



Norske Studenters Roklub

Håndbok for konkurranseroingen i NSR 2010



VI ER RÅEST I LAG!

Håndbok for konkurranseroingen i NSR 2010

Dette lille verket inneholder en del basis informasjon som kan være nyttig å vite for de som roer konkurranse i NSR og i tilfelle juniorer deres foreldre og foresatte. Foruten en litt historie og et innblikk i roernes og styrets arbeid og opplevelse, og et oversikt over kostnadene forbundet med konkurranseroingen, gir vi oversikt over de forskjellige gruppenes målsetninger og årets planlagte aktiviteter, regattarutiner, og hva foreldre/foresatte kan bidra med for at deres barn får en god idrettsopplevelse i NSR.

Om klubben og det å ro konkurranse for NSR

Klubben ble stiftet i 1897 som en utbryter fra Christiania Roklub (stiftet i 1878). NSR har lange tradisjoner med konkurranseroing, ikke minst mot naboen på andre siden av Frognerkilen. Klubben ønsker å være et sted hvor roere i alle aldre trives å være og trene mye, får mye glede, god lagfølelse og vennskap og positive idrettsopplevelser. Dette er noe som gjenspeiler seg i innsatsen fra styret, rutvalget og ikke minst trenerteamet vi nå har på plass. Rutvalget består av rosjef Øystein Wiik, vise-rosjef Nito Simonsen, og flere medlemmer i Cato Myhre, Einar Bratli (foreldrekontakt), Sven Ole Nicolaysen (ungdomsrepresentant). Det er plass til flere medlemmer, og utvalget er åpent for både utøvere og foreldre. Utvalget står for all logistikk bak regattadeltakelse, samlinger og den daglige treningen, samt styrer hovedtrekkene i treningsoppleggene til alle utøvergruppene i samarbeid med trenerne. NSR har per i dag hele 4 trenere. Lars Myhrer tar seg hovedsakelig av nybegynnende yngre utøvere (12-16år). Johannes Niesen, har sammen med Roger Wiggin hovedansvar for junior D, C og B aldersgruppene (13-16 år). Roger tar seg også delvis av de eldre juniorene (jun A, 16+) og de mest aktive seniorene (damer og herrer) i samarbeid med vår hovedtrener Esther Verburg. Som hovedtrener er Esther ansvarlig for at alle gruppene blir tatt godt vare på av trenerteamet, og at treningsoppleggene er samkjørt, logisk og riktig oppbygget og fører til optimal utvikling i forhold til alderen, treningserfaring og målsettinger til de forskjellige utøvere. Lars er U21 roer i NSR, og går på idrettslinjen på Persbråten vgs. Johannes er opprinnelig fra Tyskland, har trenerutdannelse, er idrettspsykolog og tar mastersgrad ved Norges Idrettshøyskole. Roger Wiggin er en meget erfaren rotrener fra London og Eton som nylig har flyttet til Norge og norsk kjæreste. Han har spesielt mye erfaring med juniorer i alderen 15-19 år. Esther Verburg er idrettsfysiolog og utdannet diplomtrener. Hun har også mange års erfaring som roer på internasjonalt nivå.

Veien fra junior til senior

På foreldremøte hadde Sven Ole Nicolaysen et innlegg hvor han fortalte om sin vei fra å være en nybegynnende jun C til nå å være første års senior som satser mot internasjonale mål. Med treffende bilder fra unge lovende junior B roere til bilder av de samme nå senior roere skildret han en stor utvikling, både fysisk og mentalt. Konkurranseroingen har gitt ham mange positive opplevelser med mange høydepunkter allerede og internasjonal erfaring. Roingen har dessuten gitt ham mange gode venner innen roingen, som kommer til fortsatt å holde godt sammen også utenom roingen. NSR tilbyr et godt sosialt miljø. I forhold til skole er det heller ingen store bekymringer nødvendig for nådagens unge og lovende roere. Tross store mengder trening har Sven Ole og de andre han trener sammen med klart seg veldig bra på skolen. For å kunne kombinere trening og skole har han dessuten lært seg å bli mer strukturert og fokusert i hverdagen - en erfaring som kommer godt med i livet videre. Han anbefaler roing i NSR og konkurranseroing på det sterkeste.

Innblikk i styrets arbeid

NSR har fire steder å ta vare på: NSR's bygg på Bygdøy, Sommerstedet på Kalvøya (Solodden), Årungen (styremedlem i stiftelsen) og Frøshaug, klubbens hytte i Krokskogen. Klubbhuset har nylig gjennomgått en omfattende men svært påtrengt rehabilitering både innvendig og utvendig. Landstedet på Kalvøya tiltrekker seg mange tur-roere og tilbyr på overnatting. Juniorroere har som regel et treningsleir der om sommeren. Roforholdene om sommeren i Frognerkilen og rund Kalvøya er ikke de allerbeste pga stor motorbåttrafikk. Derfor drar de ivrigste å trene på Årungen. Årungen ro-og padle stadion er nasjonalt anlegg, og forvaltes av en stiftelse. Etersom hverken Norges Roforbund eller stiftelsen har noen store midler å vedlikeholde stedet, ligger ansvaret hos de klubbene som bruker anlegget å ta seg av dette på dugnadsbasis. NSR er en av disse klubbene.

Kommunen har nettopp vedtatt en ny reguleringsplan for Bestumkilen, der det nå er satt av plass til en 1000m ro- og kajakbane. Banen skal bli markert med bøyestrek, og kan bli et bra sted også for våre roere å trene. Dette har vært en stor seier for ro- og padleklubbene rund Bestumkilen, og NSR's styre har jobbet hard sammen med disse for å få gjennomslag for en robane.

Planer for 2010 for de forskjellige gruppene

Nedenfor en kort oversikt over de viktigste målsettinger og planer for de forskjellige gruppene. Kalendre for hver gruppen medfølger. Mer detaljerte treningsplaner med treningstider blir send ut fortløpende hver gang de oppdateres. Før hver regatta blir det send ut detaljert informasjon med påmeldingene, starttider og annen informasjon.

Jun D, C og nybegynnerne

Målet for denne gruppen er å lære seg en stabilt god basis i roteknikk og båthåndtering, samt delta på regattaer i området så snart ferdighetene er tilstrekkelig for å kunne delta i konkurranseløp. Klubben tilbyr 1-2 treninger i uken for jun D (født 1998 og senere), 2-3 treninger i uken for junior C (født '97 og '96) og nybegynnerne (alle aldre under 18). De jun C og nybegynnerne som viser bra fremgang kan få tilbudt om også delta i noen av junior B gruppens treninger i tillegg til de egne treningene. Vi håper at juniorene i denne aldersklassen også er fysisk aktive utenom rotreningene, slik at de får bygget seg opp en god variert treningserfaring og fysisk basis. Vi håper å kunne rekruttere flere jun C og særlig jenter – så vet dere om noen som kunne trives med roing – ta de med på treningen!

Kalender med de viktigste aktivitetene er lagt ved (pdf fil). Forklaring se nedenfor.

Jun B

Mål for denne gruppe er å utvikle seg videre, både teknisk og fysisk. Regattadeltakelsen vil fokusere på å være med i de fleste nasjonale regattaene. I og med at de fleste i gruppen i år har rykket opp en alderklasse, forventer vi at de fleste vil prestere sånn midt i feltet. Det er store forskjeller i kroppsstørrelse, ferdigheter og treningsmengden i denne gruppen, så gruppen vil oppleve både suksess og tap. For denne gruppen fokuserer vi derfor på utviklingen til hver enkelt roer, som gir grunnlag for større prestasjoner neste år og i årene fremover og bygge opp en ny sterk junior åtter. Treningsmengdene er noe økt i forhold til fjoråret da de var jun C, og klubben tilbyr nå 4-5 økter i uken til denne gruppen. I tillegg kan de ivrigste gjerne trene på egenhånd. Når rovannet er tint igjen, legger vi mest sannsynligvis opp til 3 treningøkter per uke i hverdagene, og en lørdag morgen. I tillegg oppfordres de ivrigste å trene en til to økter på egenhånd.

Kalender med de viktigste aktivitetene for denne gruppen er vedlagt (pdf fil). Forklaring se nedenfor.

Jun A

I år har vi kun en junior A, Tharald Sund Fongaard. Ha satser derimot veldig hard, og prøver å komme seg til junior Nordisk og jr VM, samt nå finale i junior dobbeltfirer i Henley Royal Regattaen. Tharald trener for det meste sammen med U21 seniorenene, og følger nogenlunde samme treningsopplegg. Årsplanene ser nødvendigvis noe annerledes ut enn seniorenene, i og med at forbundets uttaksprosedyren krever deltakelse i en felles påskesamling, og deltakelse i alle norske regattaer før sommeren. Det blir også lagt opp til en treningssamling i Portugal i mars (egenfinansiert). Skulle Tharald klare å kvalifisere seg til jrVM, går nok det meste av sommerferien til treningssamlinger med laget på Årungen. jrVM går fra 4.-8. august. På NM vil Tharald være en viktig brikke i den 'nye' junior herrer åtteren. Kalender med de viktigste aktivitetene er vedlagt (Pdf-fil). Forklaring se nedenfor.

Senior

Vi har en fin stamme med unge herrer senior, som er senior for første sesongen. Målsetninger for denne gruppen er å utvikle seg videre fra junior nivå, og legge grunnlaget for videre satsing som senior, samt beholde et bra senior-treningsmiljø som også er attraktiv for de som ikke satser internasjonalt. Herrer senior gruppen deltar i de fleste nasjonale regattaer, i utgangspunkt med unntak av den første i Stavanger, og med tilpasninger ift eksamener. Store målet for en del av gruppen (hovedsakelig de som er U21) er Royal Henley Regatta. Enkelte av roerne er i følge reglene til Henley fremdeles junior, og kan stille sammen med Tharald i junior 4X. NSR har i tillegg som mål å stille en god 8+ i klubb-klassen i Henley og få til en bra prestasjon der. Forsterkninger fra andre klubber vil bli hentet inn for å fylle alle setene. På slutten av sesongen er NM også et viktig mål. Det vil bli hard strid om setene i NSR's herrer senior første åtteren i denne regattaen, med mange 'nye' og ivrige seniorer som gjerne vil overta setene til den gamle garden. NSR har vunnet herrer senior 8+ i NM de fleste årene de siste 20 år og det forventes at årets utgave gjør en minst like god jobb.

Kalender med de viktigste aktivitetene for U21 herrer er vedlagt (Pdf-fil). Forklaring se nedenfor.

I tillegg til senior herrene har vi også en voksende gruppe damer. Denne gruppe har som mål å delta i de fleste nasjonale regattaer, og å ta medalje i damer 8+ i NM. En liten delegasjon skal muligens delta i Henley Womens Regatta 18-20. juni. Fokus for denne gruppen er å bygge opp en solid gruppe, som har et bra sosialt miljø sammen, samtidig som det trenes bra og alle utøverne utvikler seg til et bra nasjonalt nivå. Denne gruppen tilbys 3-4 fellesøkter i

uken, noen sammen med herrer senior, men 1-2 i egen gruppe. I tillegg oppfordres alle utøvere til å trene så mye som mulig på egenhånd (men tilpasset til eget nivå og ambisjoner). Mange i denne gruppen er studenter eller i full jobb, noen har barn, og dermed begrensede muligheter til å delta på fellesøktene. Men de fleste trener minimum 4 økter per uke. Målet er å få til minimum 2 fellesøkter i uken på klubben med hele damegruppen, og gjerne flere når det nærmer seg NM.

Forklaring kalenderne

Felt uten farge: vanlig trening. Se utdelt treningsprogram.

Rød: regatta eller konkurranser. Viktig at disse datoene blir holdt av. Følg ellers med på www.roklubben.no for viktige hendelser.

Blå: viktige treningssamlinger eller –helg. Ikke obligatorisk, men vi anbefaler sterkt at roerne får delta. Mindre viktig for de yngste (jun D og C) og nybegynnerne, men økende i viktighet for jun B, jun A og senior.

Hel-grønn: Treningsfri/ferie. Det er så absolutt tillatt å være fysisk aktiv på egenhånd i disse periodene. De juniorroerne som er godkjent for roing på egenhånd kan gjerne komme ned til klubben også i sommerferien og ro seg en tur.

Halv-grønn: Ingen organisert trening, men det oppfordres til trening på egenhånd.

Økonomiske rammer for konkurranseroingen

Sammenlignet med en del andre idretter er roing billig. Men som alt annet er det en del kostnader forbundet med konkurranse-roingen, som det er greit å være klar over. Foruten kostnadene forbundet med den daglige treningen og vedlikehold av trimrom og båter, ligger de største utgiftene i regattadeltakelsen og anskaffelse av nye båter.

Kostnader:

- *påmeldinger:* 1X kr 210, 2X kr 260, 4X og 4- kr 310, 8+ kr 410 i de fleste nasjonale regattaene. Ved trekning får vi ikke tilbake påmeldingskontingenten, og påmelding etter fristen (som regel 2 uker før regattaen) koster det dobbelte. Derfor er det svært viktig at utøverne og foreldre er klar over at påmelding til regatta er bindende, og må meldes

tidsnok. Totale kostnader for påmeldingene ligger på kr 10.000-14.000 avhengig av antall deltakere og starter. Det blir ca kr 600,- per person.

- *Transport til regattaer:* 'Hjemme'-regattaer er selvfølgelig 'billigere' enn 'borte'-regattaer. Som transportkostnadene gjelder transport av båtene på henger, og ved 'borte' regatta også transport av utøverne. Tidligere har vi leiet inn felles buss på de lengst borte regattaene (Voss, Stavanger, Bergen, Nordisk i Sverige eller Danmark), med mindre det viser seg å være billigere å bruke offentlig transport som tog, buss eller båt. Blir det leid inn fellesbuss er vi avhengig av å fylle opp setene. Bussen må leies på et tidlig tidspunkt, og kan ikke avbestilles dersom det viser seg at for få utøverne ønsker å benytte seg av fellestransporten (pga utøvere som sent melder at de ordner egen transport).
- *Overnatting:* For 'Hjemme'-regattaer er det jo ikke nødvendig med overnatting, men hver 'borte'-regatta krever som regel 2 netter overnatting. Vi prøver å finne billige løsninger, samtidig som kvaliteten på stedet er tilfredstillende i forhold til å kunne prestere tilstrekkelig på regattabanen. For de allerviktigste regattaer velges det derfor som regel hotell eller vandrerhjem (dersom tilgjengelig), mens det for mindre viktige regattaer blir valgt billigere løsninger (telt, skolelokaler). Ved overnatting kommer noen kostnader ifm mat i tillegg. Som regel ordner vi felles lunsj på regattadagene, mens middag inntas på restaurant som utøverne dekker selv. En regatta som årets 'Bergens-regatta' vil totalt komme på rund kr 57.000 inklusive påmeldinger, eller ca kr 2300 per person hvis 25 utøvere deltar. En betydelig del av disse kostnadene må vi få dekket gjennom egenandeler.
- *Henley:* Vi har begynt en tradisjon i klubben, med å sende de beste roerne i junior A og senior klassen til Henley Royal Regatta. Deltakelse i denne regattaen (og Henley Womens Regatta) er meget kostbar, med store utgifter til opphold (kr 400 pppnatt i 10 netter), mat, båttransport eller -leie (kr 16.000-kr 20.000), påmeldingskontigent og adgang (ca kr 1000,- pp), og reise (fly ca kr 2500,-). Trenerne som er med lagene må få sine utgifter dekket. Alt i alt kommer totalsummen på ca kr 14.000 per person. Klubben har ikke tilstrekkelig med midler for å dekke slike summer, og deltakerne må regne med en egenandel på minimum kr 12.000 per person. I tidligere år klarte vi bl.a. med hjelp av utøverne å samle inn noen eksterne sponsormidler som gjorde egenandelen noe mindre.

- *Samlinger.* I år ønsker vi å arrangere flere samlinger. I påsken ønsker vi å arrangere en samling for jun B og oppover. Vi kommer sannsynligvis til å dra til Strømstad i år, siden vi ønsker å få med de fleste roere i disse gruppene, og en samling lenger bort vil bli for kostbart. Enkelte år har vi valgt å arrangere vinterferie-samling i sørlige strøk (Portugal eller lignende) for utvalgte roere (jun A og senior) som har spesielt høye ambisjoner i sesongen. Kostnadene ifm slike samlinger er meget høye (ca kr 10.000-14.000 pp), og dekkes for den største delen av utøverne (og deres foreldre) selv. I år er det nok bare vår ene junior A som drar på en slik samling. Påskesamlingen blir derimot noe billigere i og med at transportkostnadene er begrenset og vi kan kjøre vår egen henger ned dit med våre egne båtene. Kostnadene for samlingene ligger dermed i all hovedsak i overnatting og bespisingen. For en 5-dagers samling vil de totale kostnadene ligge på ca kr 4500,- per person. En betydelig del av disse kostnadene må vi dekke gjennom egenandeler.
- *Båter og annet ro-utstyr.* Båter er meget dyre. De fleste båter er derfor eiet av roklubbene, slik at båtene kan benyttes av mange roere i mange år. En ny topp-klasse singelsculler koster for eksempel ca kr 90.000, mens en dobbeltsculler koster ca kr 160.000, og en firer ca kr 350.000. Ved forsiktig bruk og bra vedlikehold kan slike båter holde seg på toppnivå i minst 10 år, og totalt minst 20 år. Båter i klassen under som brukes av våre jun A og B roere, koster omtrent halvparten av disse. De holder seg bra i minst 5 år, og er brukbar for mindre erfarne roere i minst 5 år til. Blir det mange store reparasjoner på disse båtene blir kvaliteten forringet fortere. Carbon scullerårer koster ca kr 5000,- per par, mens langårer koster ca kr 3500,-. Disse tåler ikke sammenstøt, og dersom de brekkes kan de ikke repareres til samme kvalitet. Nye må derfor anskaffes dersom de brekkes. Riggere som sitter på båtene koster ca kr 5000,- per rigger. Bøyes de på grunn av sammenstøt eller annen uforsiktig behandling må også disse erstattes med ny. Med andre ord: det er svært viktig at roerne er forsiktige og tar godt vare på båtene og utstyret de bruker. Roerne må regne med at de roerne som er minst erfarne og yngst, ror i de eldste båtene ettersom faren for uhell er større, og det ikke vil gå utover prestasjonen. Blir utøverne eldre og mer erfarne og har høye ambisjoner, vil også båtene de får bruke bli bedre, tilpasset deres behov. Alle må regne med at de må dele båten med andre utøvere. Klubben prøver å holde båtparken oppdatert, og innkjøp av nye båter gjøres dersom budsjettet tillater det. Innkjøp av båter og annen materiell forsøkes ellers finansiert med eksterne midler (Lions Klubb,

NSR's Raceroernes Venner, andre fonds og tippemidler, bidrag fra eks-roere, foreldre og deres firmaer).

- *Trenere.* Vårt meget profesjonelle trenerteam får noe godtgjørelse for innsatsen, for at de kan frigjøre tilstrekkelig med tid for å kunne være trener for NSR. De legger ned betydelig mer tid i trenerarbeidet enn de får godtgjørelse for – fordi de er lidenskapelig opptatt av roing og å gjøre en god trenerjobb for roerne i NSR. Samtlige trenere har hel- eller deltidsstillinger eller -studier ved siden av trenerjobben og gjør trenerjobben i fritiden.

Inntekter:

- *Medlemskontigent.* Kr 900 for ungdommer og studenter. Kr 1200 for aktive voksne. Passiv medlemskap koster kr 400 per år.
- *Leieinntekter* fra utleie av klubbens (fest)lokalene. En meget viktig del av klubbens inntekt og krever at eiendommene holdes i topp tilstand.
- *Egenandeler.* Praksis har vært å ikke kreve egenandeler for deltakelse i 'hjemme'-regattaene, ettersom utøverne sover hjemme, og ordner selv transport til og fra regattabanen. For 'borte' regattaene har egenandelen i fjor vært ca kr 1250,-. Samlinger, Henley og andre utenlandske regattaer har fått tilpasset egenandelen i forhold til hva som ble mulig å dekkes av klubben over konkurranse-budsjettet. Også i år må foreldre (og utøvere) regne med en del egenandeler. Rosjefen Øystein Wiik vil forsøke å ta hensyn til foreldres 'smertegrense', og vil gjerne få tilbakemelding fra dere dersom grensen blir nådd. Vi er klar over at høye egenandeler kan bli problematisk i enkelte tilfeller, for eksempel vil særlig for familier med mange aktive barn egenandeler kunne bli en økonomisk belastning. Klubben ønsker at egenandeler ikke skal bli begrensende for aktiviteten til utøvere, og åpner for at foreldre og utøvere kan søke om redusert egenandel hos rosjefen Øystein Wiik eller styret, dersom de føler behov for det.
- *Tilskudd fra kommunen.* Standardbevilgninger basert på aktiviteten i klubben. Jo flere aktive medlemmer er registrert – jo høyere bevilgning.
- *Gaver og fonds.* Klubben er helt avhengig av å få inn ekstra eksterne midler fra gavmilde privatpersoner og bedrifter. Klubbens styret er også aktiv med å søke midler fra veldedige fonds, og får sporadisk tildelt midler. Det oppfordres alle (utøverne,

foreldre og annen slekt og venner) å registrere NSR som mottaker av GRASROTANDELEN dersom man spiller i lotto eller tipping. Ålesunds Roklub har for eksempel på denne måte skaffet seg kr 80.000,- i 2009. Vi er per i dag ikke i nærheten av dette, men med den medlemsmassen vi har og deres foreldre og familie burde det være mulig å få en betydelig inntekt fra denne kilden. Ellers er det mulig å støtte NSR's raceroernes venner med gaver av enhver størrelse. Passiv eller aktiv medlemskap i NSR er også en fin mulighet for foreldre å bli aktiv involvert i barnas aktiviteter og bli roer selv.

HVA KAN DU SOM FORELDRE BIDRA MED?

- Sørg for at rutvalget og trenere har oppdatert informasjon om deres *kontaktadresser (e-post) og telefonnummere*. Barna er ikke alltid like flinke til å få med seg informasjon hjem. Sørg for at du får informasjonen direkte.
- *Være med på regattaer*, bidra til god stemning og heia-gjengen, gjerne hjelpe til med for eksempel sette opp NSR-teltet, mat-innkjøp og -laging og bæring av båter til og fra brygga. Det er gøy å være med på regatta, de rødklede vinner ofte og det er givende å heie på NSR og egne barn, og oppleve deres oppturer, eventuelle nedturer og den generelle idrettsopplevelse. Ikke minst kan du være med å passe på at dine barn er godt forbered for sine løp, gjennom å sørge for at de kommer seg til banen, får i seg mat og klær på seg til riktig tid (se også avsnittet om regattarutiner). Det vil bli opprettet en 'regatta-catering komite', og dere oppfordres til å melde dere inn i denne. Oppgavene og regattadeltakelse går da i 'turnus' mellom foreldrene og kan byttes innbyrdes. Meld dere til Einar Bratli.
- *Være gode 'idrettsforeldre'*. Unge utøvere trenger å bli fulgt opp mht strukturering av deres liv utenom treningen, slik at de kommer forbered til treningen og konkurranser (møte opp i tide, riktig klær og utstyr, matpakke og riktig måltid før og etter, transport til og fra) og får tid til å trene ved siden av skolen og andre aktiviteter. Noen tilpasninger vil være nødvendig ift resten av familielivet (tider for middag, familiesammenkomster, bursdagfeiringer, planlegging av ferier og hytteturer). Trenerne vil også bidra med sitt for at utøverne lærer å forberede seg, utvikler seg sosialt og mentalt og klarer å kombinere treningen med skole, men dere er og blir de viktigste bidragsyterne på dette området. Ellers sette deg inn i 'REGATTARUTINER' og følge med på det som skal skje i klubben – se også

klubbens websider www.roklubben.no Ta kontakt med ro-utvalget eller trenerne dersom du lurer på noe.

- *Være med på dugnader og si ja til andre oppfordringer til å hjelpe.* I sammenligning med andre idretter og musikk-korps er vi ikke preget av like mange 'dugnader' og andre aktiviteter som krever foreldrenes obligatoriske innsats. Utover noe innsats på regattaer, er det 2 årlige en-dags dugnader på Årungen hvor vedlikeholdsoppgaver blir unnagjort. En dugnad er på våren i en helg i ukene før første regatta – dvs i uke 15-17 og en på høsten etter siste regatta (dvs uke 36-38). Innkallingen kommer så tidlig som NSR får beskjed om når dugnaden er. Som regel er NSR arrangør av en nasjonal regatta hvert år. Som regel er det regattaen som går andre helgen i mai. I år er dette helgen 8.+9. mai. Alle foreldre oppfordres til å melde seg til små og store oppgaver ved denne regattaen – meld dere til regattasjefen eller organisasjonskomiteen via styret@roklubben.no.
- *Bli medlem i NSR.* Som nevnt under økonomi, er det nyttige inntekter dette genererer for klubben. Men dere får jo en kjempefin idrett å drive med selv, mens barna er på trening..og kanskje enda bedre forståelse av hva barna dine kommer hjem og fortelle om..
- *Økonomisk støtte* - Bidra til at NSR får tilført eksterne midler. Har du mulighet selv setter klubben enormt stor pris på enhver bidrag. Dette kan gjøres direkte til klubben, gjennom NSR's raceroernes venner, og via Grasrotandelen (koster deg ingenting ekstra dersom du allikevel spiller i lotto eller tipping), eller kjøp av rotøy (vi har også supporter-klær). Har du et firma eller kjenner til eierne av et firma: det er mulig å sponse klubben. Det er mulig å kjøpe reklameplass på klubb-bilen og hengeren, og eventuelt på bygget eller på andre måter avtale motytelser fra klubben. Klubben er en av landets beste roklubber, har en spesiell plass i Bygdøy-beboernes hjerte, er godt kjent i nærområdet og står for noen sunne gode verdier, som ærlighet, samhold, kameratskap, team-work. Roing er jo den ultimate lagidretten – bare med fullt samarbeid går det fort! Bare ta kontakt med klubbens styret eller rutvalg dersom du lurer på hvordan du kan bidra økonomisk. Er du medlem av Lions eller tilsvarende, eller kjent med veldedige fonds, kan du gjerne gjøre oss oppmerksom på muligheter til å søke midler, eller til og med hjelpe oss å skrive søknader.

REGATTA-RUTINER

Regatta-antrekk: Skaffes i god tid før første regatta. Skaff tilstrekkelig med rotøy slik at man kan trosse norske værforhold over flere løp. Viktig også at man har et tilstrekkelig utvalg med T-shirts, superundertøy og tights i tillegg til rodrakten slik at laget kan ha på seg likt antrekk (regattareglement!). Selges i klubben av Marianne Lundh.

Påmelding: Ca. 4 uker før blir invitasjon til regattaen send ut til utøverne (og foreldre)– men allerede nå foreligger datoene (se aktivitetskalender). Finn ut så tidlig som mulig om barnet ditt kan være med eller ikke! **Bindende** påmelding til treneren senest 2 ½ uker før regattaen.

Med bakgrunn i mottatte påmeldinger for deltakelse setter trenerne sammen lag til å ro på regattaen. Disse båtene blir det da også trent i, i ukene før regattaen.

En til to uker før regattaen, oftest onsdag 1 ½ uker før regattaen er den offisielle påmeldingsfristen til regattaen. Innen denne fristen må trenerne og rosjefen sende inn komplett oversikt over utøvere, løp og lag som skal delta. Dette er bindende påmelding – startkontigent blir ikke refundert ved trekning! Påmelding etter fristen betyr dobbelt startkontigent.

Båttransport til regattastedet:

Dette skjer oftest torsdag eller onsdag før regattaen, noen ganger fredag.

I det vi kaller '**båtsjau**' blir båtene rigget ned, vasket og pakket inn. Så legges årene og riggerne i hengeren og til slutt båtene på hengeren. Deltakelse i båtsjauen er obligatorisk for alle som deltar i regattaen. En stor båtsjau tar gjerne 2 timer men går fortest når alle er tilstede.

Regattadagen:

Oppmøte

På første regattadag møter alle opp 2 timer før klubbens første løp og laster ned båter, rigger opp og vasker etter behov. Stiller inn båten/finjusterer

Hele laget orienterer seg over kjøreregler på regattabanen.

Andre dagen møte opp minimum 1 ½ time før utøverens første løp. Gjennom dagen må roerne få i seg tilstrekkelig med mat og drikke og tidsnok før løpet.

Sykdom og annen krise

Meldes til treneren eller lagleder så tidlig som mulig, slik at de nødvendige avmeldinger eller lagendringer kan gjøres innen fristene (som regel før lagledermøte, men i enkelte tilfeller senest 1 time før løpet, bot påløper ved for sen avmelding). Særlig viktig når det er forsøk med 7 påmeldte lag, at regattaledelsen får tidligst mulig melding om forfall, slik at de andre lag ikke møter opp forgjeves til avlyst forsøksløp.

Lagledermøte og startnummer

Lagleder har vært/møter opp på lagledermøte og formidler eventuelle endringer til trenerne og roerne. Han/hun har hentet alle startnummerne for dagen. Laglederen og roerne passer på at båtene som går ut på vannet har riktig startnummer på og roerne leverer startnummeret tilbake til lagleder når de kommer av vannet.

Selve løpet

En time før sitt løp må roerne være ferdig skiftet til roklær og samles. Riktig startnummer settes på båten.

Mannskap og treneren gjør en siste sjekk av båten. Roerne går gjennom taktikken og løpet sammen med treneren. Ca. 45min før start oppvarming på land (løping!) Ca. 35 min før løpet legges årene på utbrygga. Roerne transporterer båten til utbrygga, setter seg i båten, muligens siste prat med treneren. Gjør seg igjen bevisst over kjørereglene!

Viktig: Være i god tid på brygga (kø!), bruke minst mulig tid på brygga (ikke lage kø!).

Klubbkamerater og treneren legger sko fra utbrygga til innbrygga.

Båten roes forsiktig vekk fra brygga og fram til oppvarmingsområde. Der varmer roerne opp i båten så lenge de har tid. 10 min før løpet møter roerne opp ved start.

Etter start tar de seg, hvis de er fra NSR og dermed vant ☺ en tur til premiebrygga og henter velfortjent premie. Så ror de ut og tilbake til innbrygga. Bærer båten tilbake til båtlassen, henter sko og årer fra brygga og snakker med treneren om løpet, spiser og drikker.

På slutten av første dagen av to regattadager

Etter siste løp med båten, bindes den forsvarlig på stativ eller i bukker, og alt utstyr samles ved båtene, før roerne kan dra hjem.

Retur til klubben

På slutten av en regatta må båtene igjen rigges ned og lastes på hengeren, kjøres hjem og lastes av på roklubben, vaskes og rigges opp. **Båtsjauen** er obligatorisk for alle roerne som har deltatt i regattaen. Regattaen er altså først slutt når alle båtene er lastet av og i klubbhuset, og ikke når utøverens siste løp er rodd! Båtsjau går fortest når alle er tilstede.

Fest Etter en stor regatta som for eksempel NM eller Henley blir det gjerne fest når vi har fått en stor seier. Kunngjøres på www.roklubben.no

Kontaktadresser og telefonnummere:

Rosjef Øystein Wiik. E-post: o.wiik@c2i.net, mbtlf 9069220

Vise-rosjef Nito Simonsen. E-post: nito@roklubben.no, mbtlf 93426753

Foreldrekontakt Einar Bratli. E-post: einar.bratli@honeywell.com , mbtlf 92039994

Hovedtrener Esther Verburg. E-post: esther@team4rowing.no , Mbtlf 94867408

Trener Johannes Niesen. E-post: jjniesen@gmx.de, Mbtlf 93824429

Trener Roger Wiggin. E-post: rogerjwigginaol.com, Mbtlf 98090633

Formann Dagfinn Erlandsen. E-post: styret@roklubben.no, Mbtlf 45401424

Rotøy: Marianne Lundh, Mbtlf 90036137

Klubbens internet-side: www.roklubben.no

Klubbens konto: 9041.22.47190, Organisasjonsnummer 967874698MVA

Håper dette skrivet inneholder alt dere lurte på og mer. Hvis ikke, ta kontakt med en av overstående, så får du sikkert de opplysningene du trenger.

Vi sees! Hilsen routvalget og trenerteamet.