyv. Wøllø (3,2 kg)	2103	2080	2044	2050	2020
	(3286)	(3250)	(3194)	(3204)	(3157)

LØRDAG 9. NOVEMBER KL. 09.00. - OFF ROAD SYKKEL 3 TIMER

Kjetil Undset, Lars Bjønness, Per Mjåtvedt, Henrik B. Andreassen, Vette Vinje, Mathias Lindgren, Sverke Lorgen, Tor-Albert Ersdal, Henning Evensen, Øyvind Wølle og Frank Hansen.

Rute: Sognsvann 183 m.o.h. - Ankerveien - Skjersjøen 258 m.o.h. - Nordmarksveien - Bjørnholt 372 m.o.h. - Kikutstua 356 m.o.h. - rundt Østre Fyllingen - Kobberhaugen 442 m.o.h. - Blankvannsbråten 362 m.o.h. - Ullevålseter 335 m.o.h. - Lysløypa mot Frognerseteren ned Tømmerveien - Sognsvann.

Fra Kikutstua 356 m.o.h. var det innlagt en 40 min. løpetur tur/retur Kikuttoppen 611 m.o.h.

Kl. 14.00. Vekttrening Toppidrettssentret

SØNDAG 10. NOVEMBER KL. 10.00. - LØPETUR 2 TIMER 40 MIN.

Rute: Sognsvann 183 m.o.h. - Ankerveien - Ullevålseter 335 m.o.h. - Lørenseter 320 m.o.h. - Kobberhaugen 442 m.o.h. - Blankvannsbråten 362 m.o.h. - opp Slakterkleiva - Nordmarkskapellet 390 m.o.h. - Skjennungen 493 m.o.h. - Ullevålseter - Lyn-hytta - Lille Aklungen - Sognsvann.

2) Torsdag 14/11 LØPEBANEN NIH KL. 17.00. - 3000 METER

Lars Bjønness	9.48,57	
Henning Evensen	10.04,40	
Kjetil Undset	10.35,48	
Øyvind Wølle	10.46,20	
Per Mjåtvedt	11.31,00	(Fana Stadion)
Henrik B. Andreassen	11.45,00	(Fana Stadion)
Sverke Lorgen	11.48,00	(Alesund)

(Her var kravene for junior 19 år ved juletider 11.20.)

3) Tirsdag 19/11 SAL 4 NIH KL. 15.30. MAX LIGGENDE ROTAK

Øyvind Wølle	96 ½ kg	1,16 x kropps.
Mathias Lindgren	100 kg	1,09 x kropps.
Henrik B. Andreasen	95 kg	1,04 x kropps.
Vetle Vinje	91 ½ kg	1,02 x kropps.
Henning Evensen	84 kg	1,00 x kropps.
Lars Bjønness	86 ½ kg	1,00 x kropps.
Per Mjåtvedt	95 kg	0,97 x kropps.
Sverke Lorgen	90 kg	0,95 x kropps.
Kjetil Undset	79 kg	0,90 x kropps.
Rolf Thorsen	84 kg	0,88 x kropps.

(Her var kravene for junior 19 år ved juletider 1 ganger kroppsvekt).

4) Torsdag 21/11 LABORATORIET/TOPPIDRETTSSSENTRET - LACTATPROFIL

Lars Bjønness	2360 kp/m - ved 4 mmol
Kjetil Undset	2340 kp/m - ved 4 mmol
Rolf Thorsen	2330 kp/m - ved 4 mmol
Per Mjåtvedt	2130 kp/m - ved 4 mmol
Henning Evensen	2110 kp/m - ved 4 mmol
Henrik B. Andreasen	2020 kp/m - ved 4 mmol
Sverke Lorgen	1950 kp/m - ved 4 mmol
Øyvind Wølle (feber)	1860 kp/m - ved 4 mmol

Her er de tallene som vi hadde for samme tidsrom ifjor:

Henning Evensen	1940 kp/m - ved 4 mmol
Per Sætersdal	2030 kp/m - ved 4 mmol
Kjetil Undset	2160 kp/m - ved 4 mmol
Lars Bjønness	2240 kp/m - ved 4 mmol
Rolf Thorsen	2260 kp/m - ved 4 mmol

5)

TYNGDEN PA VEKTENE HAR I DENNE PERIODEN VERT:

		<u>Kjetil</u>	<u>Rolf</u>	<u>Henning</u>	<u>Lars</u>
Øvelse 1:	Knestrek	9 lodd	13 lodd	11 lodd	11 lodd
Øvelse 2:	Hoftestrek	14 lodd	18 lodd	15 lodd	17 lodd
Øvelse 3:	Knebøy	85 kg	100 kg	85 kg	100 kg
Øvelse 4:	Tåhev	60 kg	60 kg	60 kg	60 kg
Øvelse 5:	Hamstrings	10 lodd	7 lodd	10 lodd	10 lodd
Øvelse 6:	Nedtrekk	10 lodd	11 lodd	10 lodd	12 lodd
Øvelse 7:	Pullower	9 lodd	11 lodd	10 lodd	14 lodd
Øvelse 8:	Benkpress	10 lodd	9½ lodd	11 lodd	12 lodd
Øvelse 9:	Nakkepress	5½ lodd	6 lodd	7 lodd	6 lodd
Øvelse 10:	Tricepspress	20 kg	27½ kg	20 kg	20 kg
Øvelse 11:	Bicepscurl	6 lodd	5 lodd	6 lodd	6 lodd
Øvelse 12:	Situps	5 kg	5 kg	5 kg	5 kg
Øvelse 13:	Ryggups	5 kg	5 kg	5 kg	5 kg

		<u>Øyvind</u>	<u>Henrik</u>	<u>Per M.</u>	<u>Sverke</u>
Øvelse 1:	Knestrek	11 lodd	12 lodd	12 lodd	10 lodd
Øvelse 2:	Hoftestrek	15 lodd	18 lodd	16 lodd	16 lodd
Øvelse 3:	Knebøy	90 kg	90 kg	90 kg	90 kg
Øvelse 4:	Tåhev	60 kg	60 kg	60 kg	80 kg
Øvelse 5:	Hamstrings	10 lodd	10 lodd	12 lodd	10 lodd
Øvelse 6:	Nedtrekk	11 lodd	14 lodd	13 lodd	10 lodd
Øvelse 7:	Pullower	12 lodd	12½ lodd	12 lodd	10 lodd
Øvelse 8:	Benkpress	10 lodd	12 lodd	11 lodd	8 lodd
Øvelse 9:	Nakkepress	5 lodd	8 lodd	7 lodd	7 lodd
Øvelse 10:	Tricepspress	15 kg	20 kg	15 kg	20 kg
Øvelse 11:	Bicepscurl	6 lodd	8 lodd	8 lodd	6 lodd
Øvelse 12:	Situps	5 kg	5 kg	5 kg	5 kg
Øvelse 13:	Ryggups	5 kg	5 kg	5 kg	5 kg

6)

GJENTAKELSER VI HAR HATT I SIRKEL A PA 40/20:

	<u>Øyvind</u>	<u>Henning</u>	<u>Rolf</u>	<u>Kjetil</u>	<u>Lars</u>
Liggende rotak (46½ kg)	20	17	24	15	23
Spesialhopp	16	15	16	14	13
Opptrek i bom (med helene på 75 cm høy kasse)	22	18	21	18	26
Sidesving	14	24	20	15	25
Frivending (36½ kg)	14	15	16	14	13
Sittende rotak	20	25	20	22	30
Spensthopp på tjukkas	23	25	30	20	27
Armhevninger	22	20	23	23	32
Hopp på kasse (75 cm)	20	20	19	16	18

7)

ROMASKIN 4 X 5 MIN. - BELASTNING 3½ KG - TAKT 26

		<u>Kpm/min. og (tot./omdr.)</u>			
1/11	Lars Bjønness	2272	2315	2310	2332
		(3246)	(3307)	(3300)	(3332)
	Kjetil Undset	2282	2030	syk	syk
		(3260)	(2900)	(-)	(-)
	Rolf Thorsen	på jobb	-	-	-
		(-)	(-)	(-)	(-)

	Per Mjåtvedt	1890 (3½kg) (2700)	1914 (3,3kg) (2900)	1914 (3,3kg) (2900)	1914 (2900)
	Henning Evensen	syk (-)	- (-)	- (-)	- (-)
	Henrik B. Andreasen	2135 (3050)	2107 (3010)	2114 (3020)	sliten (-)
	Sverke Lorgen	2110 (3014)	2080 (2971)	2100 (3000)	2130 (3042)
	Øyvind Wølle	2142 (3½kg) (3060)	1882 (3,2kg) (2940)	1792 (3,2kg) (2800)	sliten (-)
15/11	Lars Bjonness	2324 (3320)	2375 (3393)	2372 (3388)	2383 (3405)
	Kjetil Undset	2212 (3160)	2226 (3180)	2212 (3160)	2205 (3150)
	Rolf Thorsen	2352 (3360)	2345 (3350)	2338 (3340)	- (-)
	Per Mjåtvedt	2170 (3100)	2030 (2900)	2100 (3000)	2100 (3000)
	Henning Evensen	2155 (3078)	2175 (3107)	2145 (3064)	2132 (3046)
	Henrik B. Andreasen	2246 (3208)	2234 (3192)	2187 (3124)	2185 (3122)
	Sv. Lorgen (3,2kg)	2114 (3303)	2155 (3367)	1968 (3104)	2108 (3294)
	Øyv. Wølle (3,2kg)	2125 (3320)	2133 (3333)	2060 (3219)	2044 (3194)
22/11	Lars Bjonness	2282 (3260)	2345 (3350)	2359 (3370)	2380 (3400)
	Kjetil Undset	2252 (3217)	2254 (3220)	2141 (3059)	2226 (3180)
	Rolf Thorsen	2100 (3000)	- (-)	2170 (3100)	2240 (3200)
	Per Mjåtvedt	2345 (3350)	2205 (3150)	2205 (3150)	2240 (3200)
	Henning Evensen	2223 (3175)	2188 (3125)	2170 (3100)	2195 (3135)
	Henrik B. Andreasen	2235 (3193)	2204 (3148)	2189 (3127)	2153 (3076)
	Sv. Lorgen (3,2kg)	2412 (3769)	2220 (3469)	2157 (3370)	2253 (3521)
	Øyv. Wølle (3,2kg)	syk (-)	- (-)	- (-)	- (-)

8)

ROMASKIN 4 X 10 MIN. - BELASTNING 3,2 KG - TAKT 25

Kpm/min. og (tot./omdr.)

6/11	Lars Bjonness	1958 (6117)	2000 (6246)	2057 (6430)	2108 (6586)
	Kjetil Undset	2086 (6517)	2070 (6466)	2000 (6252)	1980 (6187)
	Rolf Thorsen	syk (-)	- (-)	- (-)	- (-)
	Per Mjåtvedt	1997 (6240)	1920 (6000)	1920 (6000)	1936 (6050)

	Henning Evensen	syk (-)	- (-)	- (-)	- (-)
	Henrik B. Andreassen	2022 (6315)	2032 (6348)	2009 (6282)	1993 (6227)
	Sverke Lorgen	2020 (6312)	2000 (6225)	1990 (6218)	2010 (6281)
	Øyv. Wøлло (3,0kg)	1908 (6363)	1854 (6176)	1836 (6119)	1809 (6025)
13/11	Lars Bjonness	2052 (6415)	2090 (6535)	2093 (6540)	2131 (6659)
	Kjetil Undset	2054 (6417)	2038 (6370)	2076 (6486)	2064 (6452)
	Rolf Thorsen	1917 (5995)	1920 (6000)	1911 (5975)	1911 (5975)
	Per Mjåtvedt	2000 (6250)	1904 (5950)	1920 (6000)	1872 (5850)
	Henning Evensen	1958 (6120)	1847 (5775)	- (-)	1776 (5546)
	Henrik B. Andreassen	1923 (6012)	1961 (6138)	1958 (6123)	1949 (6078)
	Sv. Lorgen (3,0kg)	2086 (6952)	1881 (6271)	2010 (6700)	1998 (6660)
	Øyv. Wøлло (3,0kg)	1878 (6258)	1806 (6021)	1813 (6046)	1819 (6065)
20/11	Lars Bjonness	2163 (6762)	2179 (6814)	2192 (6850)	2106 (6586)
	Kjetil Undset	2067 (6460)	2131 (6660)	2121 (6632)	2154 (6723)
	Rolf Thorsen	2045 (6390)	2166 (6768)	2141 (6692)	2132 (6665)
	Per Mjåtvedt	1946 (6080)	1958 (6120)	1984 (6200)	1920 (6000)
	Henning Evensen	2026 (6333)	1984 (6202)	1779 (5558)	1994 (6234)
	Henrik B. Andreassen	2016 (6297)	1980 (6191)	1978 (6180)	1943 (6075)
	Sv. Lorgen (3,0kg)	1866 (6217)	1863 (6209)	2022 (6740)	1992 (6640)
	Øyv. Wøлло (3,0kg)	syk (-)	- (-)	- (-)	- (-)
27/11	Lars Bjonness	2016 (6300)	- (-)	- (-)	- (-)
	Kjetil Undset	2090 (6535)	2138 (6680)	2099 (6560)	2098 (6559)
	Rolf Thorsen	2097 (6555)	2141 (6694)	2141 (6693)	2105 (6578)
	Per Mjåtvedt	2003 (6260)	2022 (6325)	2016 (6300)	2038 (6370)
	Henning Evensen	2029 (6346)	1997 (6245)	1961 (6129)	1865 (5823)
	Henrik B. Andreassen	1843 (5760)	2022 (6317)	1984 (6197)	1997 (6240)
	Sv. Lorgen (3,0kg)	1971 (6575)	1989 (6630)	1959 (6528)	2064 (6885)
	Øyv. Wøлло (3,0kg)	1806 (6023)	1773 (5914)	1683 (5608)	1629 (5430)

ROINGENS FRAMTID I O.L.

I den senere tid har det vært flere mediaoppslag om idretter som står i fare for å bli tatt av det framtidige O.L.-program, blant disse 7-8 idrettene er roing stadig nevnt.

Under FISA trenerkonferanse i begynnelsen av november hadde FISA-president Denis Oswald et lengre innlegg i denne sammenheng.

Denis Oswald er selv IOC's-representant i Sveits og har en meget nær kontakt med det arbeidet som foregår i CIO med tanke på fornyelse av De Olympiske Leker.

De senere år har stadig flere utøvere, idretter og nasjonale olympiske komiteer kommet til og O.L.-arrangementet er i ferd med å bli for stort.

IOC har derfor satt en grense på 15000 personer i O.L.-leiren (10000 utøvere og 5000 trenere/ledere).

Dette taket er allerede nok, så dersom nye idretter skal med må noen idretter ut, eller deltagerantallet begrenses på andre måter.

I det nye O.L.-konseptet fra år 2000 faller det gamle prinsippet om at "det viktigste er å delta" til at O.L. blir en rendyrket elitemonstring for populære, moderne og mediainteressante idretter.

IOC vurderer ulike alternativer for å begrense deltagerantallet:

- Strenge krav for opptak av nye idretter (må utøves i 75 land på 4 kontinenter)
- Ta bort eksisterende O.L.-idretter
- Begrense antall øvelser innenfor en idrett
- Ingen økning av øvelser i eksisterende O.L.-idretter
- Redusere antall deltagere i de "åpne" idrettene ved å sette maksimalt deltagerantall

FISA er i nær kontakt med komiteen i IOC som arbeider med utvikling av det nye O.L.-programmet som blant annet legger følgende kriterier til grunn for sitt arbeid:

- Idrettens popularitet - hvor mange land den utøves i.
- Hvor mange deltagere den representerer.
- Har idretten et eget utviklingsprogram.
- Er den også utbredt for damer.
- Er den tilrettelagt for handicappede.
- Er den aktiv i sitt markedsføringsarbeid.

Andre vurderingskriterier er:

- Ingen "kunstige" øvelser på O.L.-programmet
F.eks. i ridning hvor man kan vinne to medaljer ved kun en konkurranse, både individuelt og for lag.
Dessuten i svømming hvor en utøver kan vinne 5-6 gull, da er øvelsene altfor like hverandre.

-Attraktiv

- Det vil si at idretten bidrar til å selge TV-rettighetene på best mulig betingelser.
- Idretten gjør det lett å skaffe sponsorer.
- Idretten er attraktiv for publikum.
- Positivt eksempel for ungdom.
- "Voldsidretter" er i faresonen.

-Kostnadene - arealkrav

- Idretter med dyrt materiell/utstyr er i faresonen.
- Etterbruk av anlegg er viktig.
- Anleggene bør kunne brukes av flere idretter.
- Motorsport vil bl.a. av disse grunner ikke komme med i O.L.

-Tradisjon

- Dette er også et kriterium som vil bli vektlagt.

På grunnlag av disse kriteriene vil IOC vurdere samtlige idretter som i dag er på O.L.-programmet samt nye og moderne idretter som presser på for å bli med.

Tidsplan (ingen hovedendringer før år 2000, kun øvelsene kan justeres i 1996):

- Juni 1992: FISA's forslag til eventuell justering av eget program skal foreligge
- Jan. 1993: FISA kan først på dette tidspunkt offisielt endre sitt program (regelkongressen). Dette er akseptert av IOC.
- Apr. 1993: IOC avgjør om de godkjenner FISA's forslag.
- Sep. 1993: IOC foretar den endelige avgjørelse av det nye O.L.-programmet for 2000.

Utfra sine samtaler med sentrale IOC-representanter understrekte Denis Oswald meget sterkt at det ikke var noen fare for at roing forsvinner fra O.L.-programmet, men at det vil bli vanskelig å opprettholde dagens høye deltagerantall.

Deltagerstatistikken for roing i O.L. er som følger:

1972	532	aktive
1976	544	"
1980	547	"
1984	453	"
1988	694	"

Antallet fordeler seg på dagens 14 O.L.-øvelser.

I VM de senere år har deltagerantallet vært 900 - 1000 fordelt på 22 øvelser (innkludert lettvekt).

Fordelingen av deltakere ved årets VM i Wien var følgende:

Menn	444	aktive	Lettvekt menn	256	aktive	
Damer	250	"	"	damer	83	"
<u>Tilsammen 694 aktive</u>			<u>Tilsammen 333 aktive</u>			

Gjennomsnittlig antall båter ved VM i Wien:

Menn	17.25	Lettvekt menn	16
Damer	11.63	"	damer 14

Samlet gir dette et gjennomsnitt på 15 klasser pr. båttype som for de 14 O.L.-klassene gir 780 aktive (450 for menn og 330 for damer).

Disse tallene - nærmere 800 aktive - vil være det ideelle ut-

gangspunkt i FISA's forhandlinger med IOC.

Dette har allerede vært uformelt diskutert med IOC som lurte på hvor reduksjonen blir av når deltagerantallet i Seoul var 694 og man nå ønsker 800.

FISA regner med større deltagerantall i Barcelona og åpning av lettvekt i O.L. vil gi muligheter for flere nasjoner. Dette vil danne god basis for de videre drøftelser med IOC.

Dagens deltagerantall i O.L. for ulike idretter:

Lagidretter

Fotball	320	aktive
Volleyball	288	"
Basketball	288	"
Håndball	320	"
Landhockey	320	"
Baseball	160	"

Individuelle idretter

Gymnastikk og turn	240	aktive
Moderne femkamp	66	"
Tennis	192	"
Bordtennis	192	"
Badminton	192	"

Idretter som allerede har fått redusert deltagerantall

Vektløfting	260	til	230	aktive
Skyting	700	"	440	"
Bryting	440	"	360	"

Øvrige idretter, foreløbig uten begrenset deltagerantall

Friidrett	1800	aktive	
Svømming	960	"	(4 disipliner)
Roing	694	"	
Sykling	470	"	
Seiling	375	"	
Kano og kajakk	324	"	
Fekting	321	"	
Judo	248	"	

Ridning	203	"
Bueskyting	151	"

Kandidatidretter for 1992

Taekwondo	80	aktive
Triathlon	120	"

IOC ønsker et tak på deltagerantallet for alle idretter, selv fri-idrett.

Utfra ovennevnte data syntes det ikke realistisk at IOC vil godkjenne 700-800 roere. FISA må derfor utarbeide et alternativt forslag som setter et tak på 500-600 deltakere.

På denne bakgrunn er FISA i ferd med å utarbeide ulike forslag for å redusere antall aktive, det kan gå på redusert antall båttyper, begrenset antall lag pr. båttype o.l.

I denne sammenheng presiserte Denis Oswald at det nye O.L.-programmet også må inneholde tilbud for lettvektsroere.

Uansett vil dette medføre et kvalifiseringssystem hvor VM året før O.L. vil være avgjørende.

FISA vil på et senere tidspunkt presentere sine alternative forslag til hvordan en begrensning skal foretaes og kvoterings-systemet legges opp, men tar mere enn gjerne i mot gode forslag fra nasjonale roforbund eller enkeltpersoner.

Kjell Emblem

Denne artikkelen er hentet fra Skisport nr. 9/91.

Restitusjonstrening - Hvorfor gjør vi det?

Skiløpere, og alle andre som driver idrett, har gjerne den holdningen at «man skal kjenne når man har trent». Det ligger på en måte innbakt i utsagnet, at når man har trent, så skal man føle seg ganske ferdig etterpå. I andre sammenhenger sier man at en som føler seg ferdig utlært kanskje er mer ferdig enn utlært. Når det gjelder trening kan man si at føler man seg «ferdig» etter hver trening blir man ganske fort «ferdig» som idrettsutøver også!

Når man trener produseres det en rekke stoffer rundt om i kroppen. Noen av disse er skadelige, og må nøytraliseres, andre kan ha positive virkninger. Musklene produserer blant annet melkesyre, og blir det for mye av dette blir kroppen for «sur» og vi må redusere farten. Men noe av denne melkesyren nyttiggjøres til å lage mer energi til muskelarbeidet. Binyrene produserer hormoner, adrenalin, noradrenalin, kortisol, i økende grad med økende aktivitet. Når maksimal ytelse vil vi produsere så store mengder av giftstoffene «oksyderende frie radikaler» (se Skisport nr.9/90) at disse vil skade muskelcellene. Produksjonen av andre hormoner endres, som f. eks. veksthormon, stoffskiftehormoner, testosteron etc. Ved høy intensitet over lang tid vil produksjonen av erythropoetin hemmes. Dette hormonet stimulerer til dannelse av nye røde blodlegemer. Hvis vi trener for hardt over lang tid vil vi derfor kunne hemme vår egen blodproduksjon og få blodmangel. Med trening vil vi ikke bare trene opp fart, styrke, utholdenhet og teknikk. Vi vil også lære oss til å påvirke kroppen vår på en slik måte at vi nyttiggjør oss de positive virkningene treningen har på kroppen vår. Med kjennskap til hva som skjer i kroppen ved konkurransefart, og andre former for kvalitetstrening, kan vi utføre og avslutte treningen på en slik måte at vi unngår, eller ihvertfall reduserer, de skadelige virkningene mest mulig.

Restitusjonstrening = Oppladning av batteriene

Restitusjonstrening foregår i snakketempo, og det vil si under ca 60% av maksimal ytelse. Hvis du har maksimalpuls 210, og

hvilepuls 54, vil pulsen ved 60% være 210-54 *60 + 54=148. 100 Restitusjonstrening kan gjerne være variert, det er lite som tyder på at man får noe bedre utbytte av spesifikk restitusjonstrening. Den bør være lystbetont, og man har effekt også av å gå litt fort. Restitusjonstrening skal rydde opp i det roter treningen har gjort i musklene. Den viktigste effekten er kanskje å bedre musklens evne til å fornye energilagrene sine. Musklene kan kun trekke seg sammen ved å frigjøre energi lagret som ATP eller kreatinfosfat. Vi har totalt i kroppen vår energilagre som ville ta slutt på under ett minutt hvis de ikke ble kontinuerlig fornyet. Denne prosessen med å skape ny energi er det mulig vi trener best ved lave intensiteter. Musklenes evne til å oksydere melkesyre, nyttiggjøre seg melkesyren til å lage ny energi, samt gjenskape glykogen, er også størst ved submaksimalt arbeid. Her er det antydning at effekten er størst ved ca 40%!

I snakketempo vil også hormonproduksjonen til kroppen være mest mulig normal. Vi får ikke overskudd eller underskudd av hormoner som kan skape problemer i andre henseender. Når vi trener hardt vil det bli dannet stoffer som har egenskap som neurotransmittor. Det vil si at stoffene påvirker nervesystemet vårt. Disse kan blant annet føre til at vi føler oss mette, og ikke har lyst til spise, eller motsatt gi oss oksehunger. Med andre ord kan trening hos enkelte spesielt disponerte individer tenkes å føre til alvorlige spiseforstyrrelser.

Ved å trene rolig annen hver gang, samt spise umiddelbart etter trening, vil vi kunne forebygge en slik utvikling. Kjennetegnet på at man har utført restitusjonstrening er at man skal kjenne seg mer våken, frisk

og opplagt når man kommer inn enn når man drar ut, derfor uttrykket «oppladning av batteriene». Det er akkurat det som det kjennes ut til å være!

Er all rolig tening restitusjonstrening?

Den egentlige restitusjonseffekten har man etter 30-45 minutters rolig trening. Man kan kanskje ha effekt ned mot 20 minutter. Som direkte avslutning etter en konkurranse er det kanskje nok med 10-15 minutter, men da skal man helst ha tatt seg en banan eller brødkive før man starter nedtreningen. Når «restitusjonstreningen» varer mer enn en time blir det noe annet enn restitusjon som blir hovedeffekten. Da er det mer riktig å kalle det langkjøring. Denne kan også godt gå i samme fart. Men det er viktig at ikke alt

en gjør er i samme langsomme tempo. Det hjelper lite å være restituert hvis farten er nærmest lik null. Men fartstreningen bør følges av restitusjonstrening. For konkurranser kan man gjerne trene ned med restitusjonstrening i noen dager. For toppidrettsutøvere har det vært gjort forsøk med restitusjonstrening som formtopping i oppul 4 uker før viktige konkurranser. Jo mere man trener, dess lengre nedtrening kan man ta.

Hensikten med langkjøring er jo blant annet å trene opp evnen til å produsere energi. Men man skal også bygge opp antall blodkapillærer i musklene, og trene opp kroppen til å tåle og utføre arbeide i lenger tid enn konkurranser varer.

For å få best mulig effekt ut av treningen, er det derfor viktig å varme opp i 30 minutter før, og trene ned i 15 minutter etterpå. Kvalitetstrening og konkurranser bør følges av restitusjonstrening, kanskje i flere dager. Det kan være fornuftig å trene rolig i flere dager før konkurranser. Det er sannsynlig at dette er viktigere desto mere man trener. Og så bør man huske på å spise ofte nok, og drikke nok vann.

Av CHRISTOFFER VIG,
spesialist i allmenn- og samfunnsmedisin.

EUROPEAN SCULLING CAMP 1992



Sculling is one of the nicest ways to learn how to row, or to learn how to row better. Not one boattype is more cranky, light and challenging like a skiff, and not one boattype is more merciless in showing its passenger the mistakes. But once the skiff slides smoothly and balanced through the water, the satisfaction is even greater. And who is able to scull, will discover it is much easier to join long tours, to participate in raceroxing, to coach, or to take an sculling exam at the club !!

The European Sculling camp offers each participant the opportunity to learn how to scull, or to improve their level of sculling. In the program - which lasts 6 days - the individual accompaniment of each participant will be given priority. Besides instruction in the skiff, video and the ergometer will be used to learn how to scull better. Also attention will be paid to rigging and how to instruct others. This can be achieved, because of an individual approach. The goal of the program is, that every participant can create a (new) technical base, to continue in any direction of the rowingsport. And one of the most important ideas of the camp is, that in fact each rower can be his own instructor.

To achieve those goals, a nice environment has been chosen. The sculling-center of Ratzburg (close to Hamburg), is situated on a beautiful lake surrounded by forest, country-view and small villages. The center offers excellent facilities, with double and single rooms, healthy meals, a nice boathouse and a fleet which is kept in good shape.

Except a beautiful environment and fine facilities, the (4) instructors -of course - are the most important pivot of the scullweek. They are selected on the basis of their teaching ability, enthusiasm for sculling and their knowledge of the sport. Their experience makes it possible to cover the needs of a beginner as well as those of an advanced sculler.

The coaches (from different countries) like the philosophy of the European Sculling Camp and are motivated to work for the camp.

The camp is open for a total of 16 rowers. The camp is primarily meant for participants from Europe, but of course rowers from other countries are welcome too. The minimum age is 18 and participants can be beginning as well as advanced scullers.

English will be the mainly spoken language.

Date: 17th -23th of may 1992.

Costs: Dfl 560,- (including housing, meals, sculls and instruction).

Applications can be made until the 30th of March 1992.

Information: Carla Beckman (Amsterdam, The Netherlands)

phone31.20.6186580

name: _____

address: _____

club: _____

date of birth: _____

height: _____

weight: _____

previous sculling experience: _____

previous rowing experience: _____

previous experience of double rowing: _____

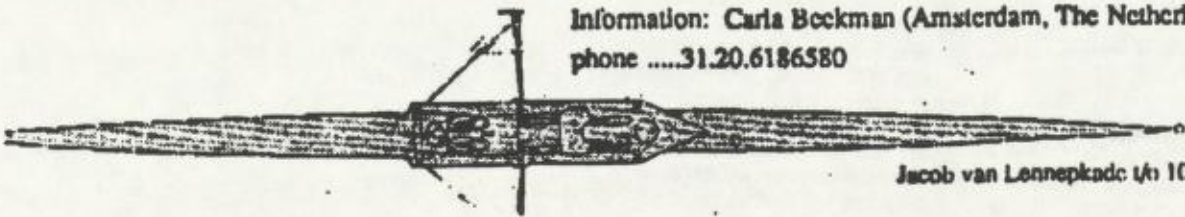
sculling experience: beginning / intermediate / advanced? _____

I am physical in good shape and able to do at least 5000 meters. I make no initial payment in Dutch currency of Dfl. 50,- (only Eurocheques are accepted). I will pay the remaining amount of Dfl. 410,- before April 15th 1992. (Don't pay more than Dfl. 300,- on one Eurocheque. So pay the remaining amount with two cheques, only then it will be accepted).

send this application together with the Eurocheque to:

Carla Beckman
Jacob van Lennepkade 10 10
1054 ZX Amsterdam, The Netherlands

* write out what is not applicable



Jacob van Lennepkade 10, 1054 ZX Amsterdam



Tilsluttet Norges Idrettsforbund og Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron

Rud i Bærum, 28. nov. 1991

Klubber og kretser

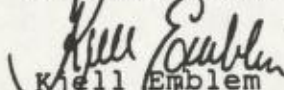
INTERNASJONAL UNGDOMSLEIR I FORBINDELSE MED SOMMER-O.L. -92

Fra Deutsche Ruderjugend har vi mottatt innbydelse til en internasjonal ungdomsleir i forbindelse med O.L. i Barcelona/Banyoles.

Norges Roforbund er innvitert til å delta med 5 aktive (gutter/jenter) født mellom 1974 og 1977.

Vedlagte påmeldingsskjema må være Norges Roforbund i hende innen 15. januar 1992. Forbundet må forbeholde seg retten til å prioritere deltagerne dersom svært mange melder seg på.

Med hilsen
NORGES ROFORBUND


Kjell Emblem
Gen. sek.

Internationales Jugendcamp aus Anlaß der 25. Olympischen Sommerspiele in Barcelona/Banyolas

Aus Anlaß der Olympischen Spiele 1992 in Barcelona und der dabei eingebundenen Ruderwettkämpfe in Banyolas führt die Deutsche Ruderjugend in Zusammenarbeit mit seinen ausländischen Partnern ein Internationales Jugendcamp durch.

Zeitraum: 25. Juli bis 06. August 1992

Austragungsort: Banyolas - Internat Santa Maria Del Collell

Teilnehmer/innen: 200 Juniorinnen und Junioren der Jahrgänge 1974 bis 1977
incl. Leitungsteam

**Teilnehmer/innen-
gebühren:** z. Zt. DM 1.890,—
Die DRJ ist z. Zt. darum bemüht, die Teilnehmergebühren durch Zuschüsse zu reduzieren. Entsprechende Mitteilungen erhalten die Teilnehmer/innen rechtzeitig übermittelt.

Leistungen:

- An- und Rückreise mit Reisebussen nach Banyolas und zurück. Die Abfahr-/Rückkehrorte richten sich nach den Herkunftsorten der beteiligten Jugendlichen.
- Unterkunft und Vollverpflegung
- Eintritt zu diversen Wettkämpfen der Olympischen Spiele incl. der Ruderwettbewerbe
- Jugendlagereinkleidung (Tasche, Trikots, Schuhe, Hosen, Anzug)
- Sämtliche Transfers vor Ort
- Rahmenprogramm / Besichtigungen
- Nutzung aller Internatsanlagen, z. B. zwei Schwimmbäder / Basketball-, Fußball-, Tennis- und Handballplätze (insgesamt 16 Anlagen), Film- und Fernsehräume, Seminar-/Workshopräume sowie Restaurant und Bar

Meldungen an: per sofort an:

Deutsche Ruderjugend
Maschstraße 20, 3000 Hannover 1
Telefon (0511) 9 80 94 30, Telefax (0511) 9 80 94 25.

Die Reihenfolge der Meldungen entspricht der Berücksichtigung bei der Platzvergabe. Mit der Meldung sind 1/3 des Meldegeldes (DM 700,—) auf das Konto der Deutschen Ruderjugend (Dresdner Bank AG Hannover, BLZ 250 800 20, Konto-Nr. 932 468 900) anzuweisen. Das 2. Drittel ist bis zum 15. Mai 1992 anzuweisen, die Restsumme ist bis 8 Tage vor Beginn der Maßnahme zu überweisen.

Meldesluß: 31. März 1992

Weitere Auskünfte und Programmdetails erteilt das DRJ-Jugendsekretariat (Tel. 0511/9 80 94 30, Fax 0511/9 80 94 25) auf Anfrage.

Deutsche Ruderjugend

Reinhard Schintze
— Vorsitzender —

Christel Lutter
— stellv. Vorsitzende —

Jürgen Dabrat
Jugendsekretär

DEUTSCHE RUDERJUGEND

— Jugendsekretariat —

Maschstraße 20

3000 Hannover 1

Telefon(05 11) 9 80 94 30

Telefax(05 11) 9 80 94 25

ANMELDUNG UND ANGABEN ZUR PERSON

Gemäß Amtlicher Bekanntmachung im „Rudersport“ melden wir zu der folgenden, von der Deutschen Ruderjugend ausgeschriebenen Veranstaltung verbindlich an:

VERANSTALTUNG Internationales Jugendcamp in Barcelona / Banyolas

Ort: Banyolas - Internat Santa Maria Del Collell

Zeitraum: 24. Juli bis 06. August 1992

TEILNEHMER

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

ANSCHRIFT

Straße:

Wohnort:

Telefon: Vorwahl Ruf-Nr.

VEREINS- bzw.

SCHULZUGEHÖRIGKEIT:

ERZIEHUNGSBERECHTIGTER

Name, Vorname:

Anschrift:

Datum:
Anmeldender Verein -
Anmeldende Schule/SRR/SRV:

Datum:
Erziehungsberechtigter:

Datum:
Teilnehmer:

(Stempel)

(Unterschrift)

(Unterschrift)

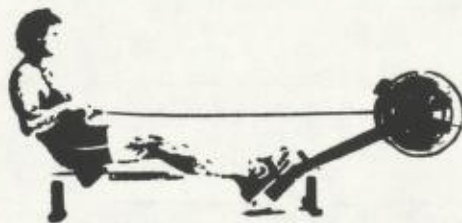
.....
(Unterschrift eines vertretungs-
berechtigten Vorstandsmitgliedes)

.....
VERMERKE DER DEUTSCHEN RUDERJUGEND:

KONKURRANSETERMINER FOR CONCEPT II

Konkurranser i innendørs Concept II roing blir mer og mer populært og stadig flere mesterskap innføres slik det framgår av listen nedenfor.

Nov 9	Austria	Vienna	2nd Austrian Indoor R.C.
Dec 8	UK	Henley-on-Thames	1st British Indoor R.C.
Dec 15	Germany	Bremen	German Ergo Grand Prix.
Jan 12	France	St-Quentin	French Indoor R.C.
Jan 18/19	Holland	Amsterdam	European Ergo Sprints.
	Spain	Madrid	1st Spanish Indoor R.C.
	Spain	Barcelona/Tarragona	1st Catalonian Indoor R.C.
Jan 25/26	Switzerland	Zurich	4th Swiss Indoor R.C.
	Finland	Helsinki	Finnish Indoor R.C.
Feb 1/2	France	Pesancou	Invitation Race.
Feb 16	USA	Boston	World Final.
Feb 29/1	Denmark	Copenhagen	1st Danish Indoor R.C.
Mar 14/15	Norway	Aalesund	Norwegian Indoor R.C.
Date TBC	N.Ireland	Belfast	1st Irish Indoor R.C.
	Sweden	Stockholm	Swedish Indoor R.C.
	Belgium	?	Belgian Indoor R.C.



TRENERKONTAKTER:

=====
Alvøens: Bjarne Markowiak
Breivikdalen 19
5074 GODVIK

Arendals: Leif Andersen
Einerveien 21
4817 HIS

Askøy: Svein Vikøren
Lille Breivik
5307 ASK

Bergens: Bertin Larsen
Midttunhaugen 214
5050 NESTTUN

Bærum: Eva Marie Ruud Mitusch
Edelgranveien 86
1340 BEKKESTUA

Christiania: Helge Bjonge
Stasjonsveien 1 B
1310 BLOMMENHOLM

Drammen: Per Bekken
Selmersgt. 11
3045 DRAMMEN

Fana: Svein Monssen
Postboks 3035
5030 LANDAS

Fredriksstad: Per Helge Brun Svendsen
Skogbrynet 17
1500 MOSS

Haldens: Jørgen Bo Gundersen
Parkveien 9
1750 HALDEN

Horten: Elisabeth Paulsen
Tivoliveien 5 D
3190 HORTEN

Kristiansund: Øivind Thorsø
Dalabrekka 7c
6500 KRISTIANSUND N.

Kvinnherad: Geir Tjore
Fenafjellveien 11
5450 SUNDE

=====
Moss: Frank Arvik
Østre Arefjordvei 165
1570 DILLING

Namsos: Kjetil Bangsund
Asveien 24
7800 NAMSOS

NSR: Johan Mohr
Prost Christies Vei 13 B
1347 HOSLE

Ormsund: Helge Lundvold
Asenveien 10 A
1440 DRØBAK

Os: Sissel Lothe
Postboks 23
5414 ROMMETVEIT

Porsgrunn: Bent Salvesen
Marmorveien 47
3900 PORSGRUNN

Ringsaker: Jan Erik Brenden
Finstad
2353 STAVSJØ

Sandefjord: Ivar Holmberg
Hystadveien 140
3200 SANDEFJORD

Sarpsborg: Jack V. Johansen
Mellommyr 20
1714 YVEN

Stavanger: Martin Tønnessen
Storden 23
4029 STAVANGER

Terje Viken: Torstein Fjermestad
Timoteiveien 14
4017 STAVANGER

Trondhjems: Morten Solåt
Sildråpeveien 22 G
7048 TRONDHEIM

Tønsberg: Tor-Arne Vordahl
Saxildsgt. 6
3100 TØNSBERG

=====
Voss: Sissel Lothe
Postboks 23
5414 ROMMETVEIT

Aalesunds: Ake Fiskerstrand
Fridtjof Nansensvei 7
6007 ALESUND

REGIONSTRENERE:

=====
Vestlandet: Tore Øvrebø
Nordbøveien 7
5009 BERGEN

Østland Nord/
Øst: Per Helge Brun Svendsen
Skogbrynet 17
1500 MOSS

Trøndelag: Kjetil Bangsund
Asveien 24
7800 NAMSOS

Ajourført pr. 15. november 1991

Dear friends!

We have found your address in the British Rowing Almanack, and decided to write you a letter. We live in Russia, and we are: Lena, 20 years old, the student of State Marine Technical University, and Andrey, 21 years old, the Naval Cadet.

We are the great sport lovers. We are going in for sport from the childhood. Our favorite kind of sport is rowing. Now we are training in the Specialized Rowing Centre of Olympic Reserve 'Znamia' ('Banner'). Three Olympic champions were training in this Centre: Yury Tjukalov, Valentin Boreyko and Oleg Golovanov.

We want to begin contacts with young sportsmen-rowers from your country. Won't you be so kind to send this letter to one of the Rowing Clubs of your country? We hope that one of the sportsmen, who is going in for rowing, will write us an answer.

We shall exchange sport news and other useful information. (We want to exchange letters in English). Or you can send us some addresses of rowing clubs in your country, and we shall write letters right to these clubs.

We hope that you will help us in our request.

Thank you very much beforehand.

We are waiting for the answer with impatience.

With best wishes
from Russia

L e n a and A n d r e y

OUR ADDRESS:
Elena Dedkova and
Andrey Dedkov
34 Gavanskaya Street
Flat 50
SANCT-PETERSBURG
199406
RUSSIA



Odder In- og Outrigger Værft
Højgaardsvej 9
8300 Odder
Danmark

86544494

Odder åren – Odder båden