

Årsberetning routvalget 2020.

Routvalget har i 2020 bestått av Rosjef Beate Pharo, Viserosjef Erlend Willand-Evensen, Siri Bjerkheim, Hakon Brandt og Per Anker Hassel.

Utvalget har hatt seks møter denne sesongen i tillegg til løpende kontakt.

Routvalget har egen facebook gruppe «Routvalget Drammen Roklubb» hvor vi har kommunikasjon og referat fra møter legges ut.

Aktive roere deltatt på organisert trening / regatta / NM romaskin:

Junior C : Linus Westerberg-Heltne, Tobias Mejer Rasmussen, Sean Luca Kaper, Ingeborg Hermansen Fossum, Maria Stendal, Nora Njaastad.

Junior B : Emma Tomlinson, Thea Njaastad, Andrea Willand-Evensen. Ulrik Pharo Lohne, Håkon Villum Hansen, Peter Anker Hassel, Henrik Arntzen, Benjamin Jensrud.

Junior A: Christian Juven Brandt, Johan Sebastian Remmen, Sebastian Mejer Rasmussen, Hampus Westerberg-Heltne, Jonas Willand Evensen, Peter Berg.



Senior / Master:

Øystein Løvold, Pål Sandli, Stein Gunnar Hoff..... flere ????

Karoline Masch og Fanny Røed meldte overgang til Cristiania Roklubb november 2019.

Sesongen 2020 har vært preget av Coronapandemi med avlyste regattaer og arrangementer.

Drammen Roklubb har lagt til rette etter beste evne for trening og deltatt på de arrangementer som har vært mulig.

Drammen Roklubb har på tross av pandemi gjennom sesongen vist svært gode resultater.

Ulrik Pharo Lohne ble tildelt Talentstipend fra Sparebank 1 på 15.000,-



Routvalget hadde følgende mål og evaluering av sesongen 2019/ 2020

Sikker roing; ingen personskader eller alvorlige situasjoner med fare for personskade.	Ingen personskade men et tilfelle av velt med løs sko. Vi må følge opp at alle roere sjekker hele båten (også sko) før de går ut på vannet.
Inkluderende og sosialt treningsmiljø hvor alle føler seg velkomne og sett.	Krevende sesong med coronapandemi. Opprettholdt godt treningsmiljø, savnet mulighet for sosiale arrangementer.
Arrangere to treningssamlinger for klubbens roere.	Treningssamling i Sabaudia uke 8/9 for gr 1/ 2 arrangert av Drammen Roklubb / Vestfold rokrets. Covid satte stopper for planlaget arrangementer men vi klarte å arrangere sommeravslutning med klubbregatta og badstue / pizzafest.
Opprettholde antall aktive roere (aktive roere = deltar på fellestreninger og stiller i regattaer)	☺
Alle roere skal ha tilbud om trening tilpasset egne ambisjoner og ferdigheter. Roere som skal delta på regattaer prioriteres.	☺
Våre roere kan ro både sculler og enåret båt.	Vi har prioritert trening med par-årede båter. 8+ prosjekt startet august og trente 4 økter frem til NM.
Vestfold cup	Arrangert en regatta i Drammen og en på Goksjø. Ingen sammenlagt vinner ble utropt pga Covid situasjonen.
Deltakelse i NM: Junior A: 1x 2x og 4x 8+ Master: deltagelse i MM og Master VM.	HJA1X Ulrik, Hampus, Sebastian, Johan DJA1X Emma, Thea DJA2x Emma / Thea HJA2X Ulrik/ Hampus og Johan / Christian HJA4X Ulrik / Hampus / Jonas / Sebastian HJA8+ Hampus / Jonas / Sebastian/ Johan / Emma / Christian / Håkon / Peter, cox Andrea MM og VM master ble ikke arrangert pga coronapandemi.
Mål regatta stille med singel, dobbel og 4x i alle regattaene. Stille med junior 8+	Begrenset regattasesong pga Coronapandemi. Alle aktive i gr 1, 2 og 3 har deltatt på regatta. 8+ HJA NM
To medaljer i NM	Sølv i HJA4x Ulrik / Hampus / Jonas / Sebastian Bronse i HJA2x Ulrik / Hampus
Internasjonal representasjon for minst en roer.	Ulrik ble tatt ut til U19 EM i 4x. Baltic Cup, U19 VM og Nordisk ble avlyst, U19 EM ble arrangert men Norge reiste ikke til Serbia pga pandemi. Baltic cup uttak: Drammen 4x Hampus / Jonas / Sebastian/ Johan.

Treninger.

I sesongen 2020 vinter og sommer har de aktive roerne vært delt inn i tre grupper. Gruppe 1: senior, junior A/B. Gruppe 2: Junior A/ B Gruppe 3: Junior B/C, nybegynnere. Mastere og seniorer organiserer egne treninger.

Gruppene har fungert slik at 1 og 2 har trent samtidig for å få det til å gå opp med trenere og følgebåter. Gruppe 3 har egne treninger to ganger i uken. Det har fungert bra. Det har til sammen gjennom sesongen på det meste vært 28 aktive roere som deltok på organisert trening. Ved sesongslutt var det 23 aktive som har trent og deltatt på regatta. Gjennom hele året har det vært to fellestreninger per uke for gruppe 3 samt noen helgetreninger. Gruppe 1 og 2 har hatt fire til ti fellestreninger per uke på land og vann.

Vintersesongen fra oktober og frem til mars gikk som normalt. Vi startet opp med høsttrening / program etter høstferien. Det var roing på elva frem til november 2019. Det ble en rekordtidlig start med organisert trening på elva. 24. januar 2020 rodde 8 roere fra gr. 1/2 med Tom i følgebåt. Vi hadde flotte økter og gode treninger på vann og land frem til vi reiste på samling til Sabaudia. Vi kom oss trygt hjem fra Italia før Norge stengte ned og alt ble annerledes enn planlagt og forventet.



Sesongen 2020 ble preget av Coronapandemien. 12. mars ble Norge lukket ned og klubben ble stengt for all aktivitet for å forebygge smittespredning av Covid 19. Alle de aktive fikk tilbud om å hente hjem romaskin samt vektutstyr for å kunne opprettholde god trening. De gjorde en imponerende innsats og gjennomførte testuke 11 hjemme i egen stue. 2000m og 5000m er tøft å gjennomføre alene uten resten av gjengen, men alle imponert stort og det ble personlige rekorder på nesten alle.

Klubben var stengt for all trening frem til påske. Det ble trent svært godt hjemme i egen stue, garasje, kjeller terrasse og ute i skogen. Romaskin og styrke økter ble kjørt sammen via Teams og Zoom. Crown Virtuelle Roklubb ble opprett av Caspar Wolfart i NSR og etterhvert i samarbeid med NR. Det ble arrangert ukens konkurranser på romaskin og en felles virtuell Crown regatta for å holde motivasjon og treningsmoral oppe.

5. april åpnet NIF og NR for trening i 1x på vannet med strenge coronavettregler. Kun båthallen var åpen for de som skulle ro, klubben var stengt for all annen aktivitet.

Vi organiserte gjennom hele påsken og påfølgende uker trening for gr 1 /2 i singel. Roerne ble fordelt på tre økter om dagen med kun tre roere i hver gruppe. Alle hadde med en følgebåt med to foreldre / trener på hver økt. Imponerende innstas for å kunne tilrettelegge for trening. Det ble i disse ukene kjørt følgebåt i nærmere 50 timer i uken av foreldre og trenere for at roerne skulle få trent.

Regattaene ble en etter en avlyst, KM på romaskin ble avlyst og sesongen så ut til å bli svært begrenset. I klubben opprettholdt vi treningsmoralen og etter hvert så vi mulighetene til å arrangere klubbregatta på de oppsatte regattahelgene hvor det skulle vært arrangert nasjonale regattaer på Årungen.

10. mai endret NIF / NR Coronavettreglene. Det ble åpnet for trening i grupper på inntil 20 personer samtidig samt trening i lagebåter med faste makkere. Det var fortsatt strenge smittevernregler, gardrober, treningsrom

og toaletter var fortsatt strengt. Vi åpnet også for trening for mastere på elva men pga smittesituasjonen ble det oppfordret til å ikke trene samtidig med juniorene. Konkurranseroere fikk i denne perioden prioritet i klubben.

Klubben ble gradvis åpnet opp for aktivitet også i treningsrommet men strenge smitteverntregler måtte følges, Im avstand samt desinfeksjon / vask av hender og utstyr ble daglig rutine. Treningsrommet står foran en stor oppgradering så i gjennom sommer og høst har det vært begrenset med utstyr og mulighet for trening. Treningsrommet er planlagt å stå ferdig med ny oppvarming via taket, nytt gulv, og flere nye treningsapparater til oppstart av ny sesong etter høstferien.

Under normale omstendigheter er det stor aktivitet i treningsrommet gjennom hele sesongen. Det benyttes av de aktive konkurranseroere, seniorer, mastere og medlemmer. Det er organisert trening for juniorer. Seniorer/mastere organiserer egne treningsøkter. Siri Bjerkheim har etablert en trenings gruppe som kjører sirkeltrening hver torsdag, samt romaskin økter flere ganger i uken.



Tom Torgersen er hovedtrener i Drammen Roklubb, han gjør en strålende jobb med våre aktive roere. Sammen med resten av trenerteamet gjennomføres det gode treninger med bra trøkk på hver økt og de som ønsker å satse får tilpasset treningsopplegg. Det gir gode utviklingsmuligheter for den enkelte. Tom har hovedansvaret for gr 1 og 2. I forbindelse med oppkjøring til Baltic Cup uttak og NM fikk vi hjelp av Fredrik Bekken. Ragnar Løken og Per Skaug trente 8+ frem til NM.



Elias Eritsland har gjennom hele høst og vintersesongen hatt ansvaret for gr 3 på tirsdag og torsdags treningene. Når gr 3 omsider kunne begynte å ro på vannet fikk han hjelp av Øyvind Leirseth og Greta Torgersen. Elias begynte på skole i Trondheim i august så vi mistet han som trener, Elias vil bli savnet av klubb og roere. Øyvind og Greta har siden august hatt ansvaret for gr 3 på vannet. I løpet av vintersesongen har

flere foreldre bidratt på treningene. Vi har som mål for neste sesong å benytte oss enda mer av alle de resursene vi har på foreldresiden i klubben.

Målet er at alle trenere samarbeider slik at de blir samkjørte om hvordan de instruere teknikk og samarbeider med treningsplaner gjennom sesongen. Vi ser svært god utvikling teknisk på våre roere noe som gir økt prestasjon og gode resultater. Roerne er svært godt fornøyd med treningsopplegget til Tom, han ser hver enkelt roer og bruker mye tid utover trening i klubb på å studere bla filmer som igjen brukes på trening.

Oppmøtet på treninger er bra. Det opprettes arrangement på Spond for alle treningene i løpet av uken, hvor den enkelte roer må melde seg på senest kvelden før slik at treneren kan planlegge treningen på best mulig måte. De fleste er flinke til å melde seg på i tide, men det er fortsatt mange som har et forbedringspotensial her. Å tilrettelegge for god trening på elva er resurskrevende så det er viktig at roere møter presis på trening samt at foreldre bidrar i følgebåter, på brygga og i båthallen. Vi har laget en treningsoversikt som ligger på Facebook med treningstider for de ulike gruppene og tidspunkter. Gr 1/2 har i tillegg en Messenger-gruppe hvor de har

avtaler internt. For å kunne gjennomføre sikker trening på elva er vi helt avhengig av at foreldre bidrar i følgebåt på de fleste treninger. Rotvalget v/ Erlend har laget et googeldokument «Følgebåtliste» hvor treninger legges ut og foreldre kan «booke» seg på de øktene de kan bidra i følgebåt. Et lignende dokument vil lages for vintertreningen hvor trenere / foreldre / aktive kan legge inn økter hvor de kan bidra.



Treningssamlinger.

Mesternes Mester

Drammen Roklubb arrangerte Mesternes Mester som en del av Vestfold Cup 26. oktober med bra oppmøte fra Porsgrunn, Tønsberg og Drammen. Det var totalt 18 roere, 11 fra Drammen, som deltok på ulike utfordringer. Det ble samtidig gjennomført 2000m test for de som ønsket som en del av testuke 44.



Romjulssamling

NR inviterte til tradisjonell romjulssamling for juniorer 28.-29. des. på Olympiatoppen. Fra Drammen Roklubb ble Ulrik Jonas Emma og Hampus invitert til å delta.

Skisamling på Oset.

Vestfold Rokrets arrangerte 6.-8. mars skisamling på Oset Høyfjellshotel. Drammen deltok med tre trenere : Jan Erik Heltne, Pål Sandli, Øyvind Leirset og Mads Iversen sammen med 13 aktive roere. Det var en fin samling i flott vær i supre skiløyper.



Rosamling i Sabaudia.

I vinterferieuke uke 8/9 var det rosamling i Sabaudia. Det ble arrangert av Drammen i regi av Vestfold Rokkrets. Roere fra Drammen og Tønsberg deltok. Tilsammen 18 roere, 11 fra Drammen. Reiseleder var Beate Pharo trenere var Tom Torgersen og Christoffer Gallagher, 8 foreldre fra Drammen. Tom og Ulf Lohne kjørte henger transporten t/r Italia. En flott samling med to treningsøkter per dag. Veldig fornøyde roere reiste hjem med hender full av vannblemmer.

Sabaudia var et veldig flott sted å ha samling, fint hotel, deilig mat samt fantastiske roforhold.



Covid 19 kom til Europa når vi var i Italia så båttransporten med Ulf og Tom kom seg gjennom Europa i grevens tid på rekordtid, direkte Sabaudia – Kile. Kun med bensinstopp og antibac i midt konsollen. Resten av reisefølget fløy hjem fra Roma 26. feb. hjem til usikkerhet, karantene og en lockdown. Ingen i vårt reisefølge ble heldigvis ikke syke etter samlingen.

Sommeravslutning.

I Coronatiden var det vanskelig å samle alle til sosiale sammenkomster men Routvalget klarte å arrangere sommeravslutning for juniorgruppa med uhøytidelig regatta på elva i lagbåter / 4x. Vi hadde leid Ælvabadstua så de aktive kunne bade og ta badstue på en flott varm sommerkveld. Det ble etter badeseansen servert pizza utenfor båthallen.



Roåpning

Roåpningen for 2020 ble virtuellet gjennomført 30. april hvor Lederens tale ble filmet og delt på facebook. Klubbvimpel og flagg ble heist av aktive roere Emma Christian og Ulrik.



17 mai.

Tradisjonell 17. mai feiring i klubben kunne ikke arrangeres i år så styret inviterte til markering i klubben med flaggheising kl 0800. Det ble holdt tale for dagen av Leder og Rosjef, dåp av nye båter og servering av marsipankake og kaffe. Det ble 17 mai tog på elva hvor de aktive roere hadde pyntet båter med flagg og bjørkeris. En hyggelig og flott feiring av en ellers så annerledes 17 mai.



Concept 2 mesterskap KM og NM

KM skulle vært arrangert av Horten Roklubb 15. mars men ble avlyst pga Covid.

NM ble arrangert i Ålesund 11. januar i Ålesund.

Drammen Roklubb stilte med 14 roere til start i singel løpene, i klassene HJC, HJB, DJB, HJA og HM. Vi stilte også med tre stafettlag, et lag i DJB og to lag i HJA.

Det ble seier og gull til Ulrik i HJB, Stein i Master klasse J og Pål i Master klasse F.

I stafett ble det gull i DJB til Emma, Thea, Andrea og Marie fra Stavanger. I HJA ble det bronse til Ulrik Hampus Jonas og Johan.



Avlyste regattaer 2020 pga Covid 19

- Forsommerkapproing 9.-10. mai Årungen
- Christiania regattaen 23.-24. mai Årungen
- Stokkavannsregatta 5.-7. Juni Stavanger
- Nordisk Mesterskap 13.,14 juni Stockholm
- Østlandsregattaen 20.-21 juni Årungen (erstattet med en forenklet regatta)
- Sorø Regatta 2.-5 juli
- Coup De la Jeunesse, Linz
- U19 U23 VM 16.-23. august Bled
- Master VM 2.-6 august Linz
- Drammen River Cup Regatta 22. august
- U19 og U23 EM ble arrangert med Norge deltok ikke.
- U19 U23 VM 16.-23 august Bled
- Master VM 2.-6. august Linz
- Baltic Cup

Nasjonale regattaer.

Det ble en begrenset regattasesong men Drammen Roklubb har vært representert på følgende regattaer:

- Lokal regatta Årungen 6. juni arrangert av Oslo Rokrets. 11 roere fra Drammen.
- Regional regatta på Årungen 20.-21. juni arrangert av Oslo Rokrets 16 roere fra Drammen
- Nasjonal Regatta med begrenset deltagelse på Årungen 4.-5. juli 11 roere fra Drammen.
- Tunavannsregatta 15.-16. august i Sarpsborg med uttak til Baltic Cup. 16 roere og 29 båter/løp til start fra Drammen.
- Årungregattaen 29.-30. aug. 16 roere med 32 båter / løp fra Drammen.
- Norgesmesterskapene på Årungen arrangert av Horten Roklubb 18.-20. sept. 11 deltagere og 11 båter / løp fra Drammen.

Drammen Roklubb har i tillegg arrangert egne «smittevernregattaer» / testløp på drammenselva de helgene det var planlagt nasjonale regattaer. Det ble da rodd 2000m River Cup prolog. Dette var viktige arrangementer for de aktive for å opprettholde treningsmoral og mål for sesongen. Støtteapparatet / foreldre stilte igjen opp i følgebåter, som tidtaker, tok foto og film.

Viser til klubbens Facebook side for fullstendige resultatlistor og veldig mange flotte bilder og film fra regatta og trening.



Vestfold Cup

Drammen arrangerte Vestfold Cup 24. mai med 2000m River Cup prolog for de roere som ønsket det med påfølgende 500m sprintregatta. Tønsberg Horten Sandefjord og Drammen stilte til start. Drammen med 14 roere til start, 11 rodde 2000m.

Det ble også arrangert Vestfold Cup på Goksjø 7. juni. Drammen stilte med 16 roere.



Tunevannregatta.

Tunevannsregatta var i år uttaksregatta for alle løpene til Baltic Cup. Drammen Roklubb stilte til start i flere av uttaksløpene, gutta i 4x Hampus / Jonas / Sebastian / Johan og Emma og Thea i 1x og 2x. I tillegg rodde Ulrik 1x og Hampus / Ulrik i 2x med dette ble utenfor baltic konkurransen da Ulrik allerede var tatt ut til U19 EM.



Gutta i 4x rodde meget bra og kvalifiserte båten til Baltic Cup, pga coronasituasjonen ble Baltic Cup avlyst og NR besluttet å ikke komme med et offisielt uttak. NR kan allikevel bekrefte at vår dobbeltfirer ville vært kvalifisert for deltagelse.

Norgesmesteskapene 2020.

NM ble årets høydepunkt for de fleste da alt av internasjonale regattaer var avlyst. Klubbene kunne i år stille med et begrenset antall deltagere, kun JA og senior fikk deltar. Bare roere og støtteapparat kunne være tilstede på arenaen og løpene ble fordelt på tre dager. Alt ble streamet og vist på roing.no / YouTube. Drammen Roklubb stilte til start med 11 roere og begrenset støtteapparat, trener rosjeff og matrialsjef.



For første gang på mange år stilte Drammen til start i HJA8+. Vi stilte også til start i HJA 1x 4 båter, HJA2x 2 båter og HJA4x 1 båt. I dameklassen DJA1x 2 båter og DJA2x 1 båt.

Roerne sikret en sølv og en bronse til klubben. I HJA 2x rodde Ulrik / Hampus inn til bronse og i HJA4x ble det sølv på gutta, kun slått med 0,5 sek av CR. I båten satt Ulrik / Hampus / Jonas / Sebastian.



Internasjonal representasjon.

Ulrik Pharo Lohne og ble tatt ut til å delta på forbundet sin U19 sommersamling på Kongsvinger 6.-11. juli. Pga sykdom ble Hampus Westerberg-Heltne kaldt inn som reserve og fikk også delta fra dag 2. Tom bisto som trener to av dagene. En veldig lærerik og flott samling.

Ulrik ble også invitert til å delta på U19 EM uttak på Årungen 23.-26. juli. En svært tøff men lærerik prosess hvor Ulrik ble tatt ut til å ro 4x. Sammen med de to år eldre gutta, Sturla fra Porsgrunn, Haakon fra Haldens og Per fra Stavanger var planen å representere Norge i Serbia U19 EM i september. Covid 19 satte en stopper for det men gutta bodde og trente sammen i Drammen to uker i august. Tom, Fredrik Bekken og Marte Krogsrud fra NR trente båten.



Flere gutter i Drammen hadde høye mål om internasjonal representasjon. Drammen kvalifiserte en 4x til Baltic Cup. Hampus, Jonas Johan og Sebastian bestemte seg for å trene hardt sammen gjennom sommeren for å kvalifisere seg. De trente mye sammen med landslagsbåten og fikk flotte økter på elva.

Klubbmestreskap

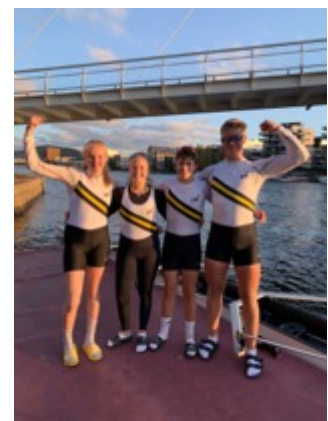
Mye vind og vær skapte usikkerhet om vi kunne gjennomføre klubbmesterskapet. Roeren hadde klar tale da vi møttes i båthallen "vi vil ro" ! 16 roere deltok i fire 4x båter. Lagene ble trukket ved loddtrekning, det samme med hvilken båt hvert lag skulle ro og hvilket heat.



Det var to dueller for kvalifisering til A og B finale.

Gratulerer til klubbmestere Ulrik Pharo Lohne, Christian Juven Brandt, Ingeborg Hermansen Fossum og Emma Tomlinson.

Etter klubbmesterskapet ble det servert NM kake, kaffe og saft til roere og støtteapparat i båthallen.



Sesongen på elva er avsluttet og åre for lengst rodd på elven sesongen 2020 blir delt ut på høstmøtet. På grunn av Corona situasjonen har seniorer og mastere dessverre fått liten mulighet til å ro noe særlig på elva. Vi har måtte prioritere konkurranseroere av hensyn til retningslinjer fra NIF mht antall, alder og konkurranse kontra breddeidrett.

Vi deler derfor kun ut åre til juniorene / konkurranseroere som har fått muligheten til å ro på elva i år.

Dame :

Herre :

Den store aktiviteten i klubben kunne ikke skjedd uten velvillig innsats fra mange. For å opprettholde stor aktivitet på alle nivåer er vi helt avhengig at alle bidrar. Følgebåter skal kjøres, båter bæres, vedlikeholdes vaskes og stelles, treninger gjennomføres, møter og samlinger arrangeres, mat serveres, båthenger lastes og kjøres til regatta, regattaer arrangeres, klubbhus og båthall skal vedlikeholdes og holdes i orden. I år har vi også tatt et stort løft i treningsrommet som vil komme alle våre medlemmer til gode. Det har blitt lagt nytt gulv, nytt varmesystem med varme fra taket, vinduer er malt og flere nye apparater kjøpes inn. Et nytt flott treningsrom krever at alle tar godt vare på det. Det bli retningslinjer for bruk av rommet samt at alle som skal trene der må gjennom en opplæring slik at sikkerheten opprettholdes.

2020 har vært et år med store utfordringer og et krevende år å være leder og rosje i klubben. Vi har etter beste evne lagt til rette for aktivitet med de begrensninger det har vært. Begrenset antall aktive som kan trene samtidig, et klubbhus som har vært stengt store deler av sesongen, få muligheter til å samles til sosiale sammenkomster og en svært redusert regattasesong, på tross av dette har vi klart å beholde alle de aktive i klubben, ingen har så langt valgt å legge årene på hylla, alle har fått delta på en eller flere regatta og samholdet og det sosiale miljøet i klubben er veldig bra.

Routvalget vil rette en stor takk til alle som har bidratt og stilt opp for roerne og klubben i året som har gått, vi gleder oss til en ny og spennende sesong sammen for Drammen.

For routvalget Lier, 10. oktober 2020.

Beate Pharo
Rosjef

