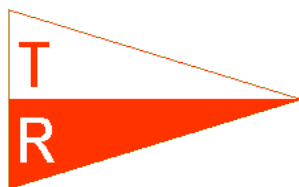


Trondhjems Roklub

Årbok 2000



Trondhjems Roklub
Postboks 794
7408 Trondheim

Bankgiro: 4336.06.05923
Postgiro : 0540 0835057

Styrets sammensetning 2000

Formann/ Rosjef	Tom Espen Hansen Elvegata 12 7012 Trondheim	Priv.: 73 93 83 70 Mob.: 93 02 72 08 tomha@stud.ntnu.no
Nestformann	Eirik Skogvang Arnt Smidstads v 31 7022 Trondheim	Priv.: 72 56 05 03 Arb.: 73 52 60 40 eirik.skogvang@reinertsen.no
Kasserer/ Sekretær	Mona Øiseth Vorhaug Asalvn. 4 C 7058 Jakobsli	Priv.: 73 57 17 02 Arb.: 73 84 40 40 mov@customax.no
Rekutterings- leder	Ståle Hansen Frode Rinnans v 10 7050 Trondheim	Priv.: 73 83 98 17 Mob : 98 03 40 07 hanstale@netcom.no
Materialforvalter/ Båthussjef	Arnfinn Hansen Frode Rinnans v 10 7050 Trondheim	Priv.: 73 93 83 70
Varamedlem	Gunnbjørg Seltveit Sildråpeveien 31 D 7048 Trondheim	Priv.: 73 90 22 48 fnorberg@online.no
Varamedlem	Tor-Henning Iversen Bjørkhaugv. 22 B 7049 Trondheim	Priv.: 73 93 20 69 torive@alfa.itea.ntnu.no
Hjemmeside :		http://start.at/TR
Felles mailadresse:		roing-trstyret@stud.ntnu.no

Innhold

Redaktørens spalte	Side	1
Invitasjon til Årsmøte	“	2
Årsberetning 2000	“	3
Årsregnskap 2000	“	5
Resultater fra Åpningsregattaen på Årungen	“	6
Resultater fra Christianiaregattaen på Årungen	“	8
Referat og resultater fra NM på Årungen	“	11
Referat og resultateter fra Nordisk Mesterskap i Sorø, Danmark	“	15
Referat og resultater fra Junior VM i Zagreb, Kroatia	“	19
Referat og resultater fra Vingersjøregattaen i Kongsvinger	“	23
Referat og resultater fra Ungdomsmesterskapet i Os	“	26
Referat og resultater fra Baltic Cup I Pärnu, Estland	“	31
Gledelig rekruttering	“	34
Rosjefens rapport	“	35
Norges Cupen 1999	“	37
Rapport fra roprotokollene 1999	“	38
Utnevnte riddere i Trondhjems Roklub	“	38
Trimians vandreskjold	“	39
Nyttige telefonnummer	“	40
Terminliste 2001	“	41

Redaktørens spalte

Vi fortsetter den nyopprettede tradisjonen med å gi ut en Årbok for hvert år, og vi er nå kommet til en oppsummering av året 2000. Etter en mellomsesong i 1999, fikk Trondhjems Roklub et nytt boost dette året både med topp resultater og kjempegod rekruttering på høstparten.

Trondhjems Roklubs hjemmeside på Internett har nå hatt over 5000 besøkende, og inneholder tidligere utgaver av Ro-Nytt i tillegg til informasjon om klubbens virke, samt gamle og nye resultatlistor og en god del bilder. Sidene vil trolig få en ansiktsløftning innen kort tid. En enkel adresse til siden er : <http://start.at/TR>

Denne sesongen har vi også blitt sponset av **SATS** treningsenter med to treninger i sal per uke, samt at våre fire Junior A gutter har fått sponset treningskort der til bruk i styrketreningen. SATS gjør det på denne måten mulig for oss å beholde både bredden og toppen i klubben. Roing i sal foregår på Valentinlyst onsdager klokken 1915, og på Syd søndager klokken 1530, bare møt opp!

Vil takke de som har vært så flinke til å skrive referater til de turene vi har vært på, noe som gjør denne boken til skikkelig godt ro-lesestoff ☺

Redaktør

Tom Espen Hansen

Innkallelse til Årsmøte for Trondhjems Roklub

I år som tidligere år skjer dette i Trondhjems Roklub sine lokaler på Skansen

**Tirsdag 20. Februar 2001 klokken
19.00**

Styret står for servering av kaffe, kaker og brus. Vi oppfordrer samtidig ALLE nye roere spesielt velkomne, og blir veldig glade hvis også noen foreldre blir med.

Alle som er fylt 17 år har stemmerett.

Styret



ÅRSBERETNING 2000

Styret har i 2000 bestått av 7 personer:

Formann	:	Tom Espen Hansen
Nestformann	:	Erik Skogvang
Kasserer	:	Mona Ø. Vorhaug
Rosjef	:	Tom Espen Hansen
Rekrutteringsleder	:	Ståle Hansen / Hans-Erik Kleive
Båthussjef / Materialforvalter:		Arnfinn Hansen
Varamedlem	:	Gunnbjørg Seltveit
Varamedlem	:	Tor-Henning Iversen

I løpet av 2000 - sesongen har vi gjennomført 3 styremøter.

Denne sesongen har vi jobbet med følgende saker :

Våre aktive utøvere har deltatt på følgende regattaer:

<i>Dato</i>	<i>Regatta</i>	<i>Sted</i>
06- 07 / 5	Åpningsregattaen	Årungen
20-21 / 5	Christianiaregattaen	Årungen
17-18 / 6	Norgesmesterskapet	Årungen
01-02 / 7	Nordisk Mesterskap	Sorø
01.06 / 8	Junior VM	Zagreb
26-27 / 8	Vingersjøregattaen	Kongsvinger
23-24 / 9	Ungdomsmesterskapet	Os
30/9-1/10	Baltic-Cup	Pärnu

Vi har vært noe mer aktiv denne sesongen med hensyn til antall regattaer. Dette vises på rangeringen i Norges-Cupen; 6-plass (i forhold til fjorårets 10.-plass), selv om denne cupen aldri ble høyt prioritert dette året.

Også i år sendte redaksjonen ut Årboken, denne gang med tilbakeblikk på rosesongen 1999.

Både fjorårets årsmøte og den offisielle åpningen av ro-sesongen ble arrangert i våre egne lokaler på Skansen.

Vi deltok i år for første gang på mange år i Borgertoget 17.mai.



30. september arrangerte vi vår 75-års Jubileum i Seilforeningen sine lokaler på Skansen. I forkant av festen møttes vi i Ila-kirken, der GRG-gjengen gjennomførte Griffenfeldt – seremonien. Det ble en meget stilfull seremoni i flotte omgivelser i kjelleren i kirken.

Griffenfeldt-ordenen ble tildelt Ole Chr. Østlund.
Munkholm-ordenen ble tildelt Jon-Martin Berre.

Ca. 45 personer deltok på Jubileumsfesten og dette var bra deltagelse når man tenker på at roklubben også var tilstede på regatta samme helgen.
Det ble en vellykket feiring; - både mht stemning og været.

I år ble vi tildelt bingoarrangement hos Idrettsbingo K-12. Denne ble avviklet i begynnelsen av desember og dette vil innbringe oss kr. 19.500.

Båthallen brukes fortsatt av Rogruppa på NTNUI. Og resten av huset leies ut til Nøtteliten Barnehage. I første omgang frem til utgangen av år 2002.

Lokalene vi leide i det gamle Rambech-bygget i Nedre Ila har vi nå sagt i fra oss da inneklimaet var svært dårlig.

Rosjef (og formann) Tom Espen Hansen har representert Trondhjems Roklub både på Ro-Tinget, 2 nasjonale Trenerforum og FISA Junior Coaches Conference i Amposta, Spania.

Kasserers rapport :

Økonomien i roklubben er for tiden stabil, og likviditeten er bra, dette til tross for at vi har medlemmer som hevder seg meget bra nasjonalt og også utenfor Norges grenser.

Selv om det så langt har godt greit økonomisk, kan vi ikke sette oss ned å regne med at det vil gå like greit i fremtiden. Det krever sitt økonomisk å ha dyktige roere! Det er nå en gang slik at Norge er et langstrakt land og skal vi kunne gi våre roere utfordringer, må vi nødvendigvis ta med oss ”sneppveska” og dra sørover !!!

Vi må prøve å tenke nytt med hensyn på mulige inntekter, dette for å sikre at alle våre aktive skal få ta del i både regattaer og samlinger.

Pr. 31/12-2000 hadde vi ”på bok”	kr. 41.963
I tillegg har vi en kassebeh. på i overkant av	kr. 7.000
Restgjeld ved utgangen av året var	kr. 47.467

Dessverre har jeg ikke klart å komme i mål med hensyn til regnskapet for år 2000. Dette vil bli lagt frem på årsmøtet.

Mona Øiseth Vorhaug
Kasserer



Denne Årboken er trykt med hjelp og støtte fra TAPIR Trykkeri

TAPIR trykkeri
Nardovegen 14
7005 Trondheim
Telefon 73 59 32 00
Telefaks 73 59 32 04



Åpningsregattaen på Årungen :

Lørdag 6/5-2000 :

HJA 1x		2000 m
1.	Sandefjord Roklubb	Brian Kragh-Andersen 7.42.3
2.	Stavanger Roklubb	Jarle Helliesen 7.47.1
3.	Horten Roklubb	Sturla Book 7.51.1
4.	Horten Roklubb	Lars Andreas Holt 7.57.5
5.	Bærum Roklubb	Tore Mollan 8.01.5
6.	Askøy Roklubb	Kjetil Garman 8.16.8
7.	Stavanger Roklubb	Jan Christian Drarvik 8.04.0
8.	Os Roklubb	Lars Erik Jansen 8.04.5
9.	Horten Roklubb	Øyvind Lindeberg 8.08.4
10.	Ringsaker Roklubb	Tor Semming Mikkelsen 8.17.4
11.	Trondhjems Roklub	Frederik Norberg 8,22,3
12.	Askøy Roklubb	Jan Trygve Borlaug 8.24.1
HS 2x		2000 m
1.	Stavanger Roklubb	Njål Stensland 6.52.1
2.	Kristiansand Roklubb	Jone Jonassen 6.59.2
3.	Trondhjems Roklub	Ståle Hansen 7.09.5
4.	Sarpsborg Roklubb	Tom Espen Hansen Lars Yngvar Tømmerholt 7.15.0
5.	Drammen Roklubb	Ole Martin Eriksen 7.35.7
6.	Christiania Roklub	Cato Sundberg 7.39.7
	Norske Studenters Roklub	Espen Andersen 7.39.7
		Jan Tore Skogen 7.39.7
		Andreas Bergsvik



Ståle og Tom Espen etter opp på bryggen etter et dobbeltscullerløp.

	HJA 2x		2000 m
1.	Christiania Roklub	Cristian Notto Simonsen	7.26.1
		Stefan Slömlich	
2.	Fana Roklubb	Ørjan Dale	7.27.2
		Øyvind von Krogh	
3.	Sandefjord Roklubb	Gisle Kjellevoid	7.34.0
		Jørgen Sandnes	
4.	Askøy Roklubb	Kjetil Garman	7.35.8
		Jan Trygve Borlaug	
5.	Fana Roklubb	Martin Hope	7.41.8
		Sjur Øyen	
6.	Moss Roklubb	Pål Eklund	7.46.3
		Lukas Sleboda	
7.	Trondhjems Roklub	Martin Haugen	7.51.9
		Paul Bjørnerud	
	H Elite 2x		2000 m
1.	Norges Roforbund	Olaf Tufte	6.18.7
		Fredrik Bekken	
2.	Ringsaker Roklubb	Tor Jørgen Stai	6.45.3
	Christiania Roklub	Ketil Rønne	
3.	Stavanger Roklubb	Njål Stensland	6.48.0
		Jone Jonassen	
4.	Trondhjems Roklub	Ståle Hansen	7.13.1
		Tom Espen Hansen	
5.	Sandefjord Roklub	Fredrik Isaksen	7.29.7
		Frode Hynne	
	HJA 4x		2000 m
1.	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud	6.56.4
		Martin Haugen	
		Frederik Norberg	
		Paul Bjørnerud	

Søndag 7/5-2000 :

	HJA 2x		2000 m
1.	Horten Roklubb	Lars Andreas Holt	6.57.1
		Sturla Book	
2.	Os Roklubb	Lars Erik Jansen	7.05.9
	Trondhjems Roklub	Frederik Norberg	
3.	Sandefjord Roklubb	Brian Kragh Andersen	7.12.1
		Jørgen Sandnes	
4.	Stavanger Roklubb	Jan Christian Drarvik	7.14.8
		Jarle Helliesen	
5.	Moss Roklubb	Pål Eklund	7.40.4
		Lukas Sleboda	
6.	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud	7.47.4
		Paul Bjørnerud	
7.	Sandefjord Roklubb	Gisle Kjellevoid	7.53.5
		Fredrik Isaksen	
	HSLv 1x		2000 m
1.	Ringsaker Roklubb	Tor Jørgen Stai	7.38.7
2.	Trondhjems Roklub	Tom Espen Hansen	7.55.9
3.	Sandefjord Roklubb	Frode Hynne	8.01.0
4.	Fredrikstad Roklubb	Petter Larsen	8.42.7
5.	Fredrikstad Roklubb	Lars Johansen	9.11.6

H Elite 2x			2000 m
1.	Norges Roforbund	Olaf Tufte	6.17.8
		Fredrik Bekken	
2.	Os Roklubb	Bård Monsen	6.40.5
	Bergens Roklub	Reidar Aralt	
3.	Bergens Roklub	Tor Wigum	6.47.2
	Drammens Roklubb	Morten Adamsen	
4.	Stavanger Roklubb	Njål Stensland	6.50.7
		Jone Jonassen	
5.	Horten Roklubb	Ansten Due	6.58.0
		Daniel Lilltveit Berge	
6.	Kristiansand Roklubb	Helge Tønnesen	7.07.9
		Jan Adelberon	
7.	Trondhjems Roklub	Ståle Hansen	7.17.3
		Tom Espen Hansen	

Christianiaregattaen på Årungen :

Lørdag 20/5-2000 :

HJA 1x			2000m
1.	Sandefjord Roklubb	Brian Kragh Andersen	7.39,83
2.	Horten Roklubb	Lars A. Holt	7.43,20
3.	Bærum Roklubb	Tore Mollan	7.47,97
4.	Trondhjems Roklub	Frederik Norberg	7.55,23
5.	Os Roklubb	Lars Erik Jansen	8.02,88
6.	Sarpsborg Roklubb	Lars Erik Eriksen	8.19,23
7.	Stavanger Roklubb	Jan Chr. Drarvik	7.58,27
8.	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud	8.03,02
9.	Fana Roklubb	Ørjan Dale	8.05,34
10.	Sarpsborg Roklubb	Ole Martin Eriksen	8.09,54
11.	Ringsaker Roklubb	Tor Semming Mikkelsen	8.16,60
HJA 2x			2000m
1.	Trondhjems Roklub	Frederik Nordberg	7.04,03
	Os Roklubb	Lars Erik Jansen	
2.	Horten Roklubb	Lars A. Holt	7.13,79
		Øyvind Lindeberg	
3.	Christiania Roklub	Nikolai Jørgensen	7.23,92
		Stefan Schlømilch	
4.	Sandefjord Roklubb	Gisle Kjellevold	7.27,96
		Jørgen Sandnes	
HJA 2-			2000m
1.	Stavanger Roklubb	Jan Chr. Drarvik	7.42,44
		Jarle Helliesen	
2.	Fana Roklubb	Martin Hope	7.47,23
		Øyvind Von Krogh	
3.	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud	8.18,25
		Paul Bjørnerud	
4.	Fana Roklubb	Steffen Edtem	8.41,18
		Simon Storevik	

	HS 2x		2000m
1.	Stavanger Roklubb	Jone Jonassen Njål Stensland	6.44,99
2.	Christiania Roklub Ringsaker Roklubb	Ketil Rønne Tor Jørgen Stai	6.50,70
3.	Kristiansand Roklubb	Jan Adalberon Helge Tønnessen	6.57,56
4.	Trondhjems Roklub	Ståle Hansen	7.00,21
5.	Sarpsborg Roklubb	Tom Espen Hansen Lars Yngvar Tømmerholt	7.09,41
6.	Drammen Roklubb	Lars Erik Eriksen Cato Sundberg	7.10,15
-	Norges Roforbund	Espen Andersen Olaf Tufte Fredrik Bekken	6.17,04
	HSLv 1x		2000m
1.	Trondhjems Roklub	Tom Espen Hansen	7.45,63
2.	Sandefjord Roklubb	Frode Hynne	7.54,98
3.	Trondhjems Roklub	Ståle Hansen	8.12,81
4.	Christiania Roklub	Jan Tore Skogen	8.42,63
	H/D S/J A 8+		2000m
1.	Norges Roforbund	Brian Kragh Andersen Jarle Helliesen Sturla Book Lars A. Holt Tore Mollan Frederik Norberg Lars Erik Jansen Jan Cristian Drarvik	6.22,57
2.	Norske Studenters Roklub	(Mix D/H S)	6.39,75
3.	Norges Roforbund	Øyvind Von Krogh Martin Hope Ørjan Dale Sjur Ryen Nils Bjørnerud Paul Bjørnerud Jens Rathke Simon Storevik	6.44,92

Søndag 21/5-2000 :

	HJA 1x		2000m
1.	Bærum Roklubb	Tore Mollan	7.56,54
2.	Sarpsborg Roklubb	Lars Erik Eriksen	8.07,47
3.	Ringsaker Roklubb	Tor Semming Mikkelsen	8.11,08
4.	Sarpsborg Roklubb	Ole Martin Eriksen	8.23,93
5.	Namsos Roklubb	Joakim Dille	8.32,43
6.	Christiania Roklub	Nikolai Jørgensen	8.39,97
7.	Trondhjems Roklub	Martin Haugen	8.57,48

	HJA 2x		2000m
1.	Horten Roklubb	Lars A. Holt Sturla Book	7.01,62
2.	Trondhjems Roklub Os Roklubb	Fredik Norberg Lars Erik Jansen	7.09,69
3.	Sandefjord Roklubb Fana Roklubb	Brian Kragh Andersen Martin Hope	7.15,35
4.	Stavanger Roklubb	Jan Chr Drarvik Jarle Helliesen	7.21,93
5.	Sarpsborg Roklubb	Lars Erik Eriksen Ole Martin Eriksen	7.36,82
6.	Christiania Roklub	Christian N. Simensen Stefan Schlømilch	7.41,48
7.	Sandefjord Roklubb	Gisle Kjellehold Jørgen Sandnes	7.45,35
	HJA 2-		2000m
1.	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud Paul Bjørnerud	8.14,75
2.	Fana Roklubb	Steffen Edtem Simon Storevik	8.24,66
3.	Fana Roklubb	Sjur Øyen Jens Rathke	8.45,46
	HE 2x		2000m
1.	Norges Roforbund	Olaf Tufte Fredrik Bekken	6.15,16
2.	Bergens Roklub Os Roklubb	Reidar Aralt Bård Monsen	6.39,58
3.	Stavanger Roklubb	Jone Jonassen Njål Stensland	6.46,07
4.	Drammen Roklubb Bergens Roklub	Morten Adamsen Tor Wigum	6.48,43
5.	Christiania Roklub Ringsaker Roklubb	Ketil Rønne Tor Jørgen Stai	6.53,11
6.	Horten Roklubb Ormsund Roklub	Daniel L. Berge Knut M. Kolbe	7.00,85
7.	Trondhjems Roklub	Ståle Hansen Tom Espen Hansen	7.01,83
8.	Kristiansand Roklubb	Jan Adalberon Helge Tønnessen	7.03,67
9.	Drammen Roklubb	Cato Sundberg Espen Andersen	7.42,38
	HJA 4x		2000m
1.	Norges Roforbund	Lars Erik Eriksen Frederik Nordberg Lars E. Jansen Tore Mollan	6.27,95
2.	Norges Roforbund		6.28,44
3.	Trondhjems Roklub	Martin Haugen Nils Bjørnerud Paul Bjørnerud	6.55,70
	Os Roklubb	Sven Ole Berland	
4.	Fana Roklubb		6.56,98
5.	Fana Roklubb (4-)		8.45,25

Norgesmesterskapet 2000

Norgesmesterskapet i roing ble i år arrangert ekstra tidlig pga. at elite roerne fra Norge skulle delta i OL omtrent i det tidsrommet Norgesmesterskapet vanligvis arrangeres. Derfor ble det flyttet til tidlig på forsommeren.

Vi dro som vanlig en dag for tidlig, for ta det årlige Tusenfrydbesøket og for å være skikkelig uthvilte til løpene på lørdag og søndag. Bilturen var som vanlig, lang og kjedelig. Vi kjørte en 17 seters buss sammen med noen fra NTNUI roing. De skulle nemlig delta i senior dame Åtter og senior herre dobbelt firer. Ellers gikk bilturen som vanlig, spilte kort og hørte på musikk. Vi stoppet på alle de samme stedene vi bestandig stopper på. 1. stopp: Matinnkjøp på Lundamo, 2. stopp: Do og Diesel pause på Alvdal, 3. stopp: kveldsmat på Elverum. Ellers var bilturen som vanlig, humoren sank proporsjonalt med antall timer i bil og vi ble trøttere og trøttere des nærmere Årungen vi kom. Da vi endelig var fremme var det et ork å komme seg ut av bussen for å sette ifra oss båthengeren. Når det var gjort var det bare å gå å legge seg. Det var heldigvis ingen som hadde kommet før oss så vi slapp å snike oss i seng som vi vanligvis må når vi ankommer Årungen.

Relativt tidlig Fredag morgen sto vi opp og gjorde oss klare til å dra til Tusen Fryd familipark. Selv om det var langt ut i Juni var det ingen sommer temperatur rett utenfor Oslo klokka 10 – 11 om morgenen. Rett utenfor Tusen Fryd møtte vi Namsos roklubb som også tenkte å ta et besøk i familieparken. Da fikk Tom Espen selvfølgelig presset gjennom grupperabatt fordi vi var over 20 personer som hadde reist helt til Oslo for å oppleve Tysen Fryd. På Tusen Fryd var det mye forskjellig å velge mellom, mange kvalmende karuseller og noen rolige aktiviteter som f.eks. radio biler osv. Vi dro hver for oss eller sammen i mindre grupper og prøvde de karusellene vi torde eller hadde mage til. Etter nok runder med berg og dalbane eller andre kvalmende begivenheter er det ikke alt som er like fristende. Da kan det lønne seg å ta et par rolige runder før en begynner å spise sukker spinn o.l. Ca. i 14.00 tiden tok vi en kjapp kjøretur til Vinterbro sentret for å handle matvarer og deretter en liten spisepause. Rett etter pausen var det rett tilbake for å kjøre karuseller. Når vi alle var leie av å ta de samme karusellene om og om igjen dro vi tilbake til Årungen. Det var fremdeles båter å vaske og rigge. Det var allerede noen nerver for de to neste dagens løp som hadde begynt å melde seg. Man ble mer og mer klar over at man om ikke så alt for mange timer skulle ut på vannet å ro NM løp. Kvelden kom, vi lagde oss mat og gjorde oss klare for sengen mens det strømmet på med roere fra hele landet som skulle overnatte på Årungen under Norgesmesterskapet.

Lørdag morgen var det bare å ha seg opp tidlig, noen måtte slanke seg, andre måtte ro forsøk og rigge båter. Så å si hele dagen gikk med til å enten hjelpe folk inn eller ut med båter eller å ro selv, bare et par ganger fikk vi tid til å få litt sol på de bleke trønder kroppene våre, uten å få rodrakt avtrykk på ryggen. Vi var alle veldig entusiastiske og heiet frem våre roere. Ut på ettermiddagen når det siste løpet hadde gått i mål sikret vi alle båtene og gikk i dusjen. Der var det selvfølgelig veldig dårlig med varmt vann, som alltid. Når alle var klare tok vi bussen og kjørte inn til Oslo for å få oss middagsmat. Den plassen vi hadde tenkt å spise på var stengt, så etter en liten vandring i Oslo etter en bra restaurant havnet vi på burgerking nederst i Karl Johans gate. Etter maten gikk oss en kjapp tur rundt om i byen før vi returnerte til Årungen. Der tok vi noen runder kortspill før vi alle ble så trøtte at vi gikk å la oss.

Søndag ble det faktisk enda mer stress da hadde de fleste av oss mange løp, og de var plassert rett etter hverandre. Til å begynne med var det ganske rolig. Vi i Junior A dobbelt fireren hjalp de andre inn og ut i fra løpene deres fordi våre løp ikke begynte før i 14.00 tiden. Når løpene våre begynte var det ikke fred å få før vi skulle dra fra åstedet. Det begynte med løpet vi hadde trent på helt siden NM i fjor: Junior dobbelt firer. Det var det løpet vi fire junior A guttene var der for, de andre løpene var det ikke så veldig nøye med. Det løpet gikk overraskende bra. Vi nådde det målet vi hadde satt oss, nemlig gull i dobbeltfirer!



HJA 4x mottar sine gullmedaljer for seieren i NM.

Etter det gjenstod det flere løp med veldig korte eller ingen pause imellom. De gikk så som så, men vi var veldig glade for å være ferdige med alle løpene for årets Norgesmesterskap. Når løpene var rodd prøvde alle å være effektive ved å rigge ned alle båter som ikke skulle brukes mere. Denne effektiviteten var selvfølgelig et mislykket forsøk, noe som resulterte i at vi kom sent av gårde. Etter litt innsats med rydding og rigging og en ekstremt kald dusj var vi klare til å forlate Årungen og begynne på en langdryg kjøretur hjemover. På turen oppover hadde vi de samme stoppene som på tur ned og vi pratet om hva som gikk bra og hva som ikke gikk bra på regattaen. Etter regatta evalueringen ble det fort stille i bussen og plutselig var vi tilbake i Trondheim.

Paul Godtfred Bjørnerud

Norgesmesterskapene på Årungen

Medaljedryss i roing

Trondhjems Roklub teller bare seks aktive utøvere, men de vet å markere seg. Sekstetten forsynte seg godt av medaljefatet i helgens NM på Årungen.

Det ble gull i dobbeltfirer for junior, ved Nils Bjørnerud, Martin Haugen, Fredrik Nordberg og Paul Bjørnerud.

– Klubben tok gull i samme disiplin for noen år siden også, men dette er en helt ny firer. De er førsteårsseniører, og har enda et år igjen i junior, sier Tom Espen Hansen som er «pytt-i-panne» i Trondhjems Roklub; formann, rosjeff, trener og aktiv. Sølvmedaljene kom i dob-

firer u/styrmann lettvekt senior, firer u/styrmann junior og i junior singelsculler. Toer u/styrmann tok bronse.

Fredrik Nordberg ble tatt ut til Nordisk Mesterskap i Danmark om 14 dager. Der skal han ro dobbeltfirer.

– Vi samlet poeng nok til en 6. plass sammenlagt. Og det er bra i konkurranse med over 20 klubber, sier Tom Espen Hansen som selv hadde en kamp med vekta før han kunne ro inn til sølvmedalje sammen med broder Ståle i dobbeltsculler for senior, lettvekt.

– Vi sliter med rekrutteringen, og tar gjerne imot nye medlemmer. Bredden er dårlig i klubben, men nivået er i alle fall høyt, sier Tom Espen Hansen.

Lørdag 17/6-2000 :

HJA 2x		2000 m
1.	Horten Roklubb	Lars Andreas Holt Sturla Book 6.52.40
2.	Sandefjord Roklubb	Brian Kragh Andersen Jørgen Sandnes 6.53.80
3.	Sarpsborg Roklubb	Lars Erik Eriksen Ole Martin Eriksen 6.57.18
4.	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud Frederik Norberg 7.00.06
5.	Os Roklubb	Lars Erik Jansen Sven-Ole Berland 7.22.27
6.	Bærum Roklubb	Tore Mollan Johan Husvik 8.00.92
HJA 4-		2000 m
1.	Fana Roklubb	6.37.16
2.	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud Martin Haugen Frederik Norberg Paul Bjørnerud 6.48.87
3.	Stavanger Roklub	6.53.47
4.	Fana Roklubb	7.21.25
5.	Norske Studenters Roklub	7.26.34
HSLv 2x		2000 m
1.	Stavanger Roklubb	Njål Stensland Jone Jonassen 6.44.59
2.	Trondhjems Roklub	Ståle Hansen Tom Espen Hansen 6.57.24
4.	Fana Roklubb	Fredrik Meyer-Lampe Hans Christian von Krogh 7.08.23
5.	Drammen Roklubb	Cato Sundberg Morten Adamsen 7.11.00

Søndag 7/5-2000 :

	HJA 4x		2000 m
1.	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud Martin Haugen Frederik Norberg Paul Bjørnerud	6.28.71
3.	Horten Roklubb		6.32.07
4.	Fana Roklubb		6.54.06
5.	Bergens Roklub		6.59.06
6.	Christiania Roklub		7.05.92
	HELv 1x		2000 m
1.	Christiania Roklub	Ketil Rønne	7.17.25
2.	Drammen Roklubb	Morten Adamsen	7.19.22
3.	Bergens Roklub	Tor Wigum	7.22.04
4.	Stavanger Roklub	Jone Jonassen	7.25.85
5.	Trondhjems Roklub	Tom Espen Hansen	7.42.12
6.	Ringsaker Roklubb	Tor Jørgen Stai	7.50.51
	HJA 2-		2000 m
1.	Stavanger Roklub	Jan Christian Drarvik	7.20.50
		Jarle Helliesen	
2.	Fana Roklub	Martin Hope	7.30.55
		Øyvind von Krogh	
3.	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud Paul Bjørnerud	7.58.40
	HELv 4-		2000 m
1.	Stavanger Roklub		6.41.99
2.	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud Paul Bjørnerud Ståle Hansen Tom Espen Hansen	6.59.40
	HJA 1x		2000 m
1.	Sandefjord Roklubb	Brian Kragh-Andersen	7.28.17
2.	Trondhjems Roklub	Frederik Norberg	7.51.37
3.	Os Roklubb	Lars Erik Jansen	7.57.34
4.	Sarpsborg Roklubb	Lars Erik Eriksen	8.01.23
5.	Horten Roklubb	Øyvind Lindeberg	8.12.62
6.	Ringsaker Roklubb	Tor Semming Mikkelsen	8.14.54

Frederik (16) ror for Norge



Roing kan ikke akkurat sies å være en idrett som er «in». Trondhjems Roklubb teller bare et halvt dusin aktive. En av dem er Frederik Norberg fra Angelltrøa. Lørdag skal han fossro for rødt, hvitt og blått i Nordisk Mesterskap i Danmark.

«Det blir min første utenlandsregatta, sier Frederik om stevnet i danske Sønder, som også teller et vanlig stevne på søndag. Også der skal trondheimsgutten delta.

Frederik Norberg tilhører den norske kvartetten i dobbelfirer for junior. De tre andre i båten er Tore Mollan, Bærum, Lars Erik Jansen, Os og Lars Erik Eriksen, Sarpsborg. Båten har bare én regatta bak seg. Denne uken har de derfor brukt til å bli mer samskjørt. Og det har fungert bra på den tre kilometer lange Årungen. I Nordisk handler det om 2000 meter.

Om klubben strever med rekrutteringen, føler i alle fall Frederik at han har funnet idretten som passer for ham.

«Jeg så et oppslag om roklubben på skolen, og dro dit sammen med et par kamerater. Vi holder på fortsatt. Jeg spilte også håndball, men valgte å konsentrere meg om roing etter en stund, forteller Frederik. Hver dag sykler han til Jonsvannet og finner frem båten.

«Isen går sent på Jonsvannet, så vi må bruke tiden godt når det er åpent vann, sier han. Satsingen har gitt resultater; han ble gullvinner i dobbelfirer i junior-NM nylig, tok sølv i singlesculler og fjerdeplass i dobbelt.

«Jeg satser så lenge jeg synes det er artig, sier han.

Per Helge Brun Svendsen er leder av juniorgruppen i roforbundet, og har god oversikt over talentene.

«Frederik har hatt en veldig bra utvikling siden fjor, spesielt etter vårsesongen, og glimtet til med selv i NM.

Han er veldig målrettet og seriøs i treningsarbeidet men det svikter litt på det fysiske planet. Han er en mann for fremtiden, men vil få flere oppgaver allerede denne sesongen. Blant annet er han veldig aktuell for dobbelfirer'n til Baltic Cup i Estland i september/oktober, der et par mann er for gamle til å delta.

«Og med tanke på neste år sier Brun Svendsen dette om den lovende treneren:

«Frederik har god sjanse til å bli med i junior-VM. Vi har tenkt å lage et eget opplegg om vinteren for en bestemt gruppe. Der er Frederik med. Før har det kun vært samling i romjulen, nå vil vi utvide dette med samlinger også i januar og tidlig på mars. Vi har nemlig en brukbar stamme av unge roere nå.

Juniorlederen i roforbundet ser gjerne at flere setter seg i robåten. Som han sier:

«Alle kan jo ikke spille fotball heller!

AVYD SJØBER
www.groen.no

Talent for roing, det har Frederik Norberg fra Trondheim. Lørdag ror han i Nordisk. FOTO: TOM ESPEN HANSEN

Junior Nordisk, Sorø

Målet mitt for denne sesongen hadde vært å kvalifisere meg til Nordisk mesterskap som skulle være i Sorø i Danmark 1.juli. Etter NM, som var det endelige uttaket til Nordisk fikk jeg vite at jeg var tatt ut til å ro dobbelfirer sammen med Tore Mollan fra Bærum, Lars Erik Eriksen fra Sarpsborg og Lars Erik Jansen fra Os.

Det var blitt bestemt at vi som skulle ro sammen skulle møtes på Årungen på formiddagen den 23. juni for å begynne treningen frem mot Nordisk. Jeg sto tidlig opp og tok flyet nedover til Gardermoen, og jeg tok buss derfra ut til Ås. Der ble jeg hentet av Sissel Lothe, som skulle være treneren vår frem til Nordisk. Etter et par timer var alle fire samlet, og vi gikk i gang med å rigge opp og stille inn båten vi skulle ro, som var en Staempfli båt vi hadde fått lånt av Bærum roklubb. Etter at vi hadde brukt flere timer på å stille inn båten så den skulle bli så god som mulig, var det klart for vår første treningsøkt sammen på Årungen siden vi hadde rodd sammen i NM. Fordi det hadde tatt så lang tid å stille inn båten, rakk vi ikke mer enn en økt den dagen.

I løpet av de få dagene vi hadde til å trene sammen på Årungen før vi skulle dra til Danmark trente vi to ganger om dagen. Fordi vi var så forskjellige i lengde måtte flere av oss gjøre små endringer på takene våre for å få oss til å bli så like som mulig. Jeg, som var den lengste i båten, måtte kutte ned på lengden av taket mitt slik at jeg skulle bli så lik som mulig de andre. Tiden mellom og etter øktene ble stort sett brukt til å spille brettspillet Risk og til å se på videoer som en av seniorenene hadde på hybelen sin. På Sankthansaften dro vi inn til Bærum for å se på det nye klubbhuset deres til 30 millioner kr.



Fra stroke : Tore Mollan, Lars Erik Jansen, Frederik Norberg og Lars Erik Eriksen.

29. juni

Klokken 8 om morgenen kom det en stor turbuss som skulle ta med de fleste av de som skulle til Nordisk. Noen skulle kjøre med klubbene sine eller komme seg nedover på andre måter. Bussturen nedover var stort sett begivenhetsløs men en stopp under veis for å spise. Vi kom frem til vandrerhjemmet vi skulle bo på i Korsør, som lå omtrent 20min med buss unna regattabanen sent om ettermiddagen. Der ble alle innkvartert på et stort fellesrom der vi skulle bo den første natten. Etter at alle hadde lagt fra oss sakene våre, ble det tid til en liten fotballkamp før vi måtte legge oss.

30. juni

Vi sto opp om morgenen og spiste frokost og lagde oss matpakke. Så ble vi kjørt ut til robanen der vi skulle ta en liten treningstur. Vi rodde noen kilometer og tok et par starter. På grunn av sterk vind ble ikke turen så veldig lang. Vi skulle egentlig rodde en tur til den dagen, men det ble ikke noe av det på grunn av vinden. Selv om været var elendig var det allikevel noen som var ute å rodde. Etter at de som skulle ro var kommet inn dro vi tilbake til vandrerhjemmet for å få oss en dusj før vi skulle dra å spise middag på et sted som lå et kort stykke fra banen. Vi ble nå innkvartert på egne rom på vandrerhjemmet, og jeg ble liggende på rom sammen med de andre jeg rodde sammen med. Vi la oss tidlig den kvelden for å være gode og uthvilte til neste morgen da løpene skulle begynne.

1. juli

De uheldige sjelene som måtte ro forsøk måtte opp klokken 6 om morgenen for å gjøre seg klare til å ro. Vi som var heldige og ikke skulle ro forsøk kunne unne oss den luksusen å vente til klokken 8 med å stå opp. Vi spiste da frokost og smurte en stor matpakke før vi gikk tilbake til rommene våre for å slappe av til vi ble hentet av bussen klokken 13. Etter som vårt løp ikke skulle gå før klokken 6 om kvelden hadde vi god tid å se på de andre løpene og til å bli litt nervøse. I god tid før løpet dro vi ut og jogget, og etter oppvarmingen tok vi en siste prat med Sissel og ble enige om av målet vårt for løpet skulle være å ikke komme sist. På forhånd hadde vi blitt enige om å gå ut hardt fra start og kjøre 10 harde tak for hver 250m. Ut i fra start lå vi helt sist, og det kunne se litt mørkt ut. Men sakte men sikkert tok vi innpå de andre båtene og da det var bare noen hundre meter igjen begynte vi å dra i fra dra i fra noen av de andre båtene. Da det var under 250 meter igjen dro vi ifra den siste båten, som var den svenske. Da det var omtrent 50 meter igjen til mål var den ene svensken så uheldig å miste åren, men da var vi allerede forbi, så det var ikke det som gjorde at de mistet seieren. Da vi kom i mål var jeg helt utslitt. Men samtidig var det en herlig følelse av å ha blitt Nordisk mester. I løpet som kom etter oss rodde også jentenes dobbelfirer inn til en overlegen førsteplass. Etter premieutdelingen var ferdig og etter en kjapp dusj dro vi til det samme stedet som vi hadde vært på på fredag for å få oss middag før vi dro tilbake til vandrerhjemmet for å ta en tidlig kveld.

2. juli

På samme måte som på lørdag sto vi opp klokken 8 og spiste frokost og lagde matpakke. Frem til vi ble hentet av bussen klokken 12 var vi bare på rommet vårt og slappet av. Løpet vårt var også i dag sent på dagen, så vi hadde god tid til å se litt på andre løp. I dag var det bare vanlig regatta, så jeg var litt mindre nervøs før løpet enn jeg hadde vært dagen før. I dag skulle vi bare prøve å vise at det var vi som var den beste dobbelfireren og at det ikke hadde vært flaks at vi hadde vunnet løpet på lørdag. Da løpet begynte å nærme seg tok vi en joggetur før vi gikk ut på vannet omtrent en halv time før løpet begynte. Vi var blitt enige om at vi skulle prøve å gå litt hardere ut fra start enn på lørdag for å prøve å henge bedre med. Ut i fra start lå vi bedre i dag enn vi hadde gjort på lørdag, men vi var fortsatt litt bak den svenske og den danske båten. Den finske båten var ikke med i dag. Selv om vi ikke kom først ut fra start i dag heller tok vi innpå de andre hele veien, og da det var omtrent 750m igjen gikk vi opp og tok ledelsen. Den holdt vi helt inn til mål, og vi slo svenskene som kom på andreplass med 3 sekunder. Jeg var utrolig sliten etter løpet, da vi rodde inn til premiebryggen kan roingen vår umulig ha sett bra ut. Men alle var veldig fornøyde med at vi hadde greid å vinne i dag også. Etter at vi hadde kommet inn og fått hvilt oss litt fikk vi vite at vi var tatt ut til junior VM som skulle være i Zagreb 2-6 august. De andre båtene som var tatt ut var på guttesiden en dobbelsculler og en singelsculler, og på jentesiden en dobbelfirer. Turen hjem var omtrent like spennende som turen nedover med stopp underveis på en McDonalds for å få i oss litt mat. Vi kom frem til Årungen klokken 4 om mandagsmorgenen, og for meg som skulle opp neste morgen for å rekke flyet hjem til Trondheim ble det en kort natt.

Frederik Norberg

Nordisk Mesterskap i Sorø, Danmark:

HJA 4x		2000 m
1. Norge	Lars Erik Eriksen Frederik Norberg Lars Erik Jansen Tore Mollan	06.30.90
2. Danmark		06.31.29
3. Sverige		06.35.86
4. Finland		06.40.25



Gull-Frederik til junior-VM

Det ble gull til Frederik Norberg fra Trondheim og hans tre lagkamerater i dobbel-firer'n for junior under Nordisk Mesterskap i roing i Danmark. Belønningen blir tur til junior-VM i Zagreb.

Det opplyser lagleder Per Helge Brun Svendsen i juniorgruppen i Norges Roforbund. Seieren kom litt overraskende på den ferske firer'n og kretsen rundt dem.

- Det var varierende roing på trening, men gutta fikk tatt ut alt i selve konkurransen, sier Brun Svendsen.

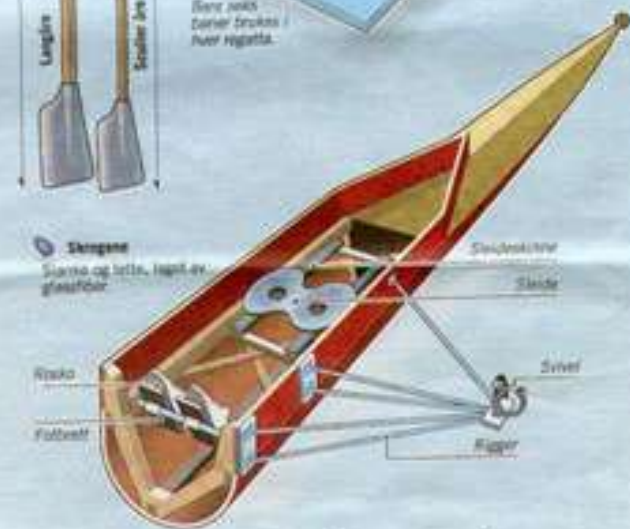
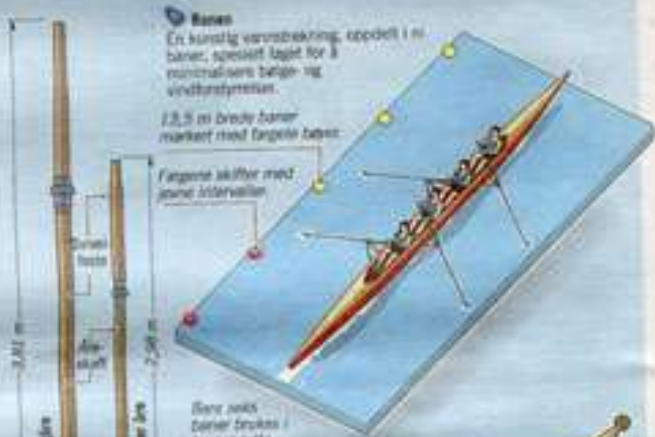
- Vi var sist ut fra start, men tok inn på dem etterhvert. Målet var å henge på de andre båtene, men det endte med seier, forteller Frederik. To-tre hundre meter før mål overtok nordmennene ledelsen. Danskebåten kom inn til sølv. Svenskene mistet en åre 50 meter før mål, men var da allerede hengt av.

For Frederiks del betyr VM-tur at han må kaste om på ferieplanene.

- Fra torsdag av blir det et par ukers trening på Os ved Bergen, før vi reiser til Årungen for den siste finpussen.

Roing

I en utholdenhetsøst som går over 2000 meter, kan et topptraint rolag oppnå en hastighet på ti meter pr. sekund.



Hver roer har én åre. Disse sitter vinkelrett på høyre og venstre side i båtenes tergoe.

10,4 m

Ytterste styrmann (mann og kvinne)

13,4 m

Fjerde styrmann (bare menn)

13,4 m

Fjerde styrmann - lettvekt (menn)

16,9 m

Åtter med styrmann (menn og kvinner)

Åtteren er den eneste båten med styrmann, en roer som styrer båten og leder mannskapet.

Sidney 2000 konkurransesystem

Sidney internasjonale reglementer

De beste båtene i hver gruppe rykker direkte opp til semifinaler eller kvartfinaler.

Resten av båtene får prøve en runde til å kvalifisere seg.



Hver roer har to åre. Alle konkurranser for begge kjønn, ingen styrmann.

8,2 m

Enkeltsculler

10,4 m

Dobbelsculler

10,4 m

Dobbelsculler - lettvekt

12,8 m

Dobbel femsculler

Opprykksystemet er avhengig av antall båter i hver konkurranse.

De beste båtene i hver gruppe rykker direkte opp til semifinaler eller kvartfinaler.

Resten av båtene får prøve en runde til å kvalifisere seg.

Junior VM i Zagreb

Etter Nordisk fikk jeg et par dager hjemme til å slappe av og få vasket litt klær, før jeg måtte reise til Os utenfor Bergen for å begynne treningen frem til junior VM i Zagreb. I Os skulle vi være i omtrent en uke før vi dro til Årungen for å gjøre ferdig resten av treningen der.

Fredag 7. juli tok jeg fly ned til Bergen der jeg ble hentet av Sissel Lothe, som skulle trene oss frem til junior VM. Da vi kom til roklubben møtte jeg igjen de andre som hadde kommet kvelden før. Vi rigget opp båten vi skulle ro, den samme som vi hadde rodd i nordisk, og vasket den før vi tok vår første tur sammen på Ulvenvannet i Os. Etter at vi hadde rodd, fikk vi servert middag som Sissel hadde laget, og vi fikk møte en del av medlemmene i klubben, både nåværende aktive og gamle. Vi ble en stund på roklubben før vi ble kjørt til Lars Erik der vi skulle bo mens vi var på Os.

Den tiden vi var på Os skulle være en ”grunntreningsperiode”, så vi trente ikke bare roing, vi trente blant annet vekter og noe løping. Vi var også på en liten fjelltur opp på en 600m høy topp, noe som var en fin avveksling fra roingen. Ettersom det var veldig fint vær i Os når vi var der og trente var vi ute og badet i Ulvenvannet noen ganger selv om det ikke var så veldig varmt. Vi fikk også prøve noen kajaker som lå i båthallen deres. Kveldene gikk stort sett med til å se på TV hjemme hos Lars Erik, og til soving for de som ville det. På Os var vi frem til søndag 16. juli da vi fikk to dager fri før vi skulle møtes på Årungen for å fortsette treningen der. For min del var det godt med et par dager med fri slik at jeg fikk hvilt meg litt før vi skulle begynne treningen på Årungen.

Oppholdet på Årungen (19.-31. juli)

Da jeg kom til Årungen om formiddagen hadde ikke alle kommet enda, så det var bare å vente. Etter at alle var kommet tok vi frem båten og rigget den opp for dagens ene økt på Årungen. Vi rodde 3x 1500m, noe som gikk greit selv om vi kanskje ikke rodde så veldig bra den dagen. På samme måte som vi hadde gjort da vi var i Os trente vi stort sett 2 ganger om dagene på Årungen og, men her var det bare roing. Etter hvert som dagene gikk kom flere av de som skulle til junior VM ut til Årungen for å trene i tillegg til de senior-B roerne som skulle til Nations Cup. Da ble det hardere kamp om følgebåtene, noe som gjorde at vi måtte stå opp tidligere enn vi ønsket noen dager for å trene.

Turen til Zagreb

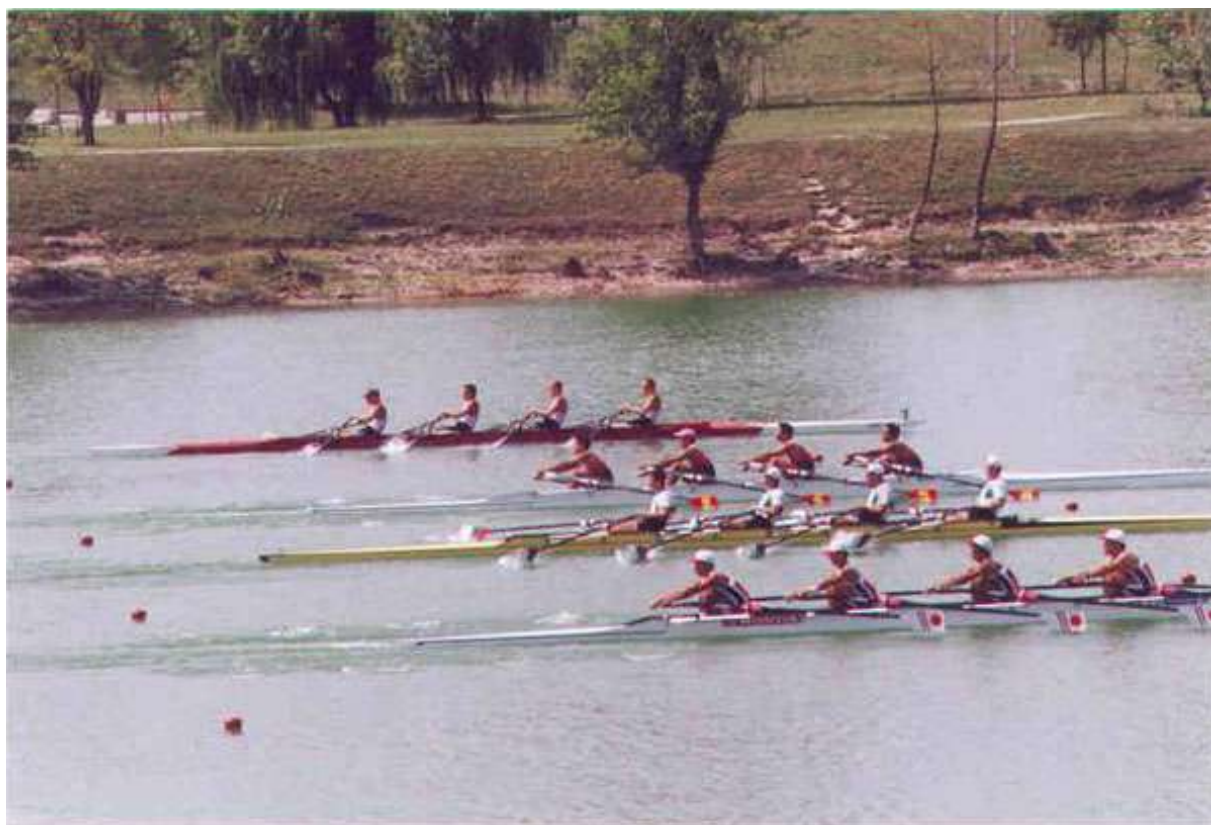
Tirsdag 1. august ble vi vekket klokken halv fire om morgenen. Det ble så vidt tid til en rask dusj og litt frokost før vi ble hentet av taxier som kjørte oss til bussholdeplassen på Ås. Derfra gikk ferden med flybuss til Gardermoen, og fra Gardermoen til Zürich med fly. Der var vi en kort stund før vi tok flyet videre til Zagreb om formiddagen. Fra flyplassen ble vi kjørt i buss dit vi skulle bo. Dette var en idrettslandsby som besto av en mengde ganske gamle murblokker der mange av utøverne bodde. Etter at vi hadde fått installert oss på rommene våre tok vi en buss ut til regattabanen for å få ordnet litt med båtene. Der var det også mulig å ta en liten treningstur, men vi ble enige med Sissel om å vente til etter åpningsseremonien etter som alle var slitne etter å ha stått opp tidlig. Etter at åpningsseremonien var over fikk vi vite at banene hadde stengt for dagen, og at vi derfor ikke fikk tatt oss en tur den dagen.

Regattabanen var den beste jeg noen gang har vært på. Hele anlegget var gravd ut og besto av et vann der banene var og ett oppvarmingsvann. Vannet der banene var var helt rett, og det gikk en sykkelsti ved siden av det hele veien fra start til mål slik at trenerne kunne jogge eller sykle ved siden av å se på. Mellom oppvarmingsvannet og banene lå det et par små øyer slik at de to

vannene ble skilt fra hverandre. Mellom øyene gikk det to kanaler inn mellom de to vannene, ett ved mål og bryggeområdet, og en et par hundre meter fra start. Det var på en av disse øyene den store hovedtribunen var. Derfra hadde vi veldig god oversikt når vi skulle se på de andre løpene. Da vi hadde gjort det vi skulle med båten tok vi bussen tilbake dit vi bodde for å spise litt før vi dro tilbake til robanen for å være med på åpningsseremonien.

Første regattadag, 1. august.

Denne dagen var det bare seniorløp, så ingen av oss norske skulle være med å ro. Men vi sto opp kvart på åtte og fikk i oss litt mat før vi tok buss til robanen. Selv om det var et lite stykke med buss, var det veldig bra lagt opp med egne busser som gikk mellom det stedet vi bodde og robanen. Der så vi på noen av seniorløpene som gikk den dagen før vi selv dro ut å rodde en tur etter at forsøkene var over. Vi kjørte noen starter og noen opptrekk, men vi slet litt med balansen etter å ha rodd den større og mer stabile Empacheren vi hadde fått lånt etter at båtene var blitt sendt fra Årungen. Da vi hadde trent tok vi bussen tilbake til idrettslandsbyen for å få i oss litt mat i kantinen der. Før vi tok en tidlig kveld for å lade opp til løpene dagen etter hadde vi et kort møte for å diskutere morgendagens løp.



Andre regattadag, 2. august.

Vi sto opp klokken kvart på seks om morgenen og fikk i oss en kjapp frokost før vi tok halv sju bussen inn til regattabanen. Der tok vi en liten morgenøkt og gikk gjennom løpet vi skulle ro senere på dagen mentalt. Etter treningsturen tok vi bussen tilbake til idrettslandsbyen for å spise og slappe av frem til vi skulle ro vårt første løp. Før det første løpet vårt var jeg naturligvis ganske nervøs, men jeg var fast bestemt på å gjøre mitt beste. Ut i fra start gikk det greit, men etter 500m gikk det verre. Vi fikk problemer med styringen, og kom i ubalanse. Vi kom på en skuffende 5. plass 20 sekunder bak Italia som vant forsøket. Senere på dagen stilte vi litt på båten og tok en prøvetur før vi dro tilbake til idrettslandsbyen for å spise og slappe av.

Tredje regattadag, 3. august

Som dagen før sto vi opp kvart på seks slik at vi rakk en liten treningstur på vannet før forsøksløpene begynte. Vi begynte å varme opp omtrent en time før løpet, og vi gikk på vannet rund 40 minutter før start. Etter det skuffende løpet dagen før hadde vi satt oss som mål at vi i alle fall skulle slå en båt slik at vi hadde mulighet til å komme til semifinalen. Men slik skulle det ikke bli, vi kom sist denne gangen også, noe som var skuffende også i dag etter som vi hadde brukt nesten hele sommerferien vår til å trene til dette.

Fjerde regattadag, 4. august

Etter sisteplassen vår dagen i forveien, skulle vi nå ro kvalifisering til C/D finalen. I dette løpet måtte vi bare slå en båt for at vi skulle komme oss til C – finalen, og det var det vi hadde tenkt å prøve å få til. Vi gikk hardt ut fra start, og lå først de første 1000 meterne, men etter den harde starte hadde vi ikke nok krefter igjen til å holde ledelsen resten av løpet. Vi kom også i dag sist i mål, 3 sekunder bak Spania som var nest sist. Dermed fikk vi en plass i D – finalen samme med en eneste annen båt, Estland.

Femte regattadag, 5. august

Som vanlig sto vi opp tidlig, rundt kvart på seks for å gjøre oss klare til løpet som gikk litt etter klokken åtte. I dette løpet skulle vi bare ro mot Estland for å kjempe om siste/nest siste plass. Vi visste at Estland hadde rodd litt fortere enn oss tidligere i mesterskapet, men vi håpet at vi skulle greie å slå dem, så vi i hvert fall ikke kom på siste plass. Men slik skulle det ikke gå i dag heller, vi kom inn fire sekunder bak Estland, og vi fikk sisteplassen vår. Etter vi var ferdige med å ro så vi på andre løp, blant annet jentenes dobbelfirer som tok en sterk andreplass. Om kvelden var det bankett med utendørs diskotek på en av øyene som lå mellom de to vannene. Dette var bare for oss juniorene, etter som seniorenene skulle ro finaler dagen etter, skulle de ha finaler etter at de var ferdige med sine løp.

Sjette regattadag, 6. august

Selv om ingen norske skulle ro, sto vi opp tidlig for å få med oss finalene for seniorenene. Dette var også et VM for seniorer som ikke skulle til OL, så det var mye bra roing fra verdens ”nest beste” roere. Etter at alle finalene var ferdige tok vi bussen tilbake til idrettslandsbyen der vi slappet av litt før vi dro inn til byen for å få i oss en ordentlig middag. Det var godt å få en ordentlig god middag etter en del rar mat i kantinen der vi bodde.

Turen hjem var stort sett begivenhetsløs, men det var godt å komme hjem og få slappet av litt etter å brukt hele sommerferien til å trene. Selv om resultatene ikke ble slik vi hadde håpet på, var det moro å ro mot verdens beste junior dobbelfirere, og det var en artig erfaring å ha med seg.

Frederik Norberg

Vingersjøregattaen i Kongsvinger

Noe av det første jeg fikk høre da jeg begynte på roing, var at noe av det artigste med hele sporten var å dra på regattaer. Og samtidig fikk jeg høre var at om en uke skulle klubben til Kongsvinger. Etter mye skryt fra Tom Espen om tidligere turer, møtte jeg opp for avreise på Shell ved E6. Jeg var litt stressa ettersom dette var min første regatta, og minibussen som etterhvert kom (en time for sent) var full av gutter jeg ikke hadde kjent i mer enn en uke.

Turen nedover gikk greit. Jeg lærte meg noen av navnene og fikk til og med fort en ide om hva som interesserte dem. Nemlig bil, data og roing. Ja, ja. Snart ble jeg beskylt for ikke å være så veldig pratsom, det kan jo ha noe med dette å gjøre. Da vi kom frem i ett-tiden på natten var det bare å finne frem soveposer og gå å legge seg.

I 9-tiden på lørdags morgenen var det påen igjen. Etter en hektisk frokost var det inn i 9-seteren og på med den samme CD'en som hadde stått på i 5 timer kvelden før. Etter en kort kjøretur kom vi til en regattaområdet. Nå skulle vi rigge opp båtene, hva nå det kunne være. Jeg fikk en rask innføring og gjorde så godt jeg kunne, selv om det kanskje ikke var så effektivt. Litt problemer med hvilken vei mutterne skulle skrues og liknende.

Det eneste jeg hadde fått med meg om dagens program, var at Nils og Paul skulle ro uttaksløp til Baltic-cup. Jeg skulle dessuten ro dobbelfirer med Nils, Lasse og Fredrik i et junior C gutter løp. Her fikk vi en innføring i hvordan man, etter Nils sin mening, ikke skal oppføre seg i en lagbåt. Båten ved siden av oss var full av små gutter som kjeftet og kranglet mens de plystret etter jentene som rodde forbi. Løpet gikk bedre enn forventet. Sist gang Fredrik, Lasse og jeg satt i samme båt presterte vi å velte 2 km fra brygga. Vi kom ihvertfall i mål selv om 500m var lengre enn jeg trodde. Ellers satt jeg mest å så på, og hadde lite å gjøre. Etter en ny biltur, denne gangen med en liten badepause, var vi tilbake på campingen i femtiden. Som eneste jente hadde jeg tid til en varm dusj, mens guttene valgte å ta et nytt kaldt og forfriskende bad. Så var ut å spise pizza, for å etterpå dra tilbake til hytta til Sissel og spille kort.

Søndagen var det igjen opp tidlig med mye stress og mas. Tilbake på regattaområdet var det igjen mye venting. Alle andre hadde mye annet å tenke på, og jeg lurte på om jeg skulle stille i single eller ikke. Etter hvert ble jeg overtalt, noe jeg angret på da jeg satt der og holdt på å velte. Men jeg kom i mål etter å ha hilst på noen bøyer. Da jeg satt i båten følte det som om bølgene var 1m høye, fordi det hadde selvfølgelig blåst opp. Ellers var jo været veldig bra i forhold til trønder været.

På hjemveien var alle litt mer pratsomme enn på turen nedover. Vi stoppet på Elverum, noe som tydeligvis var tradisjon. Der kastet de fleste seg over en fet hamburger. Etterpå spilte vi kort, helt til alle sovnet, og etter noen timer var vi hjemme.

Julie Heilemann Myhre

Vingersjøregattaen i Kongsvinger :

Lørdag 26/8-2000 :

	HJA 2x		2000 m
1.	Sandefjord Roklubb	Brian Kragh Andersen Fredrik Isaksen	7.05.79
2.	Trondhjems Roklub	Martin Haugen Frederik Norberg	7.06.03
3.	Christiania Roklub	Nicolai Jørgensen Christian Notto Simonsen	7.24.47
4.	Horten Roklubb	Lars Andreas Holt Andreas Restad	7.33.75
	HELv 1x		2000 m
1.	Trondhjems Roklub	Tom Espen Hansen	8.00.10
2.	Sandefjord Roklubb	Frode Hynne	8.04.57
	HJC 2x Heat II		2000 m
1.	Horten Roklubb	Joachim Restad John M. Folke-Jonassen	2.12.42
2.	Cristiania Roklub	Henrik Lindstad Haakon Knutsen	2.15.81
3.	Moss Roklubb	Thomas Frantzen Kim Andre Elvan	2.25.97
4.	Trondhjems Roklub	Lasse Blekesøien Fredrik Holager	2.57.60
	HJA 1x		2000 m
1.	Sandefjord Roklubb	Brian Kragh Andersen	7.26.54
2.	Horten Roklubb	Lars Andreas Holt	7.37.38
3.	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud	7.53.40
4.	Voss Roklubb	Nils Petter Bere	7.57.10
5.	Bærum Roklubb	Tore Mollan	8.11.20
6.	Bergens Roklub	Christian Tellefsen	8.18.84
7.	Sarpsborg Roklubb	Ole Martin Eriksen	7.54.69
8.	Trondhjems Roklub	Paul Bjørnerud	7.57.21
9.	Ringsaker Roklubb	Tor Semming Mikkelsen	8.04.12
10.	Sarpsborg Roklubb	Ole Magnsus Salberg	8.23.90
11.	Christiania Roklub	Stefan Schlömlich	8.36.79
12.	Fana Roklubb	Nils Jacob Hoff	Brutt
	HJC 4x		500 m
1.	Moss Roklubb		1.52.15
2.	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud Lasse Blekesøien Fredrik Holager Julie Heilemann Myhre	2.05.50
3.	Horten Roklubb		2.06.19
	HS 2x		2000 m
1.	Bergens Roklub	Reidar Aralt Tor Wigum	6.56.40
2.	Os Roklubb	Bård Alfred Monsen Lars Erik Jansen	7.00.14
3.	Trondhjems Roklub	Frederik Norberg Tom Espen Hansen	7.11.0
4.	Moss Roklubb	Thomas Jensen Gustav Nilsen	7.50.16

Søndag 27/8-2000 :

	HJA 2x		2000 m
1.	Trondhjems Roklub	Martin Haugen	7.15.33
		Frederik Norberg	
2.	Bergens Roklub	Christian Tellefsen	7.30.45
		Jørgen Oppsal Tellefsen	
3.	Christiania Roklub	Nicolai Jørgensen	7.33.83
		Stefan Schlömlich	
	DJB 1x		1000 m
1.	Bergens Roklub	Nina Krohn-Hansen	4.37.49
2.	Drammen Roklubb	Trude Løken	4.55.37
3.	Trondhjems Roklub	Julie Heilemann Myhre	6.44.91
	HELv 1x		2000 m
1.	Trondhjems Roklub	Tom Espen Hansen	7.55.10
2.	Sandefjord Roklubb	Frode Hynne	8.05.61
	HJA 4-		2000 m
1.	NR's Juniorutvalg		6.49.98
2.	Trondhjems Roklub	Fredrik Holager	8.39.92
		Martin Haugen	
		Frederik Norberg	
		Lasse Blekesøien	
	HJA 1x		2000 m
1.	Sandefjord Roklubb	Brian Kragh Andersen	7.26.73
2.	Bærum Roklubb	Tore Mollan	7.55.14
3.	Voss Roklubb	Nils Petter Bere	7.59.36
4.	Sarpsborg Roklubb	Ole Martin Eriksen	8.02.46
5.	Sarpsborg Roklubb	Ole Magnsus Salberg	8.12.56
6.	Ringsaker Roklubb	Tor Semming Mikkelsen	7.52.27
7.	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud	7.53.67
8.	Trondhjems Roklub	Paul Bjørnerud	8.05.31
9.	Christiania Roklub	Christian Notto Simonsen	8.17.18
10.	Sandefjord Roklubb	Fredrik Isaksen	8.22.76
11.	Christiania Roklub	Nicolai Jørgensen	8.42.64

Ungdomsmesterskapet i Os

Vi deltok på ungdomsmesterskap i Os like utenfor Bergen. Fra Trondhjems roklub dro vi sytten stk totalt. Vi var fem jenter og tolv gutter. Seks av oss var nybegynnere.

Som nybegynner var dette min første regatta. Jeg var naturligvis veldig spent. Jeg rodde fem løp. Tre av løpene var i dobbel sculler med Julie en av de andre nybegynnerne. Et av dem var et forsøksheat. De to andre løpene var i dobbel firer med Julie, Stine og Karianne. Plasseringene mine i dobbel ble på forsøksheatet første plass en tredje plass og en siste. Plasseringene i dobbel firer ble to tredje plasser. Jeg er godt fornøyd med disse plasseringene fordi jeg egentlig skulle ro i junior c, men det er ingen andre jenter i roklubben som ror junior c så jeg måtte ro junior a og b.

Sosialt hadde vi det veldig fint. På lørdags kvelden var vi i Bergen og spiste på Pasta sentralen. Ellers spiste vi inne i klubbhuset til Os roklubb eller ute. Vi sov i en gymsal sammen med mange andre roklubber. Vi spilte kort eller ball.

Etter heatene på søndagen dro vi hjem. Vi kom til Trondheim igjen kl 06.30 på mandags morgen. Da var det bare å dra hjem for å dusje å gå på skolen. Hadde ikke sove så veldig mye den natta så den skole dagen var veldig lang.

Min første regatta var veldig slitsom, men kjempe artig. Det frister til gjentakelse!!

P.S. til slutt vil jeg takke alle de ”gamle” roerne som tok seg så godt av alle nybegynnerne!!!

Ann Sæterhaug



DJA dobbeltfireren fra venstre: Stine, Julie, Ann og Karianne.

Ungdomsmesterskapet på Ulvenvannet :

Lørdag 23/9-2000 :

DJB 2x		500 m
1.	Fana Roklubb	Helena Jørgensen 2.00.16 Cecilie Sviland
2.	Bergens Roklub	Vilde Godø 2.10.47 Rebecca S
3.	Bergens Roklub	Ingrid Setsås 2.15.16 Charlotte Gjessing
4.	Trondhjems Roklub	Ann Sæteråsen 2.35.31 Julie Heilemann Myhre
5.	Aalesunds Roklub	Henriette Longva 2.39.45 Henrikke Skar Klokkehaug
6.	Aalesunds Roklub	Caroline Kårstad 2.47.49 Marte Molnes Rypdal
HJC 4x		500 m
1.	Moss Roklubb	1.55.84
2.	Os Roklubb	2.01.15
3.	Trondhjems Roklub	Lasse Blekesøien 2.28.83 Henrik Strand Fredrik Holager Ole Olstad
4.	Moss Roklubb	2.29.83
HJA 1x		500 m
1.	Os Roklubb	Lars Erik Jansen 1.49.21
2.	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud 1.49.67
3.	Os Roklubb	Sven-Ole Berland 1.50.14
4.	Christiania Roklub	Christian Notto Simonsen 1.50.70
5.	Voss Roklubb	Nils Petter Bere 7.51.77
6.	Askøy Roklubb	Jan Trygve Borlaug 1.54.87



HJA 2x		500 m
1.	Bergens Roklub	Petter Kryvi 1.41.40 Øyvind Moster
2.	Bergens Roklub	Christian Tellefsen 1.42.85

3.	Sarpsborg Roklubb Os Roklubb	Jørgen Tellefsen Ole Martin Eriksen Lars Erik Jansen	1.43.42
4.	Voss Roklubb Ringsaker Roklubb	Nils Petter Bere Tor Semming Mikkelsen	1.44.21
4.	Trondhjems Roklub	Paul Bjørnerud Martin Haugen	1.45.04
6.	Askøy Roklubb	Jan Trygve Borlaug Kjetil Garmann	1.46.60
7.	Norske Studenters Roklub	Peder Myhre Bjarte Grytli Seim	1.47.40
	HJA 4x		500 m
1.	Christiania / NSR		1.37.92
2.	Fana Roklubb		1.38.34
3.	Fana Roklubb		1.38.96
4.	Bergens Roklub		1.44.35
	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud Martin Haugen Ole Olstad Paul Bjørnerud	1.45.34
	HELv		500 m
1.	Trondhjems Roklub	Tom Espen Hansen	1.50.36
	Mix 2x		500 m
1.	Christiania Roklub	Ester Verburg Ketil Rønne	1.45.78
2.	Voss Roklubb Os Roklubb	Inger Anne Halrynjo Lars Erik Jansen	1.49.66
3.	Voss Roklubb Alvøen Roklubb	Elisabeth Slevolden Marius Emil Tuv	1.50.61
4.	Alvøen Roklubb	Merete Tuv	1.51.25
5.	Trondhjems Roklub	Astrid Skogvang Paul Bjørnerud	1.57.94
6.	Trondhjems Roklub	Karianne Pedersen Jan Egil Gullsvåg	2.12.32
	Nybegynner 2x		500 m
1.	Trondhjems Roklub	Henrik Strand Lasse Blekesøien	
2.	Voss Roklubb	Johannes Ohnstad Eivind Nordbø	
	Baltic-Cup 'Firere'		500 m
1.	NR's Juniorutvalg HJA 4x	Nils Bjørnerud Nils Petter Bere Tor Semming Mikkelsen Ole Martin Eriksen	1.35.49
2.	NR's Juniorutvalg HJA 4-		1.37.79
3.	Christiania / NSR HJA 4x		1.38.26
4.	Fana Roklubb HJA 4x		1.45.02
5.	NR's Juniorutvalg DJA 4x		1.52.77
6.	Bergens Roklub HJA 4-		1.58.99

Søndag 24/9-2000 :

	HJC 4x		500 m
1.	Trondhjems Roklub	Lasse Blekesøien	2.07.54

		Henrik Strand	
		Fredrik Holager	
		Ole Olstad	
4.	Moss Roklubb		2.14.02
	HJA 2x		500 m
1.	Os Roklubb	Sven-Ole Berland	1.38.38
		Lars Erik Jansen	
2.	Bergens Roklub	Christian Tellefsen	1.39.30
		Jørgen Tellefsen	
3.	Christiania Roklub	Nicolai Jørgensen	1.40.82
		Kristian Notto Simonsen	
4.	Askøy Roklubb	Jan Trygve Borlaug	1.41.45
		Kjetil Garmann	
5.	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud	1.42.59
		Paul Bjørnerud	
6.	Voss Roklubb	Nils Petter Bere	1.50.59
		Tor Semming Mikkelsen	



På Pastafabrikken i Bergen fra venstre : Hans-Erik, Astrid, Henrik, Stine, Martin og Paul

	HJC 1x		500 m
1.	Bergens Roklub	Henrik Tellefsen	1.57.68
2.	Moss Roklubb	Marius Apalseth	2.03.94
3.	Moss Roklubb	Kristoffer Eliassen	2.10.29
4.	Christiania Roklub	Henrik Lindstad	2.13.59
5.	Os Roklubb	Tarjei Hovland	2.15.12
6.	Trondhjems Roklub	Fredrik Holager	2.27.91
	DJA 2x		500 m
1.	Voss Roklubb	Elisabeth Slevolden	1.53.63
		Inger Anne Halrynjo	
2.	Fana Roklubb	Helena Jørgensen	1.56.60
		Cecilie Sviland	
3.	Bergens Roklub	Julie Stølen	2.05.66
		Charlotte Gjessing	
3.	Bergens Roklub	Vilde Godø	2.10.47
		Ingrid Setsås	

5.	Trondhjems Roklub	Astrid Skogvang	2.11.10
		Karianne Pedersen	
6.	Trondhjems Roklub	Ann Sæteråsen	2.31.27
		Julie Heilemann Myhre	
	HE 1x		500 m
1.	Norske Studenters Roklub	Håvard Liium	1.38.30
2.	Trondhjems Roklub	Tom Espen Hansen	1.42.59
3.	Voss Roklubb	Nils Petter Bere	1.44.52
4.	Norske Studenters Roklub	Sinan Sigurd Tanilkan	1.44.81
	HJA 4-		500 m
1.	Fana Roklubb		1.35.89
3.	Fana Roklubb		1.39.47
4.	Bergens Roklub		1.42.24
	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud	1.49.46
		Martin Haugen	
		Fredrik Holager	
		Paul Bjørnerud	
	HE 2x		500 m
1.	Christiania Roklub	Ketil Rønne	1.27.94
	Norske Studenters Roklub	Håvard Liium	
2.	Bergens Roklub	Tor Wigum	1.30.03
		Reidar Aralt	
3.	Os Roklubb	Hans Fredrik Petersen	1.33.17
		Magne Grindevoll	
4.	Trondhjems Roklub	Nils Bjørnerud	1.34.62
		Tom Espen Hansen	
	HJA 1x		500 m
1.	Os Roklubb	Sven-Ole Berland	1.43.56
2.	Askøy Roklubb	Kjetil Garmann	1.45.56
3.	Christiania Roklub	Christian Notto Simonsen	1.46.31
4.	Trondhjems Roklub	Paul Bjørnerud	1.48.97
5.	Askøy Roklubb	Jan Trygve Borlaug	1.50.17
6.	Ringsaker Roklubb	Tor Semming Mikkelsen	1.53.37

BALTIC CUP 2000

På Kongsvingerregattaen ble jeg og tre andre norske juniorroere tatt ut til å ro i Baltic-cup. Vi ble tatt ut etter singleresultater. Uttaksløpet var 2000meter. Sammenlagt tid fra finale på lørdag og søndag var det som telte. På søndag etter singlefinalen fikk vi vite hvem som var tatt ut. Det ble Ole Martin Eriksen, Tor Semming Mikkelsen, Nils Petter Bere og meg. Vi fikk Tom Espen som trener, fordi jeg ble beste roer til slutt. Vi avtalte å møtes til hardtrening og samkjøring i Trondheim.



Noen uker senere kom gjengen til Trondheim. Vi tilbrakte mesteparten av tiden på Jonsvatnet. Etter åtte økter på vannet hadde vi rodd ca. 115 km. Da var vi ganske samkjørte. Men det var ikke nok. Helgen før Baltic-cup møttes vi på ungdomsmesterskapet i Os. Da hadde vi to treningsøkter pluss en del løp både lørdag og søndag. Jeg hadde 11 løp på lørdag og 10 på søndag. Da har man lov til å være sliten. Da var det egentlig ikke så værst likevel, å sitte på bussen i 13 timer på hjemveien. Det var jo mange nybegynnere å snakke med. Selv om det ikke er så enkelt å få pratet med alle, var det en hyggelig tur tilbake.

Tom Espen og jeg reiste fra Trondheim onsdag 27. september. Målet var Estland. Vi skulle reise til Oslo og møte resten av gjengen der. Vi gikk på nattoget som gikk ca. klokka 11 den kvelden. Da vi stod opp dagen etter var vi i Oslo. Der møtte vi de fleste andre. Resten traff vi på parkeringsplassen til Tusenfryd. Da vi hadde pakket ferdig bussen, var vi klare til å begynne på veien til Stockholm. Det er ca. som en Oslo-tur for oss trøndere. Turen gikk mye med til soving, og å bli bedre kjent med de andre som skulle ro. Det var tre båter til sammen. En HJA4x, en HJA4- og en DJA4x. (Det blir 12 roere).

Da vi kom til Stockholm skulle vi ombord på en båt som skulle føre oss til Tallin, Estlands hovedstad. Vi fikk utlevert en "hyttbilet" og en matbilet før vi gikk ombord. Jeg delte lugar med Nils Petter fra Voss. Da var det bare å sette ifra seg tingene på lugaren, og gå å spise. På båten

møtte vi det Svenske laget. En av de i den svenske 4x'n hevdet at de skulle slå oss. Det måtte de bare gjøre.

Etter en natt sammen med Nils Petter, var vi i Tallin. Vi gikk i land og ventet på bussen. Der traff vi farmor og farfar. De skulle være med som heiagjeng, og holde meg litt i ørene. De tok noen bilder og hilste på laglederen, Per Helge. Da bussen kom skulle vi videre mot Pärnu. Vi fulgte etter den svenske bussen.

Vi kom til Pärnu i ettiden. Da skulle vi rigge båter å prøve dem. Vi hadde aldri rodd den båten vi skulle ro før. Det var samme båten som ble brukt i Junior VM, en rød og hvit carbon Stämpfli utlånt av Sarpsborg Roklubb. Det var jeg som skulle ha styrefoten i båten, og fra Knut var vi da vant til at jeg satt på bau. Desverre var ikke vaieren lang nok til dette, og jeg måtte flytte etter roret som til slutt havnet på plass tre. (rett bak stroken). Båten var kjempegod å ro, men vi måtte gjøre noen tekniske justeringer fordi vi gjorde noen feil som ikke ble merket så godt i en tyngre båt, som Knut. Det vi også merket oss, var at det luktet røykutslipp når vi rodde. Men denne lukten var heldigvis over dagen etter. Etter første prøvetur dro vi på restaurant. De første inntrykkene av maten i Estland, var at den var rar. Men etter vært fikk vi servert mat som var meget god. Etter maten ble selvfølgelig en prøvetur til.

Dagen etter var den store dagen. Da var det 2000m. Vi var veldig nervøse. "Sjå kor svær dæm e", var ikke en uvanlig kommentar. Vi hadde fått besjed fra Tom Espen, i en peptalk, om at det var strengt forbudt å si noe negativt før løpet. Vi kunne ikke en gang si at vi måtte på do. Det kunne nemlig påvirke båten på en negativ måte. Det tror jeg faktisk stemmer.



Vi rodde opp mot start. Alle tenkte sine tanker om løpet, men ingen sa noe. Det eneste som ble sagt var oppbyggende. Vi skulle ro forsøk mot Polen og Sverige. Vi måtte slå en båt for å komme videre til finalen. Vi la klare i startbåsene. Før starten gikk var jeg så nervøs som det går an å bli. Men når vi var igang tenkte alle på oppgaven vår. Det var å fullføre løpet på den beste måten vi noen sinne hadde gjort. Det betydde at tiden var ikke viktigst. Det viktigste var å ro i et lurt

tempo som gjorde oss sterke på slutten. Vi torde ikke å gå ut hardt. Vi visste at de andre ville gjøre det. Vi så de andre dra ifra, og jeg tenkte at det får gå som det går. Men etter 500m så vi plutselig svenskene igjen. De hadde visst ikke tenkt å ro så fort likevel. Etter noen tak var vi forbi dem. Vi visste at ingenting var avgjort før vi var i mål, så vi holdt tempoet høyt. Gjennom hele løpet var vi konsentrerte og rodde jevnt. Vi holdt jevn fart til det var igjen litt over 500m. Da økte vi. Og løpet de siste 500 metrene, tok vi polakkene også. Vi var veldig fornøyde med forsøket. Vi rodde på 6.22. Det var 20 sekunder raskere enn i Kongsvinger som var den første gangen vi rodde sammen. Men vi hadde jo også en finale å "grue" oss til. Og i følge forsøkestidene, var de fleste raskere enn oss.

Jeg tror klokken var ca. seks da vi skulle ro finale. Denne gangen hadde vi ikke fordel med blåserekke på den ene siden. Vi ville ro ganske likt forsøket. Men det gikk ikke helt slik. Vi ble også slått av Polen. Vi kom inn på 6.26. Vi slo en båt. Det var Danmark. Alt i alt ble det 4.plass. Det var vi fornøyde med, men det hadde vært mye artigere å slått Polen igjen og fått 3. plass.

På kvelden var det disco for alle roerne. Vi dro dit, men noen av oss, inkludert meg, følte oss ikke så veldig disco. Så vi dro tilbake til hotellet. Jeg hadde noen kort jeg måtte skrive og så var vi trøtte.

Dagen etter var det 500m. Det hadde vi jo egentlig forberedt oss godt på helgen før i Os. Vi var tatt ut etter 2000m men det gikk greit. Vi kom til finale også her, men endte opp med en 5.plass, denne gangen bak Danmark, men vi slo ut Polen. Det var vi også godt fornøyde med. Vi hadde alle fått en fin erfaring med internasjonale løp. Og alle var enige om at vi ville gjøre dette igjen.

Hjemveien var 'pretty much the same' som turen dit, bare med mye mer soving. Vi kom til Trondheim på mandag 2. Oktober.

Nils Godtfred Bjørnerud

Baltic Cup i Pernu, Estland :

	Herrer Junior A 4x	2000 m
1. Latvia		06.17.17
2. Tyskland		06.17.45
3. Polen		06.24.82
4. Norge	Nils Petter Bere Tor Semming Mikkelsen Nils Bjørnerud Ole Martin Eriksen	06.26.89
5. Danmark		06.29.36
6. Estland		06.27.95
7. Sverige		06.39.70

Gledelig Rekruttering

En helt vanlig kveld på Jonsvatnet i oktober 2000, bortsett fra én ting; på vannet er det ikke mindre enn 2 dobbeltfirere, 1 firer, 2 dobbeltscullere, 2 singler og en følgebåt! Hvor kom de fra? Hva har skjedd ???

Rosesongen 2000 startet med relativt få aktive roere i Trondhjems Roklub. En hard kjerne på rundt 5-6 roere trente regelmessig og deltok på regattaene i mai og juni. Behovet for rekruttering var tydelig, og i mai satte roklubben inn et par annonser i Adresseavisen og hengte opp plakater på skoler rundt omkring i byen hvor vi annonserte roskole for ferskinger en gang i uka. Dessverre så responsen på dette ut til å være svært laber (så mye som én ny sjel satte sin fot på Jonsvatnet).

Men i løpet av sommerferien og høsten dukket likevel nye opp. Jungeltelegrafene og internett-sida vår var mye av grunnen til dette.

Med så mange nye i stallen, har klubben denne høsten lagt ned en del arbeid i å lage et godt treningsopplegg for disse nye. I tillegg til at alle ”gamle” og aktive medlemmer i klubben har hjulpet til, har vi vært fire stykker som har fungert som trenere for disse, og det at vi har vært såpass mange om å dele ansvaret har selvfølgelig gjort jobben atskillig lettere, pluss at vi har hatt en stor kapasitet på hvor mange vi har klart å plassere ut i båt.

Høstmånedene på Jonsvatnet ble brukt til å lære nybegynnerne grunnleggende roteknikk, for det meste i store lagbåter som dobbeltfirer og firer, men også litt dobbeltsculler. Litt bekking ble det, men det hører jo med!☺ Spesielt artig var det at værgudene så ut til å velsigne roaktiviteten vår og sendte oss godt, vindstille trøndersk sommervær, slik vi liker det, til langt inn i oktober ☺

I løpet av høstmånedene var det etablert en gjeng på rundt 15 nybegynnere som møtte opp på trening hver uke, og for første gang mens vi har vært med i klubben, kunne det faktisk hende at vi måtte vri hodene våre rundt for å finne plass for alle sammen!

Høydepunktet for mange av de nye var nok regattaen i Os i slutten av september. Da var vi hele 17 stykker som dro nedover. Det ble selvfølgelig en vellykket tur (Det er jo alltid gøy på regatta!!), og det krydde av Trondhjems-båter på regattabanen.

Nå i vintersesongen har de aller fleste av disse nye fortsatt å trene med roklubben, og med en gjeng på ca. 20 ungdommer, både gutter og jenter i alderen 13 til 20 år, har vi et godt og variert miljø i klubben.

Astrid Skogvang og Stine Frøland

Rosjefens Rapport

1999 ble en mellomsesong for Trondhjems Roklub, og det skulle etterhvert vise seg at sesongen 2000 skulle overgå både alle forventninger og jubelsesongen 1998, da vi fikk 2 NM gull og sølv i Junior-Nordisk.

I inngangen av år 2000 telte klubben 6 aktive roere, 4 Junior A og 2 Senior Lettvekt. Vintertreningen ble litt ymse, blant annet på grunn av at fabrikklokalene vi hadde vektutstyret i ikke egnet seg særlig godt. Likevel ble det trent jevnt og trutt, uten de store oppholdene. Målet var klart, juniorene satset på NM gull i HJA4x, mens seniorene skulle ha sølv i HSALv. Klubben dro ikke nedover til Concept II NM, da romaskin ikke er vår sterkeste side...

Frederik Norberg valgte å delta på Langdistanseregatta i Drammen før Åpningsregattaen, samtidig som han hadde noen helger i Horten og rodde der. Dette førte til at han fikk et forsprang på de andre trønderene med tanke på antall kilometer i båt, samt at han fikk vist seg frem for Juniorutvalget på en positiv måte.

Fredrik rodde fra starten en lånt båt fra Horten, og vi var på utkikk etter en ny tungvektssinglesculler etter Ingunns havari i 1999. Det ble kalkulert med en utgift på over 30000 kroner, og gleden var stor da vi ble tilbudt en brukt Stämpfli fra en forhenværende eliteroer til 20000 kroner. Denne båten var meget billig og bra, og er trolig en av årsakene til at det ble mulig å ro fort i 1x også for Frderik.

Våren 2000 arrangerte vi med Rekrutteringssansvarlige Ståle i spissen en Roskole, og skuffelsen var stor da det bare kom en deltager, Ann Sæteråsen. Vi hadde flotte plakater rundt hele byen, samt 2 annonser til 3000 kroner I Adresseavisen. TV-Norge kom og laget en reportasje, og vinklingen ble hvor vanksleig det var å få ungdommen til å ro...

Selv om NM var hovedmålet, ønsket flere av juniorene å prøve å kvalifisere seg til Nordisk. Fredrik rodde dermed en del 2x med Lars Erik Jansen fra Os Roklubb, noe som viste seg å skulle bli den nest beste dobbelen i landet. Nils og Paul Bjørnerud rodde en del 2-, med tanke på 4- eller 8+ i Nordisk. Forholdene tatt i betraktning (båt fra 1968 uten ror og lite enåret trening) gikk dette veldig bra, men akkurat ikke godt nok til å kvalifisere seg.

Sannsynligvis førte likevel denne treningen til at juniorguttene klarte en meget overraskende og gledelig 2. Plass i 4- under NM. Etter et kjempeløp i dobbeltfirer ble det gull, fire sekunder forran Horten, som på papiret hadde et bedre mannskap. Her ser vi klart hva god samtrening kan gjøre for et lag. Under NM tok Trondhjems Roklub 1 gull, 4 sølv og 1 bronse, noe som ga oss 6. plassen sammenlagt. Ståle og Tom Espen klarte med nød å neppe å slanke seg ned i et snitt på 70 kilo for å ro lettvektsdobbelt, der det ble sølv. Slankekuren hadde gått siden jul, og over 20 kilo hadde forsvunnet tilsammen ;-). Ganske overraskende var også Frederiks sølv i singlesculler, men selv om dette var en topp prestasjon, må det sees i lys at mange av de beste ikke stilte til start.

Frederik ble tatt ut til 4x i Nordisk på bakgrunn av resultater i 2x og det faktum at de 4 nestbeste 1x-roerne faktisk slo de beste 1x-roerne i 4x (med et halvt sekund) i et testløp. Det gikk ikke værre til enn at denne båten faktisk vant Nordisk, selv om snittet på 2000m Concept lå rundt 7.00 for roerne i båten. Dette forteller noe om nivået i denne klassen dette året. I denne gledesrusen ble da denne båten på noe feilaktig grunnlag tatt ut til å representere Norge i Junior VM. Gutta i båten trente godt og gjorde en veldig god innsats, men i VM ble nok nivået for høyt. Likevel var nok dette en kjempeerfaring å ha med seg for Frederik.

På høsten kom Ann fra roskolen tilbake til Jonsvannet, sammen med Julie Heilemann Myhre som hadde vært på en prøvetur på Skansen i sommerferien. I tillegg hadde jeg blitt oppringt av 2 gutter, Fredrik Holager og Lasse Blekesøien, som ville begynne og ro. Litt senere fikk jeg en telefon fra to gutter til som ville ro. Fra denne rekrutteringen på 6 roere ble det en kjempeboom, og gjennom høsten hadde over 20 nye roere tatt i årene på Jonsvannet! Hvorfor, kan man spørre seg? Jeg tror det er en kombinasjon av en sakte bevisstgjøring av rosporten i Trondheim, og det at vi hadde et apparat til å ta imot så mange. Reklamen rundt Roskolen, all oppmerksomhet rundt NM-innsats og Frederiks representasjoner, samt Sidney-OL førte til at folk visste hva Trondhjems Roklub var for noe. Da det ble klart at vi faktisk hadde nybegynnere som kom jevnlig på trening kontaktet jeg Jan Egil Gullsvåg som tok på seg litt treneransvar. Han fikk med seg Astrid Skogvang, Hans-Erik Kleive og Stine Frøland. Sammen gjorde disse en kjempeinnsats med de nye både på land og vann. Etterhvert tok alle de nye med seg mange venner og rekrutteringssuksessen var et faktum.

Det at jeg hadde trenere til å hjelpe meg med de nye, gjorde at jeg kunne konsentrere meg om de som satset på et høyere nivå. Nils og Paul ønsket å kvalifisere seg til Baltic-Cup, som er en internasjonal regatta for førstårs juniorer som ikke har deltatt i VM. Uttaket var i 1x, og de rodde da masse 1x mot Vingersjøregattaen. Nils fulgte opplegget hele veien frem, mens Paul mistet litt troen og trente ikke like bra. Resultatet ble at Nils vant kvalifiseringen, mens Paul kom på 5. plass og akkurat ikke med i 4x. Han ledet med 7 sekunder forran andre dag, men tapte mot Tor Semming Mikkelsen med 13 sekunder i samløp på søndagen. Paul hadde med andre ord ikke grunnrentningen inne, og klarte ikke å ro nok gode løp i løpet av en helg. Et nesten skremmende bevis for hva forberedelsene har å si for resultatet ;-)

Siden Nils vant uttaket ble jeg tatt ut til å trene 4x mot Baltic-Cup. Gjengen ble samlet 5 dager på Jonsvannet der det var to økter hver dag med samtrening. Å trene et så motivert lag mot en internasjonal regatta var for meg en ny og veldig inspirerende oppgave. Det var da også veldig morsomt at de hadde bra utvikling og presterte klart best av de norske båtene i Estland.

Ungdomsmesterskapet i Os ble en forberedelse for Estlandsfarerne og første tur for de fleste nye roerne i klubben. Vi kjørte en full 17-seter nedover, og turen skulle vise seg å bli meget vellykket og en kjempeinspirasjon for de nye. Det viser seg gang på gang at de av nybegynnerne som kommer seg på regatta i løpet av den første tiden, er de som fortsetter å ro.

En stor utfordring til sommeren år 2001 blir å beholde bredden samtidig som de beste også fortsetter sine gode prestasjoner. Frederik har valgt å stå utenfor Roforbundets opplegg, selv om han er kvalifisert for en Juniorgruppe der, men han er i god trening. Dette gjør det mulig å satse sterkere på klubb-båter kommende sesong, noe som igjen kan gi utslag på Norges-Cup poengsanking. De beste Juniorene kommer til fortsette satsingen på 4x, men det totale hovedmålet for klubben må bli å få flest mulig på regatta og sanke poeng i mange klasser.

Allerede på testene i november viste det seg at de finnes mange talenter blant de nye, så det blir spennende å se fremover om Trondhjems Roklub igjen blir en klubb med mange utøvere på et høyt nivå...

Tom Espen Hansen

Sluttstilling i Norges Cup 2000 :

1. Bergens Roklub	-	20	13	18	33	84
2. Fana Roklubb	8	12	23	(7)	32	75
3. Christiania Roklub	14	15	10	6	(1)	45
4. Stavanger Roklub	7	5	16	-	-	28
5. Norske Studenters Roklub	18	5	4	-	-	27
6. Trondhjems Roklub	-	1	-	12	5	18
6. Aalesunds Roklub	1	5	8	-	4	18
8. Bærum Roklubb	4	6	4	2	-	16
8. Horten Roklubb	-	4	2	10	-	16
10. Voss Roklubb	1	2	-	4	4	11
11. Os Roklubb	-	2	-	-	8	10
12. Kristiansand Roklubb	2	2	2	-	-	6
12. Kvinnherad Roklubb	2	2	2	-	-	6
12. Sandefjord Roklubb	5	1	-	-	-	6
15. Sarpsborg Roklubb	4	-	1	-	-	5
16. Namsos Roklubb	-	1	-	-	-	1

- Kun de fire regattaene med best resultater teller i poengsammendraget.



Disse rodde over 50 kilometer i 2000 :

Nr.	Navn	Km	Turer	Snitt
1	Frederik Norberg	1133	107	10,59
2	Nils Bjørnerud	936	99	9,45
3	Paul Bjørnerud	816	80	10,20
4	Tom Espen Hansen	594	61	9,74
5	Martin Haugen	562	54	10,41
6	Ståle Hansen	441	42	10,50
7	Ole Østlund	433	52	8,33
8	Astrid Skogvang	361	43	8,40
9	Stine Frøland	243	31	7,84
10	Eirik Skogvang	219	23	9,52
11	Tor Henning Iversen	149	17	8,76
12	Julie Heilemann Myhre	127	17	7,47
13	Nils Petter Bere	111	8	13,88
14	Karianne Pedersen	108	16	6,75
15	Ole Martin Eriksen	96	7	13,71
15	Tor Semming Mikkelsen	96	7	13,71
17	Henrik Strand	90	13	6,92
18	Jan Egil Gullsvåg	69	8	8,63
19	Hans-Erik Kleive	62	7	8,86
20	Ann Sæteråsen	55	10	5,50
21	Lasse Blekesøien	53	9	5,89
22	Ole Olstad	50	9	5,56

- Det er nok flere av de nye som har rodd over 50 kilometer, men det er vanskelig å telle kilometer som ikke er blitt skrevet opp (hint hint ;-)
- Det er **61** roere som er registrert i roprotokollene på Jonsvannet i sesongen 2000, mot **29** i 1999
- Disse har tilsammen rodd **819** turer mot **476** turer i 1999
- Totalt har disse personene rodd **7303** kilometer mot **5244** i fjor

Riddere av Munkholmordenen :

1951	Odd Sørli	1951	Bernh. Matheson
1951	Hans Andreas Giæver		
1952	Hjalmar Husby		
1965	Roar Quale Udseth		
1975	Trygve B. Gjervan	1975	Gunnar Hansen
1975	Ivar Lian		
1985	Bjørg Lian	1985	Tor-Henning Iversen
2000	Jon-Martin Berre		

Riddere av Griffenfeldtordenen :

1950	Tordis Østgaard	1950	Bjørk Kvande
1950	Monrad Alræk		
1951	Aasta Floor	1951	Eva E. Pedersen
1951	Trygve B. Gjervan		
1952	Nora Hassel	1952	Gerd Giæver
1952	Randulf Johansen		
1953	Doris Bjerkan	1953	Ruth Sandstad
1953	Herberth Helgesen		
1954	Petra Davidsen	1954	Arthur Mathisen
1958	Kari Lund	1958	Aashild Uhre
1958	Øystein Kristiansen		
1959	Aud johansen	1959	Roar Quale Udseth
1960	Henning Johs. Gjermstad	1960	Åse Karlsen
1961	Thor Herje	1961	Bjørg Lian
1965	Asbjørn Haugan	1965	Bjørn Brun Hansen
1966	Sissel Rødland Korsvoll		
1975	Knut Roaldseth	1975	Asbjørg Kalvik
1975	Beverly Madsen	1975	Birger Giæver
1984	Ingunn Breckan	1984	Knut Breckan
1984	Per Arvid Steen	1984	Jon-Martin Berre
1984	Per Madsen		
1985	Solfrid Johansen	1985	Haldis Lenes
1989	John Børge Skaalvik	1989	Einar Henriksen
1996	Kathrine Eidseter	1996	Lena Utseth
1996	Mona Ø. Vorhaug	1996	Morten Solåt
2000	Ole Christian Østlund		

Trimmians Vandreskjold :

til roer over 40 år med flest turer:

1977	Gunnar Haugan	31 turer	1978	Gunnar Haugan	26 turer
1979	Kåre Børseth	41 turer	1980	Kåre Børseth	16 turer
1981	Rolf Trøen	16 turer			
1982	Tor-Henning Iversen	37 turer			
1983	Tor-Henning Iversen	51 turer			
1984	Tor-Henning Iversen	turer ikke angitt			
1985	Tor-Henning Iversen	44 turer			
1986	Inge Lise Wilmann	9 turer	1989	Ole Østlund	24 turer
1992	Ole Østlund	16 turer	1993	Ole Østlund	15 turer
1994	Ole Østlund	55 turer	1995	Ole Østlund	28 turer
1996	Ole Østlund	93 turer	1997	Ole Østlund	46 turer
1998	Ole Østlund	58 turer	1999	Ole Østlund	31 turer
2000	Ole Østlund	52 turer			

Nyttige telefonnummer :

Fornavn	Etternavn	Telefon	Mobil
Ann	Sæteråsen	73914792	95082570
Arve	Gudmundset		97535095
Asbjørn L.	Johansen	73970849	97121939
Astrid	Skogvang	73511177	99254399
Audun	Kløkkerhaug	73942495	93875534
Budget	Leiebil	73941025	
Eirik	Skogvang	73511177	
Frederik	Norberg	73902248	92284683
Fredrik	Holager	72554649	90975755
Grethe Veronica	Ulvik	73506082	
Hans-Erik	Kleive	72846033	92016675
Henrik	Strand	73911008	93849916
Håkon	Bjørlykke		47606951
Håkon	Lystad	73574431	93680089
Inga-Lill S.	Kleive	72846033	93209331
Jan Egil	Gullsvåg	72888741	93443144
Julie	Heilemann Myhre	73504859	
Karianne	Pedersen	73938009	98000957
Knut	Misund Westre	73916707	98455988
Kristian	Holmstrøm	73901048	
Lasse	Blekesøien	72552771	
Mari	Stølan	73516049	90880424
Martin	Haugen	73913224	91179393
Martin	Alstad	73918403	
Martin	Kirknes	72835268	97714728
Mona Ø.	Vorhaug	73571702	93218866
Namsos	Roklubb	74274729	
Nils	Bjørnerud	73943047	95865784
Norges	Roforbund	21029000	
Nøtteliten	Barnehage	73527760	
Ole	Østlund	73504888	
Ole	Olstad	72558107	97500585
Paul	Bjørnerud	73943047	99602650
Rebecca J.	Five Bergström	73574510	95172751
Stine Lindset	Frøland		98453418
Ståle	Hansen	73938370	97683989
Tom Espen	Hansen		93027208
Tor-Henning	Iversen	73932069	94653511
Vebjørn	Knotten	73943382	95842082
Vegard	Holmstrøm	73901048	

Terminliste 2001

Dato	NC	Regatta	Sted	Internasjonale regattaer
27.-29./4		Elveløpet Skien-Porsgrunn	Porsgrunn	World Cup, USA
12.-13./6	NC	Årungenregattaen	Årungen	
26.27./6	NC	Bergensregattaen	Voss	
9.-10./7				Hamburg Junior-Regatta
16.-17./7		Østlandsregattaen	Årungen	World Cup, Spania
23.-24./7		Åpent Nordisk Mesterskap	Årungen	
29./6-1./7				World Cup, Østerrike
13.-15./7				World Cup, Tyskland
26.-29./7				Nations Cup, Østerrike
7.-11./8				Junior VM, Tyskland
18.-19./8		Tunevannet Grand Prix	Sarpsborg	
25.-26./8		Regatta ?	Årungen	VM, Sveits
1.-2./9	NC	Kjørboregattaen	Sandvika	Veteran VM, Canada
8.-9./9		Norgesmesterskapet	Voss	
22.-23./9	NC	Ungdomsmesterskapet	Os	

Trondhjems Roklub
Postboks 794
7408 Trondheim

Bankgiro:4336 06 05923
Postgiro: 0540 0835057
<http://start.at/TR>

