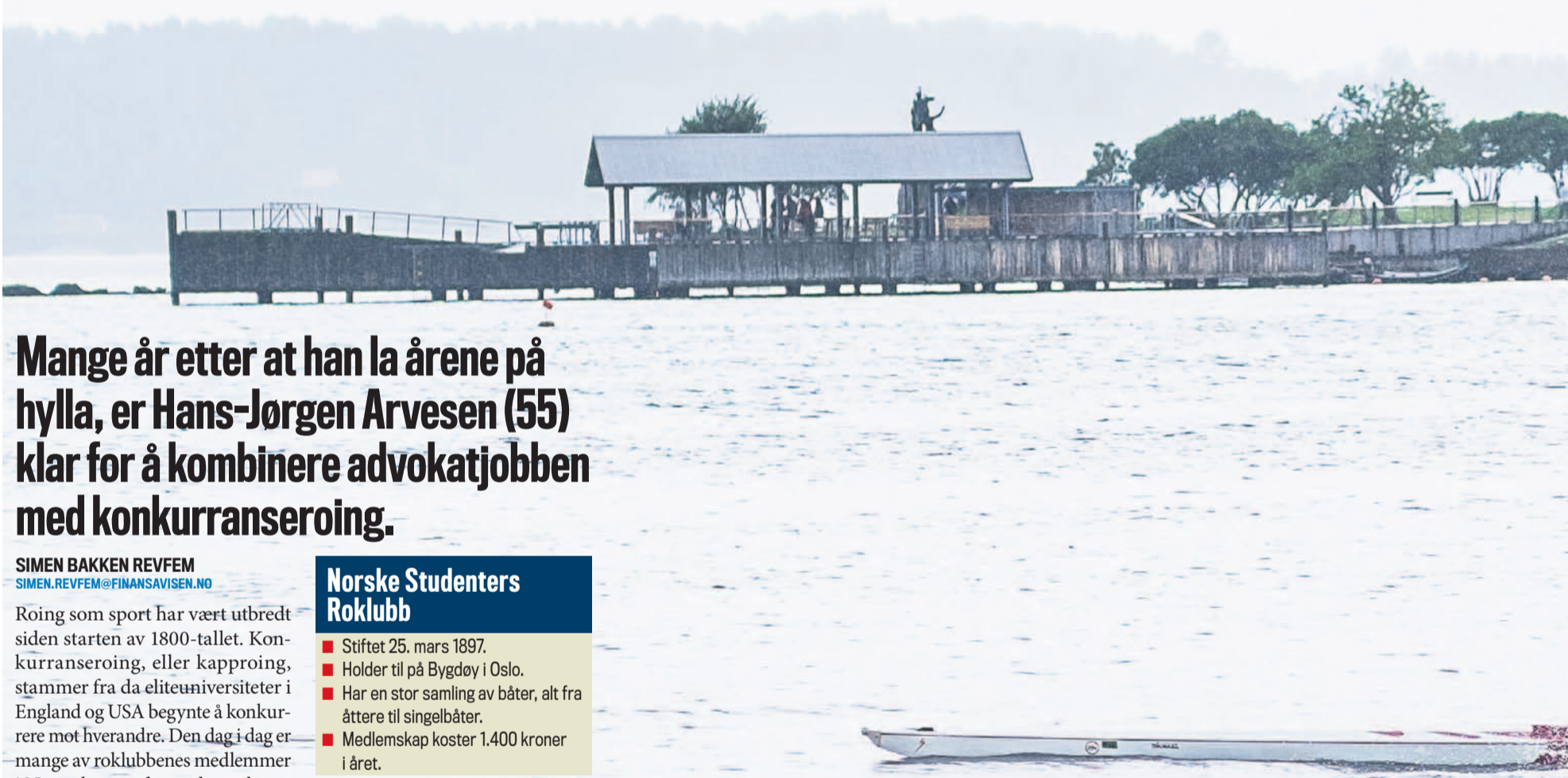


# Kombinerer fulltid med konkurranser



**Mange år etter at han la årene på hylla, er Hans-Jørgen Arvesen (55) klar for å kombinere advokatjobben med konkurranseroing.**

SIMEN BAKKEN REVFEM  
SIMEN.REVFEM@FINANSAVISEN.NO

Roing som sport har vært utbredt siden starten av 1800-tallet. Konkurranseroing, eller kapproing, stammer fra da eliteuniversiteter i England og USA begynte å konkurrere mot hverandre. Den dag i dag er mange av roklubbenes medlemmer i Norge høyt utdannede, og kombinerer fulltidsjobb med konkurranseroing. En av dem er advokat Hans-Jørgen Arvesen, som nå er tilbake i rosirkuset og leder Norske Studenters Roklubb.

**– Jeg trener nå med målsetting på master, det vil si veteran. Dette er etter at jeg har vært borte fra roing noen år.**

Veteraner vil si tidligere proffer som satser i konkurranser. Arvesen vil nemlig satse på konkurranser i en firerbåt til neste år. Han begynte rokarrieren i 1975 som junior.

– Min første regatta var NM i Trondheim, hvor jeg rodde en firer med styrmann og fikk sølv. Jeg var aktiv som junior og deretter som senior. Jeg tok gull i senior B-VM i toer uten styrmann i 1978.

**Han var senere med på landslaget fra 1978 og med i VM i 1979 og 1981. I tillegg ble han tatt ut til OL i Moskva i 1980, men Norge boikottet og advokaten la årene på hylla.**

## Verdioverføring

Helt tilbake i 1829 begynte universitetslag fra Cambridge og Oxford å konkurrere i roregattaer på Them-

## Norske Studenters Roklubb

- Stiftet 25. mars 1897.
- Holder til på Bygdøy i Oslo.
- Har en stor samling av båter, alt fra åttete til singelbåter.
- Medlemskap koster 1.400 kroner i året.

## Norges største roklubber

- Norske Studenters Roklubb
- Bestumkilen Roklubb
- Bærum Roklubb
- Christiania Roklubb
- Ormsund Roklubb
- Skullerud Roklubb
- Drammen Roklubb
- Horten Roklubb
- Sandefjord Roklubb
- Tønsberg Roklubb

sen i London. Trenden spredte seg over Atlanterhavet, der Harvard- og Yale-universitetene begynte å konkurrere og har gjort det hvert eneste år siden 1859. Arvesen forteller at det er flere i klubben som kombinerer full jobb med konkurranseroing på høyt nivå.

**– Vi har flere her i klubben som jobber mye, blant annet i DNB, og samtidig ror på høyt nivå. Det er flere som satser i en åtterbåt der de åpenbart er avhengige av samarbeid.**

Arvesen forklarer videre at man kan ta med seg mye fra næringslivet til roing. Man ror som oftest flere sammen i båtene, og man er

sammen om å klare et bestemt og konkret mål. Likevel finnes det utfordringer.

– Tidsklemma for roere er at du gjerne ror sammen med flere andre. Derfor kan være utfordrende å få det til å passe for alle ved siden av jobb og familieliv.

## Allsidig trening

Det fine med roing er at man kan ta med seg mye styrke og utholdenhet fra andre idretter. Hvis man konkurrerer i roing ved siden av en fulltidsjobb, er det ikke sikkert man alltid rekker å sette seg i båten. I tillegg er ikke sommersesongen spesielt lang i Norge.

– Mye trening foregår med vekter, og det er også mye kondisjons trening på ski og sykkel. Mange roere har for eksempel gode resultater i Birken, forteller Arvesen.

Når man ror, blir styrke og kondisjon kombinert, og man bruker hele kroppen. Derfor er det også viktig å trene bestemte muskelgrupper.

**– Vi trener en del knebøy og markløft. Og langrenn og svøm-**



**KNEBØY:** Juniorroer Carl Oscar Christensen Hoff (lengst bak) forklarer at de trener mye knebøy og markløft i tillegg til å ro.

FOTO: ARE HARAM

**ming er også bra, sier juniorroer Carl Oscar Christensen Hoff.**

**forteller Arvesen.**

Har man lyst til å begynne å ro, får man gjennom en fastpris tilgang til alt utstyr hos roklubben.

– Et alminnelig medlem betaler om lag 1.400 kroner i året, og har da tilgang til båter. Det koster ikke noe mer, og man kan trene og ro så mye man vil. I tillegg disponerer klubben et trimrom med flere av de beste romaskinene som finnes. Her er det stor aktivitet i vinterhalvåret. Heller ikke bruken av dette koster noe ekstra.

## Norges største roklubb

Norske studenters roklubb er Norges eldste roklubb og har stor takhøyde.

**– Vi liker å fremheve et godt treningsmiljø og har engasjerte ledere og aktive i alle aldersklasser. Noen trener målrettet og satser internasjonalt, men det er også mange mosjonister i klubben som ror og som deltar i turløp,**