



Rosjefens rapport 2022

Sesongen 2022:

Etter to år som har vært preget av Covid-19 pandemien og restriksjoner av klubbens aktiviteter har rosesongen 2022 endelig vært en «normal» sesong igjen.

I løpet av sesongen deltok klubben på 7 nasjonale regattaer

7.-8. mai	Forsommerkapproing	Årungen
21.-22. mai	Østlandsregattaen	Årungen
4.-5. juni	Stokkavannsregattaen	Stokka
18.-19. juni	Christianiaregattaen	Årungen
13. -14. august	Tunevannsregattaen	Tunevannet
27. -28. aug	Norgesmesterskapet	Årungen
17.-18. sep	Ungdomsmesterskapet	Os,

Også i år tok Norges Roforbund ut noen av våre roere til internasjonale representasjonsoppgaver. Til Nordisk Mesterskap i Tampere, Finland, ble Marie Grøsfjeld tatt ut i D1x og fikk en fin sølvmedalje. For Coupe de la Jeunesse i Castelo de Mino, Spania ble Marie Grøsfjeld tatt ut i D4x og rodde sammen med 3 jenter fra CR. Til U23 EM i Hazewinkel, Belgia, ble Caroline Østbø tatt ut 1 BW1x.

Stor takk til både trenere, ledere og alle aktive som holder den sportslige aktiviteten i gang. Stor takk også til støtteapparatet som hjelper til med å få roere til og fra regattaer.

Oldboys og masters roere hold trimaktiviteten oppe på vårt nydelige Stokkavann.

Mesterskap 2022:

I år ble Norgesmesterskapene på vannet arrangert av NSR i 26. til 28. august 2022 på Årungen rostadion. UM ble arrangert av Os Roklubb på Ulvenvannet 24. til 25. september 2022. Romaskin NM ble arrangert av NTNUI i Trondheim den 14. januar 2023.

Mesterskap	Medalje	Utøver	Klasse	Båttype
Ungdomsmesterskapet				
	Bronse	Oliver Dahl	HU16	1X
	Bronse	Frida Vengnes Ingrid Floen	DU17	2X
	Bronse	Imme Hoekstra	DU15	1X
	Gull	Ingrid Floen	DU17	1X
	Sølv	Oline Borthen Imme Hoekstra	DU15	2X
	Sølv	Imme Hoekstra Frida Vengnes Noah Grønnestad Oliver Dahl	MixU17	4X
NM	Bronse	Elsa Andreassen Frida Vengnes Julia Grønnestad Marie Grøsfjeld Ingrid Floen Teresa Shevchuk Stine Floen Carolina Goa Imme Hoekstra (cox)	DU19	8+-
	Bronse	Julia Grønnestad Marie Grøsfjeld	DU19	2-
	Sølv	Ragnhild Myklatun Jacobsen	D Para	1X
	Bronse	Hedda Haldorsdottir	D Para	1X
	Bronse	Elsa Andreassen Julia Grønnestad Marie Grøsfjeld Teresa Shevchuk	DU19	4-
Romaskin NM	Gull	Ragnhild Myklatun Jacobsen	D Para	
	Sølv	Hedda Haldorsdottir	D Para	

Romaskin NM	Gull	Teresa Schevchuck Julia Grønnestad Elsa Andreassen Marie Grøsfjeld	DU19 Stafett	
Romaskin NM	Bronse	Oline Solberg Ingrid Floen Imme Hoekstra Frida Vengnes	DU19 Stafett	
Romaskin NM	Bronse	Elsa Andreassen	DU19	

Trenerteamet:

Klubben har i sesongen hatt et aktivt og forholdsvis stort trenerteam som har hatt regulære møter gjennom sesongen, og mange uformelle prater.

Klubbens trenere	Håkon Vengnes
	Elin Ingemundsen
	Edd Hillstad
	Wiviann Indrevoll
	Rasmus K. Rasmussen/Caroline Østbø/Martin Nikolai Tegle TMT
	Rune Dahl
	Jonas Haga
	Svenn Erik Sandsmark
	Erling Grønnestad
	Svein Olav Jonassen

Klubbens treningsgrupper:

Gruppe	Antall utøvere	Hovedtrener
Nybegynner	12 stk	Aage Undset/Edd /Jonas
U17-gruppen	12 stk	Elin/ Rune/ Erling
U18 & Senior	9 stk	Håkon
Para-gruppen	2 stk	Wiviann/ Jonas/ Svenn Erik

I tillegg til de aktive junior- og seniorgruppene, har klubben også denne sesongen hatt to mosjonsgrupper.

Gruppe	Antall utøvere	Kontaktperson
Damer masters	Ca. 15 stk	Elin Ingemundsen
Oldboys	Ca. 10 stk	Olav Nessa

Kort oppsummering av året:

Klubben var koronastengt frem til 14. januar. Aage tok en pause fra trenerrollen for nybegynnere rundt januar. De roerne han hadde rykket opp i klassene, noen sluttet og noen ble igjen. Trenerteamet bestående av Elin, Jonas, Rune og Erling tok seg av de aktive ut vinteren, til Edd og Svein Olav kom hjem fra utlandet. Håkon overtok som hovedtrener etter NM.

Gjennom vinteren og til sommeren hadde Wiviann pararoerne, med assistanse fra Jonas. Juni til ca. mid August var Jonas trener på vannet for para og Wiviann tok seg av det administrative (hun flyttet / begynte i arbeid). Fra midt August og til i dag er det Svenn Erik som har hatt ansvaret for Para, med assistanse fra Jonas.

Aage og Edd kjørte roskole 16.07.22 – 07.09.22 der var det 12 som var med. Etter roskolen var ferdig, var det 6 nye roere som ble med videre. Jonas har ansvaret for de til i dag, med Aage som backup. Utover høst og vinter har treningsøktene vært delt mellom Elin, Rune og Erling. Jonas har fulgt nybegynner (roskole fra året) gjennom høst vinter.

De 6 nye roerne (4 jenter og 2 gutter) har hatt god utvikling fra de gikk ut fra roskole til i dag. Virker som de trives og har det gøy på treningene. De begynner å bli bedre kjent og noen er litt mer hektet enn andre, så 2023 kan bli et bra år videre for disse. De nye roerne er nå ferdige med tiden hvor vi kaller det nybegynner og er nå U15/U17.

PARA (oppsummering fra slutten av august 2022)

Det jobbes med utvikling av taklengden for å komme nærmere Birgit Skarstein som er forbilde til våre PARA jenter.

Det er på gang nye seter/rygger til PARA båtene etter at vi har fått økonomisk støtte til dette og en PARA samling i Stavanger

Plan for 2023: Ragnhild og Hedda skal klassifisering i Int. Para Regatta Gavirate for deltagelse i Italia i 2023. Rekruttere flere PARA utøvere. PRARA samling på våren i Stavanger.