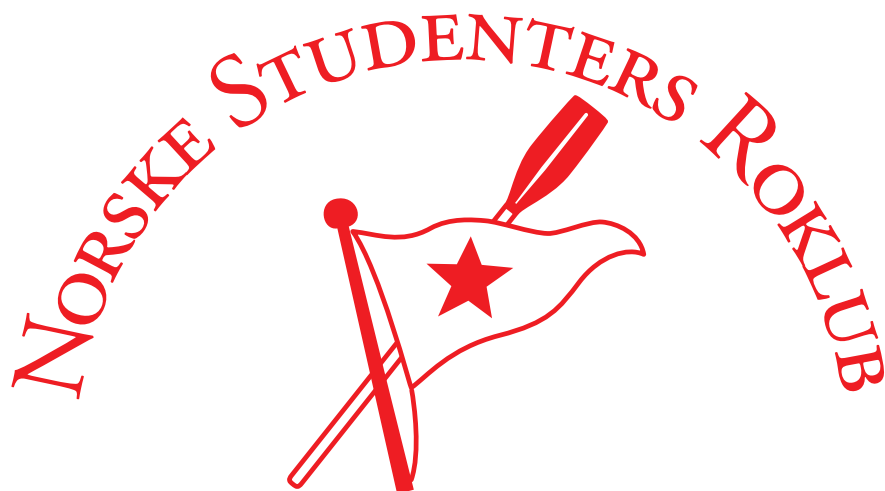


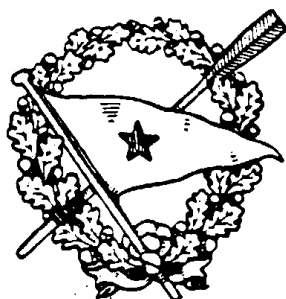


Teoribok

En bok om vaner og tradisjoner, regler og fakta

Våren 2015

Per Bønsnæs
Jens Christian Kolberg
Nito Simonsen
Hans-Jørgen Arvesen
Maarten van Keulen



**Saltvannsskvett fra åren,
spurt i vårfrisk morgen,
pipehvil en middagstime,
dis av sol og hete,
sår av salt og væte,
stille skvulp i solfallsstrime -
:,: det har givet
fjernt fra byens tvang og larm,
roerlivet
dets egen rike charme. :,:**

Innhold

Noen ord fra ledelsen	7
Tilbake til begynnelsen	8
Om å være raceroer eller mosjonist	10
Det tekniske aspektet	14
Det mekaniske aspektet	16
Regler, regler, regler...	19
Rovokabular	27

Noen ord fra ledelsen

Norsk roing har gjennom mange år hevdet seg veldig bra i internasjonale sammenhenger. Også roere fra NSR har vært toneangivende i perioder, med blant annet gull i verdensmesterskap og bronse i OL til Sverre Løken og sølv i OL til Finn Tveter. Slik suksess kommer ikke av seg selv og hard og målrettet satsing gjennom år må til. Resultatene viser at det er mulig å nå helt til topps selv for roere fra en liten ro-nasjon som Norge er. Dette bør kunne være til inspirasjon for alle. Mye av roingen foregår ikke på topp-plan. Vår flotte idrett nytes vel så bra enten du er raceroer på et lavere nivå eller bedriver roing for mosjonens og hyggens skyld.

For alle er en solid basis i ro-teoriens irrganger helt sentralt. Sikkerhetsaspektet er viktig. Vi befinner oss i små og sårbare farkoster i selskap med hurtiggående lystbåter og passasjerbåter. Kjenner man ikke til sjøens regler kan det fort bli fatalt, og det samme dersom roerne ikke behersker båtene teknisk. Det er eksempler om at selv erfarne roere har gått rundt fordi riggerne ikke er festet ordentlig. Denne boken som vår trener Maarten van Keulen står bak gir en grunnleggende innføring om grunnleggende ro-teori og teknisk bruk av utstyr samt sikkerhetsaspekter. Vi skal utøve en helt trygg idrett og unngå personskader. Vi skal heller ikke glemme at utstyret vi får stilt til disposisjon er kostbart så en sikker håndtering av båter og årer er en viktig del av utdannelsen til å bli en fullbefaren roer.

Den grunnleggende kunnskapen som boken inneholder vil dere kunne ta med dere å ha med som ballast i årene som kommer. Dette vil være en del av det som skal til for at dere til fulle kan nyte rosportens gleder og for dem som satser på race roing - oppnå suksess på regattabanen.

En stor takk til Maarten som har laget boken og med utrettelig iver er opptatt av en god opplæring av nye roere.

Til slutt – gratulerer med overstått roskole og med ønske om mange gode roer-år!

Bygdøy, våren 2015
Hans-Jørgen Arvesen
Leder Norske Studenters Roklub

Tilbake til begynnelsen

Den Norske Studenters Roklub ble stiftet 25. mars 1887 etter initiativ av tre unge studenter, medisinerne *Nikolai Paus*, *Peter Torgersen* og *D. B. Tornøe*, med bistand av den kjente idrettsmann og tidligere Christianiaroer *Johan Sverre*, som ble klubbens første og mangeårige formann. De to båtene klubben disponerte ved starten var lånt, og samme år fikk man leid et beskjedent båthus, nærmest et skur av bølgeblikk, på Vippetangen innunder Akershus. Samtidig ble det kjøpt inn noen brukte båter. I 1903 flyttet man til Huk aveny 2B på Bygdø, hvor klubben fremdeles holder til, og bygde et trehus som etter datidens forhold var meget flott. Men klubben vokste seg større og større, og ved 25 års jubileet i 1922 var båthuset helt sprengt. Det ble derfor revet og alt året etter sto det nuværende store betonghuset ferdig. Huset er for øvrig senere blitt ytterligere utvidet og forbedret. Klubbhuset er ett av de største i Norden og med sine mange hundre medlemmer er NSR nu landets største roklubb.

Helt fra 1898 har NSR deltatt i de fleste kapproinger her i landet og har også ofte startet i regattaer i utlandet. Klubben har allerede fra før første verdenskrig hatt flere glansperioder hvor den har hevdet seg på regattabanen. Fra slutten av 60-tallet har det blitt vanlig å samle landets beste roere i en felles treningsgruppe og å sette sammen landslag uten hensyn til klubbtilhørighet. Dette har gjort at NSR-roere gjennom mange år har ført hjem medaljer fra VM og OL.

Det var NSR som i 1900 tok initiativet til dannelsen av Norsk Forening for Roidræt, senere omdøpt til Norges Roforbund. Året etter fikk klubben i gang den første av de nordiske studentkapproinger, dette samarbeidet førte i 1910 til dannelsen av Nordisk Roforbund. NSR har for øvrig spilt en aktiv og betydelig rolle ikke bare i rosporten, men i norsk idrettsadministrasjon i det hele.

Fra 1924 har NSR hatt sitt eget landsted, *Solodden* på Kalvøya ved Sandvika. Her er det småhytter med sengeplass, godt utstyrt kjøkken og båthus med garderobe. Her kan medlemmene bo, ro og bade. Overnatting skjer etter avtale med "Solkongen". Husene på Solodden ble delvis bygget med materialer fra det gamle båthuset på Bygdø. Roforholdene er vanligvis bedre rundt Solodden enn de er rundt Bygdø.

Båthuset ligger like ved bryggen til Bygdø-fergene, hvor det er forbindelse til Rådhusplassen om sommeren. Underetasjen inneholder garderober, båthall, verksted og treningsrom med robasseng. I første etasje finner vi peisestue med klubbens tallrike trofeer, kjøkken og klubbens stolthet: den store festsalen på over 120 kvadratmeter med de kjente veggdekorasjoner av *Ole Lind Schistad*. I øverste etasje finnes det en leilighet og kontorer. For å skaffe klubben tilstrekkelige inntekter til den daglige drift er lokalene i første og andre etasje leid ut. Dog blir festsalen og peisestuen brukt når klubben har egne arrangementer.

Efter at Oslofjorden på grunn av økende motorbåttrafikk var blitt stadig mindre egnet som regattabane, var det NSR som sto i spissen for å anlegge rostadion på *Årungen* ved

Ås. Årungen var fra første stund et samarbeidsprosjekt mellom Norges Landbrukshøyskole, dennes idrettslag NLHI og NSR, med Ås kommune som velvillig protektor. Senere er Norges Roforbund kommet sterkt med i prosjektet og Årungen er nå utbygget til internasjonal regatta-standard og er norsk rosports riksarena. I den varmeste perioden av sommeren er antallet motorbåter på Oslofjorden i dag så stort at seriøs racetrening ikke er mulig. Roingen foregår i denne perioden på Årungen. Klubben har egen minibuss som benyttes til kjøring til Årungen for racetrening, og for transport til og fra konkurranser.

Fra starten av var det kun mannlige studenter som kunne opptas som aktive medlemmer. Først ved generalforsamlingen i 1984 ble det vedtatt en lovendring som gir kvinner adgang til båtene. Klubbens adgangsbestemmelser er også på annen måte blitt modifisert med årene. Den tid er for lengst forbi hvor klubben kunne rekruttere en 20-åring og fortsatt hevde seg i kapproinger. Derfor har klubben i mange år aktivt rekruttert gymnasiaster og ungdomsskoleelever til raceroing.

Denne lille historikk og veiledning har ikke kunnet ta med navnene på de hundreder av medlemmer som gjennom mange års uselvisk arbeid i klubbens ledelse eller ved ærefull innsats på kapproingsbanen har vært med på å gjøre Norske Studenters Roklub til det den er. En vil henvise nye medlemmer til jubileumsbøkene som utkom til 75-års jubileet i 1972 og til 100-års jubileet i 1997, og til klubbens årbøker som er utkommet hvert år siden 1923. Jo bedre en blir kjent med sin klubb, desto større glede får en av livet der.

Om å være raceroer eller mosjonist

Når man blir medlem i NSR får man direkte spørsmålet om man har lyst å være raceroer, eller ikke. At det har med konkurranser og satsing å gjøre skjønner vel de fleste, men hva er alternativet? Alternativet kalles for mosjonsroing. Skillet mellom race- og mosjonsroing kjennes tydeligst på to punkter: Raceroere befinner seg innen en struktur som forbereder utøvere til toppidrett, mens mosjonistene stort sett ror for å holde seg i form og ha det gøy. Det finnes konkurranser også for mosjonister, men disse er ganske uhøytidelige og er mere en unnskyldning for å ta en rotur. Mosjonroingen foregår ofte i båter som er bredere enn konkurransebåtene, slik at de er stødigere og lettere å balansere.

Kapproinger – ro-regattaer – foregår stort sett i utriggede båter. Dette er båter som har stativer (riggere) som stikker ut fra siden på båten og som man fester årene i. Båtene er ganske smale, slik at de kan oppnå en høy hastighet. Men fordi de er så smale kan de bare brukes i beskyttet farvann hvor det ikke er særlig mye bølger. Det er imidlertid også konkurranser i båter som er spesielt bygget for høye bølger, dette kalles coastal roing. Disse båtene er helt annerledes konstruert enn de vanlige utriggede konkurransebåtene. Regattaer arrangeres normalt over en helg, med mange løp både lørdag og søndag.

Konkurranseroing eller mosjonsroing – NSR tilrettelegger til alt. Men størst fokus og utgifter ligger nok på raceroingen. Hvordan er raceroing strukturert og hvordan blir man en flink raceroer?

I rosporten er man Junior til og med det kalenderåret hvor man fyller 18. Junior er delt i fire klasser: En roer er Junior D til og med det året man fyller 12 år. I de kalenderårene hvor man fyller 13 og 14 år er man Junior C. I de årene hvor man fyller 15 og 16 er man Junior B, og så er man Junior A når man fyller 17 og 18 år.

I konkurranser ror de forskjellige juniorklassene løp over disse distansene:

Junior D (11-12 år) 500 meter

Junior C (13-14 år) 500 meter i singelsculler, 1 000 meter i lagbåter

Junior B (15-16 år) 1 000 meter i lørdagens løp, 1 500 meter i søndagens løp

Junior A (17-18 år) 2 000 meter

Roere er Senior fra og med det året man fyller 19 år. De første fire årene, 19 – 22 år, kan man ro i en egen klasse som heter Under 23 (U23). Deretter heter det bare Senior. Roere som ikke er så høye og kraftige kan starte i egne klasser for Lettvekt. Dette krever at gjennomsnittsvekten for laget ikke må være høyere enn 57 kg for kvinner og 70 kg for menn. Ingen lettvektsroere kan veie mere enn 59 kg for kvinner og 72,5 kg for menn. Senior, Senior Lettvekt og Senior U23 konkurrerer over 2 000 meter. Det er også en

klasse som heter Senior II, som konkurrerer over 1 000 meter. Dette er for roere som ønsker å delta i konkurranser, men som ikke ønsker eller kan trene særlig mye.

Roere som av forskjellige grunner har redusert yteevne kan, hvis de tilfredsstiller bestemte krav, konkurrere i Para-roing. Pararoere konkurrerer over 1 000 meter.

Roere som er over 27 år gamle kan delta i konkurranser for Masters. Disse løpene går over 1 000 meter. Masters er delt opp i 11 forskjellige klasser etter alder, eldste klasser er for roere som er 85 år eller eldre.

Så hvorfor raceroing?

Raceroing handler om å komme først i mål. Konseptet er enkelt – men likevel så vanskelig. Roing handler om kombinasjonen av mange ting. Først og fremst er roing en fysisk idrett. En sport hvor det kreves utholdenhet og styrke. Men det handler ikke bare om dette. Det handler om god teknikk, det handler om materiell, og det handler om det mentale. For helt til slutt er det kanskje den med mest vilje, som kommer først i mål.

Dynamikken mellom roere, årer og båt må finpusses. Samspillet mellom de ulike faktorer er det som bestemmer hvor fort båten går fremover. Små detaljer justeres og roere verden over bruker mange år på å gjøre ørsmå endringer i teknikk for å tjene noen ytterst få sekunder. Roing handler om stor styrke og utholdenhet, men også om de ørsmå detaljer.

For å ta det første først; treeningen. Det skal trenes mye for god roer å bli. Mange timer brukes for å bygge det man kaller for en grunnplattform. Treeningen er relativt rolig og kan gjerne erstattes med sykling, langrenn eller løping. Fysisk aktivitet i barneårene er også god trening.

Sammen med den rolige treningen kommer også det som heter intervalltrening. Dette gjøres for å øve på å ro i høye takter, hvor ting skal gå fortest mulig, men først og fremst for å trene muskler og 'pust'. Intervalltrening forgår i ulike former og lengder. Mange har sine favoritter og man hører ofte om 4x7 eller 6x10 som nøkkelen til suksess. Felles for de alle er at roeren holder på et gitt antall minutter for deretter å hvile, før det hele gjentas for eksempel 4 ganger.

Den som trener har da muligheten til å gi *alt* i en kort periode, i vårt tilfelle, for å trene på å ro fortest mulig. En erfaren utøver vil etter hvert definere hvor hardt hun skal ro. Ikke all intervalltrening er 100 %, men evnen til å ro 100 % er også noe som må trenes på. Dette vil variere utefra lengde på intervallet, hvor lenge du skal ro og i hvilken del av sesongen man er. Når et mesterskap nærmer seg vil intervallene komme ned i varighet og farten komme opp. Dette for å skaffe mest mulig hurtighet.

Styrke er også viktig. Man blir sterk av å ro, og man ror forttere ved å være sterk. Styrketrening kan gjennomføres på mange måter. Som ung juniorroer kan dette gjøres ved kun å bruke kroppen alene. Spensthepp, pushups, og pullupser alle øvelser som enkelt kan gjøres hjemme og vil bringe en kropp langt. Romaskin, ofte omtalt som

Concept, gjør også nytten. Her er mye av teknikken blitt «tatt bort» og roeren kan fokusere på fysisk arbeid.

Senere kan styrketreningen suppleres med vekter, men vær allerede her oppmerksom på at feil bruk ofte fører til overbelastning og skader. Det å løfte maks ser kult ut, men har for en ung roer lite å gjøre med det å ro fort.

Det mentale er den siste biten – og det viktigste på konkurransedagen. For de som har trent, er man spent på om man vil få til det man har trent på i selve konkurransen. Man er spent på om man har trent nok, trent riktig, om «formen» er der på dagen som gjelder – og ikke minst – hva er det konkurrentene har gjort siden forrige konkurranse.

Det er hvordan man håndterer denne spenningen som ofte er utslagsgivende. Det å være nervøs er bra – det gjør at vi skjerper oss. Når vi er skjerpet er vi samtidig påpasselig og våken for detaljene rundt oss. Det å være *foroverlent* og *ville* komme først i mål er det roingen kanskje handler om til slutt. For når kroppen verker og beina har sluttet å virke for lenge siden, så er det hodet og hjernen som bestemmer. Viljen – lysten – ønske om å stå øverst på seierspallen. Da er det dette som teller.

Kall det Killer, kall det Petter Northug effekten, kall det motivasjon – men tren gjerne på det for deg selv og sammen med lagkameratene. Snakk sammen; hva skal vi gjøre, når skal vi gjøre det, og når skal vi sammen gi det siste som skal til for å gjøre oss best. For husk det; smerte er kortvarig (det går faktisk over), men resultatet – det er evig.

Det er kombinasjonen av alt som gjør resultatet. Når den generelle treningsformen er ok, når teknikken er håndtert, og lysten til å konkurrere er på plass, kommer de siste detaljene. Disiplin og struktur til å gjennomføre treningen når annet lokker. Passe på hva man spiser, at man spiser nok og at kostholdet er godt.

Til slutt et ord om lagfølelse, for som idrettsledere sier; ingen bredde ingen topp. Det å ta vare på hverandre, ha det gøy sammen, gi hverandre en klapp på skulderen, er kanskje det konkurranseroing handler om når alt kommer til alt.

Fellesskapet når man vinner sammen. Historiene, Turene, og praten i garderoben. Vite at man sammen har gitt *alt* og sammen har seiret knytter bånd for resten av livet.

Ulike typer konkurranser

Roing er ingen stor idrett i Norge. Men norske roere, er en stor del av norsk idrettshistorie. Få idrettsgrener kan måle seg med den medaljefangsten Frank Hansen, Lars Bjønness, Fredrik Bekken, og ikke minst (kanskje den største av dem alle) Olaf Tufte har bidratt med i snart et halvt århundre.

Men ingen historie begynner i en OL-finale. Tvert om. Her i Norge er det en ca 8 regattaer gjennom sesongen. Fra lokale regattaer, til en håndfull Norges Cup regattaer, før det hele krones med Kretsmeesterskap, eller det gjeve Norgesmeesterskapet.

De siste årene har også norsk studentroing tatt seg opp som et årlig høydepunkt rundt på universiteter som NTNU, NHH, Jus og medisin i Bergen. Disse miljøene drar også

gjærne ut på turer til regattaer som Henley eller Head of Charles i Boston som en del av sine treningsmål.

Nordisk Mesterskapet er på denne annen side ofte den første anledningen for unge norske roere til   representere Norge. Denne fire-nasjonersturneringen arrangeres i de ulike landene og gir en god pekepinn på hvordan nivået er i forhold til videre internasjonal deltagelse. Når man er sisteårs Junior B og førsteårs Junior A, så får man også muligheten   kvalifisere seg til Baltic Cup. Dette er et meget spennende regatta hvor alle land rundt Østersjøen deltar. Det er veldig spennende   reise til internasjonale regattaer!

For målsetningen for unge konkurranseroere er ofte junior-VM eller U-23 VM. Dette er to aldersbestemte verdensmesterskap, helt på høyde med VM for seniorer. Det har ved flere anledninger skjedd at båter har vunnet f.eks U-23, for deretter noen uker senere gått hen og tatt medalje i senior VM. Nivået er høyt.

Og aller høyeste nivå er de Olympiske leker. Hvert fjerde år velges noen h ndfulle båter i hver roklasse som f r representere sin nasjon. Drømmer blir til virkelighet. Dramatikken er tilstede i hvert løp. Nervene. Og legenden som for all ettertid vil bli stående i historiebøkene. Og hva med melkesyre og smerten? Jo smerten var der, men den gikk over - etter litt.

Hva vil man sitte igjen med?

Så hvofoer raceroing? Svaret på dette vil du ikke ha f r du en dag kanskje sitter og bidrar til en hefte om nybegynnerroing, men noen stikkord kan være; fysisk form, struktur, disiplin, glede og kameraderi.

Gleden ved   være i fysisk god form vil man aldri sette pris på f r den er på hell. Men tenk deg at etter noen år i sporten, så er Galdhøpiggen, Birkerbeinerrennet eller Lillehammer-Oslo utfordringer som tas på strak arm. Med den intense treningen som roing krever, så vil du være blant de fremste, ikke på nødvendigvis på fotballbanen, men gjerne øvrige utholdenshetsidretter hvor styrke og stamina teller.

Det   jobbe for langsiktige mål. Det   ha en plan som gjennomføres, på tross av og ikke på grunn av, er også erfaringer som er gode   ha med seg. Roing, er som noen få andre idretter, en årlig sport. Det er lite rom for unnasluntring og det er som regel den eller det laget som har trent best, som til slutt vinner.

Men kanskje aller viktigst, er de du har rundt deg n r det blåser som mest. Det være seg i NM-finalen for junior eller på studentfesten etterpå – det er de man deler de store øyeblikkene sammen med som man ofte vil omgi seg med i mange, mange år fremover.

Lykke til!

Det tekniske aspektet

Roteknikk er både komplisert og omfattende og krever god koordinering av kroppen. Det krever mange års trening for å komme i nærheten av den «perfekte» teknikk. Dette er ment som en guide til ro- og scullingteknikk.

I roing har man én åre, mens man i sculling har to. De to formene har sine ulikheter, men deler de samme grunnleggende prinsippene:

- Lange, kraftfulle tak, og perfekt timing i lagbåt.
- Avslapping i både kraftfasen og frem til tak.
- God rytme, det vil si at man bruker mer tid frem til tak enn i kraftfasen.
- Rask og nøyaktig fartsendring i takets to endepunkter, catch og avslutning.
- Sammenhengende, jevn bevegelse.
- Sterk sittestilling, stødig i hoftene og nedre del av ryggen, og avslappede skuldre.

Viktige forskjeller mellom roing og sculling. Grep: I roing skal hendene plasseres med litt mindre enn skulderbrede fra hverandre, med ytterarmens lillefinger plassert på enden av årelommen. I sculling skal årene holdes i toppen av håndflaten/bunnen av fingrene, med tommelen over enden av årelommene og med flatt händledd. Bevegelse: I sculling er bevegelsen symmetrisk, og kroppsarbeidet skal gjenspeile dette. I roing må kroppen følge årelommens bue, man må rotere skuldrene noe frem mot catch.

1. “Catch” – begynnelsen av taket med årebladet vertikalt ned i vannet: brystet skal være i kontakt med lårene, og leggene vertikale. Nedre del av ryggen stabiliseres slik at man er klar til kraftig arbeid. Årebladet skal treffe vannet når man har strukket seg så langt ut man klarer, men man må passe på ikke å strekke seg så langt at man «kaster bort» lengde når man setter åren i vannet. Årebladet skal treffe vannet vertikalt til det akkurat er dekket av vann. Vannfatningen skal skje samtidig som sleiden skifter retning og benskyvet innledes. Når årebladet er i riktig dybde skal dets retning være mot akterenden. Catchen er altså en kombinasjon av å putte årebladet i vannet og å legge trykk på årebladet. Catchen bør være direkte, presis og rask. Armene skal være rette, men avslappet, og vinkelen på kroppen skal beholde sin form.
2. Kraftfasen- rotaket skal være i én del, det vil si at det skal akselereres raskt fra catchen til avslutningen. Årebladet skal være rett under vannoverflaten, horisontalt gjennomtrekk og ikke gå for dypt, spesielt ikke i midtpunktet av taket. Armene skal nå være rette, men avslappet. Armene og bena skal jobbe sammen for å tilføre kraft på årebladet. Vinkelen på kroppen skal åpnes gradvis gjennom taket. Armene forblir rette men avslappet og man skal få en følelse av at man henger på årehåndtaket.

3. Midtpunkt – I sculling overlapper håndtakene, med den høyre hånden litt lavere og nærmere kroppen. I enåret skal kroppens tyngdepunkt være midt i båten, dvs at en ikke lener seg inn eller ut mot riggeren. Både i sculling og roing er beina nesten rette, ryggen er rett, og skuldrene og armene engasjeres.
4. Avslutning – Siste fase av vannarbeidet. Armene bidrar i siste tredjedel av taket. Så godt det er mulig skal en koordinere slutten av benskøyvet med bruk av overkroppen og armdraget. Albuene skal så vidt passere overkroppen, og holdes rette. Når taket nærmer seg avslutningen, vil skuldrene droppe noe nedover, og kan føre til at årene kommer ut for tidlig. Dette motvirkes ved å dra håndtakene litt oppover mot slutten av taket, slik at årearbeidet forblir horisontalt. I avslutningen skal ikke overkroppen lenes for langt tilbake, da dette koster energi og kan i verste fall føre til skade. Mot slutten av taket er det viktig å holde presset mot årebladet helt ut.
5. Avslutning- åreutgang. I første del av avslutningen når åren går ut av vannet, skal åren være vertikal. Når den har forlatt vannet skal åren vris slik at den nå er horisontal. For å få til dette må hendene dytte årehåndtaket ned. Deretter i roing skal den innerste armen på årehåndtaket vri åren, mens i sculling skal man rulle åren fra toppen av håndflaten til nederst på fingrene. Håndbevegelsen vil beskrive en sirkelbevegelse. Nedre del av ryggen skal holdes sterk. Under avslutningsfasen skal hendene bevege seg hele tiden.
6. Hvilefasen- etter at årebladet har forlatt vannoverflaten og er vridd horisontalt skal nå hendene bevege seg vekk fra kroppen til de er rette men avslappet. Deretter skal overkroppen rotere over, mens bena fremdeles holdes nede, det skal føles som det er hendene som leder overkroppen mot fronten på båten. Når hendene er over knærne, og skuldrene har passert hoften begynner fremsleidingen. Derfor rekkefølgen; armer, overkropp og sleide. Rekkefølgen er viktig da posisjonen for catchen allerede bestemmes før man begynner fremsleidingen. Ved å gjøre dette får man overført vekten riktig fra avslutningen av taket til begynnelsen. Fremsleidingen skal skje kontrollert og med samme hastighet hele veien. Årene skal ha god klaring til vannet på veien frem.
7. Catch- forberedelsen: frem til catch må årebladet igjen vris/skværes til det er vertikalt med vannoverflaten. Hvordan dette gjøres er beskrevet i trinn 5, men i sculling flytter man nå årehåndtaket fra nederst på fingrene til toppen av håndflaten, viktig at handledet ikke får en knekk, men er rett hele tiden. Hendene med strake armer skal gradvis heves slik at årebladet føres mot vannoverflaten, og treffer vannoverflaten idet man er kommet til catch posisjonen. Så er det tilbake til trinn 1.

For å innøve teknikk må rotaket gjentas mange ganger. Så for å forbedre sin teknikk gjelder det å ro så mye som mulig.

Det mekaniske aspektet

Roing er ikke bare en idrett hvor en utøver lærer seg å beherske en bestemt teknikk for å få båten til å gå. Uten båt, ingen roer. Noen roere kan være besatt med et fokus på det mekaniske aspektet. Og det er ikke rart – riktig valg av bestemte båttyper, gode innstillinger på det mekaniske og en ærbødig båtbehandling gjør forskjellen mellom første og andre plass.

Som sagt før skiller man mellom to typer båter i roing; innriggere og utriggere. Innriggeren er en klinkbygget båt, for to eller fire roere, hvor swivelene er festet direkte på båttripa, og så bred at annenhver roer sitter på venstre og høyre side i båten. Innriggeren har alltid styrmann og den veier ca 115 kg (firer)/90 kg (toer). Utriggenen derimot er som regel en kravellbygget båt, hvor swivelene er montert på stativ (rigger) som stikker ut fra båtsiden. De fleste konkurranser roes i utriggere. I båter uten styrmann er rorlinene festet til et bevegelig fotbrett hos en av roerne. Singelsculler og dobbeltsculler har ikke ror, men styres kun ved hjelp av årene.

Det finnes en god del forskjellige båttyper. Som nevnt før, er teknikken mellom enåret roing og sculling ganske forskjellig. Alle roere har sin egen favoritt båttype, og i begynnelsen gjelder at man gjerne må prøve alt.



Singelsculler (sciff) (1X) for 1 roer som fører ett par korte årer. Lengde ca 8 meter, minimumsvekt 14 kg, tid ca. 6.55 min.



Dobbeltsculler (2X) for 2 roere som hver fører et par korte årer, uten cox. Lengde ca 10 meter, minimumsvekt 27 kg, tid ca. 6.15 min.



Toer (2-) for 2 roere som hver har en lang åre. Lengde ca 10.5 meter, minimumsvekt 27 kg, tid ca 6.35 min.



Dobbeltfirer (4X) for 4 roere som hver fører et par korte årer. Lengde ca 13 meter, minimumsvekt 52 kg, tid ca. 5.50 min.



Firer (4-) for 4 roere som hver har en lang åre. Lengde ca 13 meter, minimumsvekt 50 kg, tid ca. 6.00 min.



Åtter (8+) for 8 roere som hver fører en lang åre, samt cox. Lengde 16 – 18 meter, minimumsvekt 96 kg, tid ca. 5.30 min.

Roing er en billig idrett å drive med. Det har med faktum å gjøre at man ikke trenger å kjøpe sitt eget utstyr. Klubben kjøper og eier båtene, og disse blir gjennom årene brukt av mange forskjellige lag og enda flere forskjellige roere. NSR har de siste årene stort sett kjøpt båter fra den tyske båtbyggeren Empacher eller den kinesiske båtbyggeren WinTech. En liten oversikt over prisene:

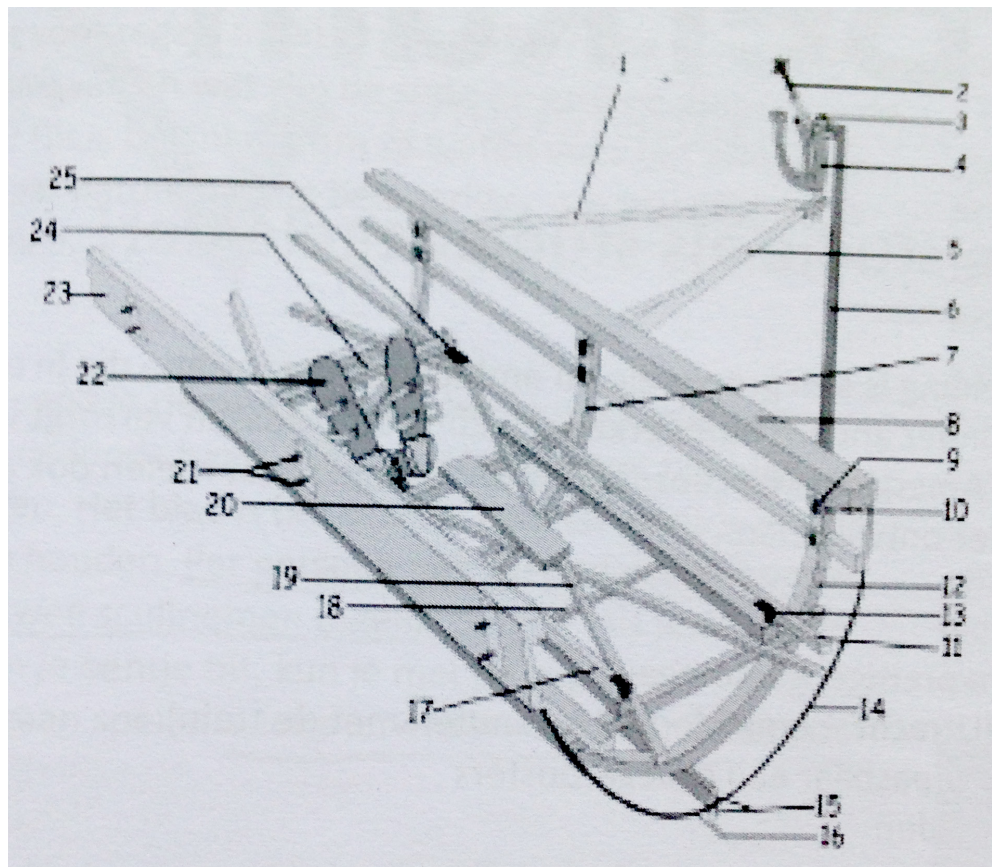
	WinTech		Empacher		
	Kroner inkl. MVA	Med årer	Euro	Kroner inkl. MVA	Med årer
1X	41 600	48 000	10 910	122 750	129 150
2X	63 000	75 800	17 170	193 200	206 000
2-	61 600	68 600	16 659	187 500	194 500
4X/4-	116 300	155 900	27 267	306 800	346 400
8+	179 400	207 400	42 966	483 500	511 500

Robåter er ikke billig! Det er derfor meget viktig at man ta være på dem så lenge som mulig. Husk en gang til, uten båt finnes det ingen roer. Å være forsiktig med sin beste partner på vei til seieren er absolutt gull verdt.

Men ulykker skjer. Hvis det har skjedd så er det viktig at man kan informere materiellsjefen om hva som er ødelagt. 'Den ene delen på baksiden av båten' er dessverre ikke tydelig nok, og gjør jobben til materiellsjefen (som er frivillig!) veldig mye vanskeligere. Skriv derfor som nøyaktig som mulig hva som er ødelagt. En mekanisk oversikt:

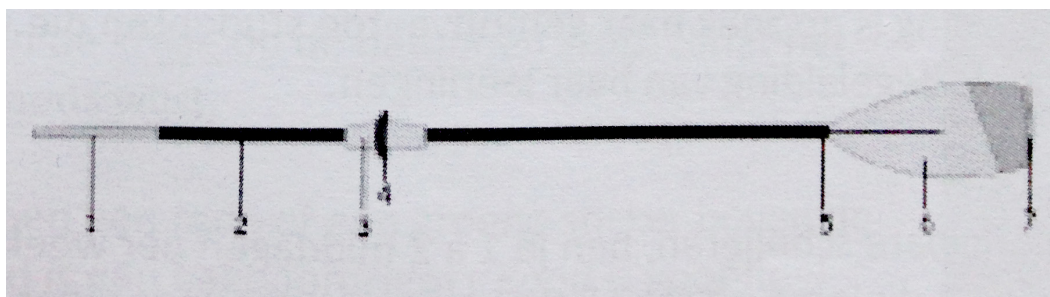
BÅT

1. Rigger.
2. Swivellås.
3. Swivelbolt.
4. Swivel.
5. Rigger.
6. Toppstag.
7. Spant.
8. Ripe.
9. Riggerboldt.
- 10..
11. Langrem.
12. Spant.
13. Sleideskinne-
stopper.
14. Hud.
15. Kjølsvin.
16. Kjøl.
17. Sleideskinne.
18. Tverrdrager.
19. Avstiver.
20. Tråplate.
21. Riggerbolter.
22. Fotbrett.
23. Karm.
24. Fotbrettstang.
25. Fotbrettskinne.



ÅRER

1. Årelom.
2. Skaft.
3. Mansjett.
4. Klamp.
5. Hals.
6. Åreblad.
7. Kant.



Regler, regler, regler...

Roing er utrolig gøy og en meget fint idrett som trener kroppen i sin helhet. Men roing kan fort slutte å være bra for kroppen når man ikke er bevist på bestemte regler på fjorden eller innsjøen. Båtene er laget for å være lett og raskt, og tåler derfor ikke mye i tilfelle av en kollisjon. Roere er sårbare aktører på vannet, og det er derfor utrolig viktig at vi kjenner til regelverket som beskytter oss.

Trafikkregler på Frognerkilen og Årungen:

Frognerkilen og Langvik: Høyrekjøring. Alle robåter må holde seg på den siden som er på styrbord side, det vil si den siden som coxen (hvis båten har cox) har på sin høyre side. Holde godt ut til siden, uten å kollidere med flytebrygger og bøyer. Se deg for før du begynner å snu båten, slik at du er sikker på at ingen andre kommer i veien. Blir du tatt igjen av andre robåter skal du vike, helst til høyre (styrbord) side.

Årungen: Det er slått opp store skilt ved bryggen på Årungen som viser trafikkreglene både under trening og under regattaer. Les skiltet, og følg reglene!

Alle regattabaner har egne trafikkregler. Det er ditt ansvar å sjekke disse reglene FØR du ror ut fra bryggen. Husk at det som regel er forskjellige regler for trening og konkurranser. Er du i tvil om hvordan du skal ro, så spør treneren eller laglederen.

Men det finnes også regler angående ordentlig båtbruk og 'sunne vaner' i klubben. Klubbens båter deles inn i tre kategorier. Inndelingen foretas av Styret, og følger av båttype, den enkelte båts tilstand samt forventet behov blant medlemmene. Kategoriene er:

- Vanligvis frie båter (grønnmerket). Frie båter kan brukes av samtlige medlemmer som har gjennomgått obligatorisk opplæring og er godkjent av Instruksjons- eller Mosjonssjefen. Den første som reserverer en båt i roprotokollen har førsteretten til båten. Ingen båt kan imidlertid reserveres med mindre minst halvdelen av mannskapet er til stede, og i intet tilfelle tidligere enn en ½ time før roingen begynner. Ved spesielle anledninger kan båter reserveres av Styret på forhånd.
- Båter som kun kan brukes av erfarne roere og trenende mannskaper ("blåstrekk") (blåmerket). Styret, eller den det bemyndiger, tildeler rett til å bruke blåstreksbåter. Kravet er normalt at roeren har deltatt i organisert racetrening og konkurranser i minst en hel sesong, eller som mosjonist kan godtgjøre flere sesongers jevnlig roing. Disse båtene fordeles på samme måte som frie båter, men ved organisert trening kan klubbens trenere disponere båtene og gi trenende mannskaper prioritet til bruk.
- Klubbens beste racebåter (rødmerket). Disse båtene kan **kun** brukes etter uttrykkelig tillatelse fra Rosjefen. Rosjefen fordeler disse båtene etter en sportslig vurdering, hvor de beste av klubbens trenende mannskaper i eldste junior- og

seniorklasse har første prioritet. Andre medlemmer som skal delta i rokonkurranser kan normalt ikke regne med å få tilgang til disse båtene.

Før roturen

Stroken har kommandoen over laget og ansvaret for båten. Han/hun skal føre lag og båt inn i roprotokollen **før** utfart. Skriv navnet på alle roerne. Mange lag kommer tilsynelatende aldri tilbake til klubbhuset etter roturen – husk å skrive klokkeslett i innrubrikken også. Singelscullere (båter for én roer) føres inn i scullerprotokollen, ikke i den ordinære roprotokollen.

Kontroller båt og årer før hver tur, og rett alle småfeil før du går på vannet. Små og ubetydelige skader laget ikke kan reparere selv skal føres inn i Skadeprotokollen av stroken **før** båten settes på vannet. Trekk til skruer og muttere. De fleste av sleidene på mosjonsbåtene er dobbeltvirkende og må smøres med jevne mellomrom. Rens bort gammel olje og møkk fra understellet, og gi sleiden litt olje. Da unngår vi slitasje som gjør sleidene vonde å bruke. Rens sleideskinnene med en fille i ny og ne. Olje og fett er lagret i eget skap i båthallen.

Du skal **aldri** «låne» en sleide fra en annen båt. Sleidene er tilpasset hver enkelt båt, og skal kun brukes i den båten de er ment å sitte i. Alle sleidene er merket med båtens nummer. Hvis det ikke er sleide i den båten du har tenkt å bruke, er det stor sjanse for at systematisk leting i båthallen gir et positivt resultat. Men finner du den ikke – vel, så får du ikke brukt denne båten den dagen. Skriv gjerne sleide-savnet inn i Skadeprotokollen, da kan Materiellutvalget eventuelt tilpasse en ny sleide.

Alle båter er tilordnet egne årer. Du skal **aldri** «låne» årer fra en annen båt. Årene er tilpasset den enkelte båt, og er merket med båtens nummer. Hvis du mener at årer bør omfordeles mellom båtene, må du ta opp dette med Materiellutvalget som avgjør saken.

Beskadigede årer må **aldri** brukes. Selv små skader kan føre til at åren ødelegges totalt under roturen. Merk den skadete åren tydelig, og før skaden inn i Skadeprotokollen. I klubbhuset kan åren også gjerne settes inntil døren til verkstedet.

Båtkommandoer

Bæring og bruk av lagbåter skjer gjennom kommandoer. Hensikten er å samle laget til felles innsats. Det er f.eks. betydelig lettere å løfte båten hvis alle løfter helt samtidig. Dette krever at den som gir kommandoene snakker med høy og tydelig stemme. Det utførende ordet skal uttales med en skarp snert, slik at alle handler i samme øyeblikk.

Nødkommando

Hvis båten, ved fare, må stoppes på kortest mulig lengde, brukes ordren **sett i**. Dette betyr at samtlige roere presser årebladet flatt (vannrett) ned i vannet ved å heve årelommen. Det er viktig at årebladet er vannrett, ellers risikerer roeren å bli kastet ut

av båten pga. trykket fra åren. Den første person om bord som oppdager faren må høyt og tydelig gi kommandoen. *Dette er en viktig nødprosedyre som alle roere må beherske.*

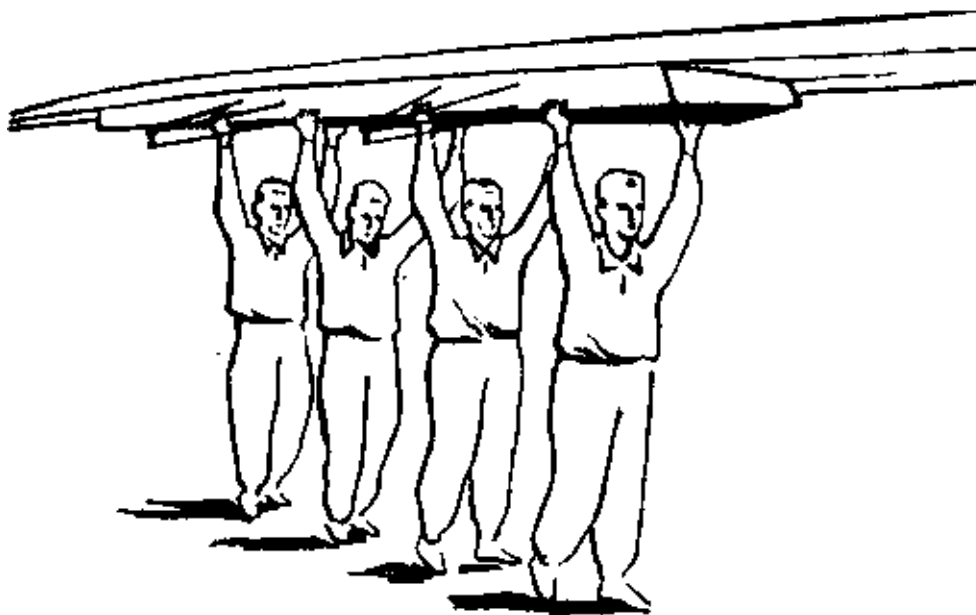
Båten bæres ut

Først legges årene ned på bryggen, med bladet utenfor bryggekannten. Årene bæres alltid med bladet først, da har man kontroll over den mest ømfintlige delen. Bær aldri flere årer enn du behersker, én åre i hver hånd er normalt nok.

Utriggere

Når båten er trukket fram på stativet, stiller hver roer seg omtrent ved sitt fotbrett. Roeren fatter med en hånd over båten i ripa på motsatt side og med den andre i ripa på nærmeste side. På strokens kommando **"løft"** løftes båten fra stativene og dragene skyves inn. Mens den ene sides roere holder båten, kryper de andre under og tar tak slik at hver roer nå holder i ripa motsatt sin egen rigger. Ligger båten på øverste hylle, skal mannskapets to sider med en gang fatte hver sin båtside, løfte båten ut og senke den. Under løfting og utbæring må alle påse at ikke swivels, riggere eller båt støter mot noe. Hver roer holder øye med sin rigger. Bakerst gående roer dirigerer båten ut av båthallen.

Når båten er vel ute av båthallen, løftes den opp og bæres på skuldrene. På strokens kommando **"over hodet"** fatter roerne samtidig i begge riper, slik at båten bæres over hodet. På bryggen vil roerne på strokens kommando **"fatt inni"** fatte med den ene hånd om båtens tverrdragere, mens den andre hånd (den nærmest kroppen) fortsatt holder i ripen. Båten føres så ned i roernes fang, før båten settes varsomt på vannet i hele sin lengde. På moderne båter i komposittmateriale er det ikke alltid tverrdragere å holde i, i slike tilfeller beholder roerne grep rundt begge riper før båten settes på vannet. Pass på at tærne ikke stikker utenfor bryggekannten og lager merker i båten.



Innrigger, Coastal båter og trimbåter

Disse er anbrakt på traller på gulvet. Trallen trekkes frem i midtgangen og skyves ut på båt-plassen hvor båten kontrolleres og bunnpropper skrues i. Coxen, evt. stroken, slipper så båten forsiktig ned slisken slik at den kommer på vannet. Pass på at trallens hjul løper i skinnene på slisken. De øvrige medlemmer av laget står klar med en båtshake, og trekker båten inn til bryggen. Trallen må umiddelbart trekkes opp på land, og parkeres på båt-plassen på et sted hvor den ikke står i veien for annen aktivitet eller ferdsel.

I enkelte tilfeller må båten bæres ned på bryggen. Bæring av en innrigger kan foregå på to måter:

- Enten ved at roerne, på toere en, på firerne to på hver side, fatter i bærelisten (langremmen) foran i båten og coxen under kjølen helt akter eller:
- Ved at to roere fatter i bærelisten (langremmen) så langt foran som mulig og to så langt akter i bærelisten som mulig.

Coxen, evt. stroken, kommanderer **"fatt"** hvorefter roerne fatter i bærelisten, coxen eventuelt akter. På coxens **"løft"** løfter alle samtidig (ikke rykk) og bærer båten ut. Bruk bena til å løfte med, og hold ryggen rett!

Når båten ligger ved bryggen sørger coxen for at roret blir satt på. Flagget og klubbvimpel er obligatorisk på innriggerne, da er de bedre synlig for andre båtførere.

Trimbåter bæres foran og akter og settes varsomt på vannet samtidig i hele sin lengde. Til hjelp under transporten fra bådhallen til brygga kan tohjulet transporttralle benyttes. Denne settes ved siden av oppbevaringstrallen i portåpningen og båten løftes varsomt over. Oppbevaringstrallen skyves deretter tilbake på plass før båten trilles ned på bryggen. Stroken sørger for at transporttrallen blir fjernet fra bryggen før laget ror ut. NB! Tohjulstrallen skal ikke kjøres ut i vannet!

Ombordstigning

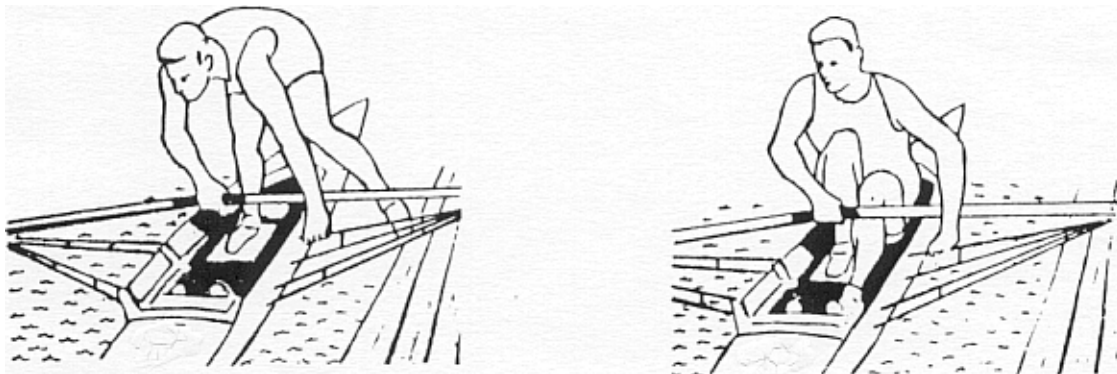
Årene fordeles på hver sin plass og legges i. Hvis båten har swivellåser, åpnes de først. Når låsene på swivelene lengst fra bryggekannten skal åpnes, må roeren sette den ene fot på tverrdragerne eller tråplaten mellom sleideskinnene (trå aldri på disse) mens de andre roerne støtter båten ved å holde i riggerne som vender mot brygga. Åren legges med halsen i den åpne swivelen med årebladets konkave side opp, hvorefter den skyves på plass. Pass på at åren ikke legger seg parallelt med båten.

Coxen setter seg så i båten. Han må ved ombordstigningen sette foten på setet eller på kjølsvinet, aldri på den tynne huden ved siden av.

Mannskapet går så i båten. På stroken kommando **"fot i"** vil roeren, vendt i rostilling, sette foten nærmest bryggekannten på tverrdragerne eller tråplaten mellom sleideskinnene (aldri på kjølsvinet eller huden). Ytre hånd (hånden lengst fra swivelen) griper årelommen mens indre hånd fatter om ripa. I paråret båt må roeren med én hånd fatte rundt begge årelommer som holdes inntil hverandre. Legg årebladene flatt på vannet. Pass på at riggerne ikke hviler på bryggekannten. På stroken kommando **"skyv"**

fra” skyves båten kraftig ut fra bryggesiden. Foten en sparket fra med, hektes i remmen/skoen på fotbrettet, hvorefter en setter seg forsiktig ned på sleiden. Er denne glidd unna, brukes det ledige ben før en setter seg til å trekke sleiden inntil foten en står på. Så snart roeren har satt seg, skrues swivellåsen forsvarlig til. Still først fotbrettet etter at båten er rodd noen tak vekk fra bryggen.

Mannskapet balanserer båten ved hjelp av årene. Derfor må ingen av årene under noen omstendigheter slippes. Hold åren flatt på vannet når båten ligger stille.



Vanlige kommandoer under roing

Når roingen skal starte vil coxen, eller i styrmannsløse båter stroken, først si **”meld klar fra bau”**. Den enkelte roer i rekkefølge fra bau og bakover skal da med høy og klar stemme melde fra med sitt nummer i båten at han/hun er klar til roing. Når alle har meldt klar kommer kommandoen **”sitt opp”**. Dette betyr at roeren skal sitte klar til arbeid, med strake armer, bøyde knær og åren klar i vannet. På kommandoen **”ro”** starter alle å ro samtidig.

Kommandoen **”Vel rodd”** eller **”det er vel”** betyr at roerne skal slutte å ro. Ordren skal alltid gis like etter vannfatning, og det påbegynte taket skal avsluttes på vanlig måte. Det vanligste er at åren derefter legges flatt (subbende) på vannet. Ordren kan eventuelt efterfølges av ordren **”i balanse”** som betyr at årebladene skal holdes i ro like over vannflaten mens båten glir fritt fremover. Dette er en vanlig teknisk balanseøvelse i utriggede båter.

Hvis båten, ved fare, må stoppes på kortest mulig lengde, brukes ordren **sett i**. Dette betyr at samtlige roere presser årebladet flatt (vannrett) ned i vannet ved å heve årelommen. Det er viktig at årebladet er vannrett, ellers risikerer roeren å bli kastet ut av båten pga. trykket fra åren. Den første person om bord som oppdager faren må høyt og tydelig gi kommandoen. *Dette er en viktig nødprosedyre som alle roere må beherske.*

Roret bør helst brukes kun når årene er i vannet (under vannarbeidet). Små kurskorreksjoner gjennom flere tak er det beste. Hvis roret brukes mens årene er ute av vannet, vil båtens balanse lett ødelegges. Ved større endringen av kursen er det best å stoppe å ro, og bruke årene til å snu båten.

Båten bæres opp

Utriggere

Bauen sørger for at det står bukker ferdige på båtplassen, mens stroken passer båten. Firere og åttre skal legges på faste bukker. Mindre båter skal legges på hengebukker. Innriggerbukker må aldri brukes til utriggede båter!

Hvis det er mye vann i båten etter roturen må det meste øses ut før laget løfter båten opp av vannet. Mye vann gjør båten så tung at den kan brette!

Båten tas opp av vannet på samme måte som den ble satt i. På strokens kommando "**fatt inni**" tar man tak med den ene hånden i tverrspantene, mens den andre hånden holder i ripen. På moderne båter i komposittmateriale er det ikke alltid tverrspant å holde i, i slike tilfeller griper roerne i begge riper. På kommandoen "**løft**" løftes båten opp i fanget, og laget går et par skritt innover på bryggen. På kommandoen "**over hodet**" løftes båten opp over hodet, slik at den bæres på begge riper. På kommandoen "**ut motsatt og til skulder**" går roerne ut på motsatt side av båten i forhold til sin rigger, og båten bæres i skulderhøyde mellom roerne. På dobbeltfirere må roerne tenke seg at båten er en enåret rigget båt, slik at de går ut til riktig side.

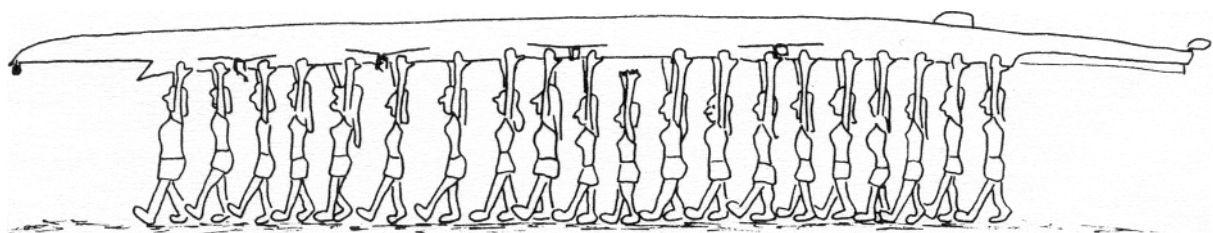
Toer/dobbeltsculler bæres normalt av roerne i begge ender, i det roerne griper rundt hele båten når den skal løftes ut av vannet og bærer båten på skuldrene opp fra bryggen. Singelsculler bæres enten over hodet eller på én skulder.

Båten settes forsiktig ned på bukkene, med bunnen i været. Påse at bukkene står slik at vekten av båten blir noenlunde likt fordelt.

Innrigger, Coastal båter og trimbåter

Ror og eventuelle flagg tas ut og legges i båten. Coxen, evt. stroken, henter trallen og slipper den ned slisken til den ligger under vann. Resten av laget manøvrerer ved hjelp av båtshaken båten inn over trallen. Pass på at båten ligger rett og jevnt på trallen når trallen med båten i trekkes opp av vannet. Når båten har mesteparten av vekten i trallen, slik at den ikke kan gli av, må alle medlemmer av laget hjelpe til med å dra opp båt og tralle. Pass på at trallens hjul løper i skinnene på slisken.

Båtene kan normalt ligge på trallen under rengjøring og vedlikehold.



Vedlikehold etter hver rotur

Årene bæres opp fra bryggen umiddelbart etter at båten er lagt på bukkene. På dobbeltscullere/toere gjøres dette av baugen, på firere av baug og toeren, på åttre av baug, 2, 3 og 4. Det avsettes mye fett og salter fra hendene på årelommen, derfor må alle årene skylles etter bruk. Rene årelommer gir færre vannblemmer i hendene!

Stroken spyler båten ren for saltvann, sand og smuss, både utvendig og innvendig. Ikke sett vannstrålen rett mot båten, lakken kan flæres av. Alle roerne bidrar til omhyggelig å tørke båten innvendig og utvendig. Klutene henges forsiktig tilbake på plass, sand fra bakken kan lage riper i lakken.

På innriggeren må løst inventar fjernes før rengjøringen, slik at laget er helt sikre på at det ikke ligger igjen sand eller smuss langs spantene. Sand og jord holder på fuktighet, og bevirker forråtnelse i treverket. Trallen skal også spyles ren for saltvann!

Det må ikke være vann igjen i båten når den bæres inn i båthallen. Hvis det er vann igjen i utriggere som legges på brakettene, vil dette renne ned i innriggeren som ligger på traller under. Bunnproppen på innriggeren og Coastal Rowing-båter skal skrues i før innsettingen. Alle lufteluker skal være åpnet og alle swivellåser skal være lukket **før** båten bæres inn.

Båten legges inn

Kontroller at innriggeren, coastal båter og trimbåter ligger riktig på trallene før båtene skyves inn i båthallen. Båtene skal plasseres slik at vekten er jevnt fordelt på trallen, og ligger rett. En firer innrigger anbringes på trallen slik at båten understøttes midt mellom baug og toerplassen og under fotbrettet til strokeplassen. En toer innrigger understøttes ved swivelen på baugplass og mellom coxesetet og fotbrettet til stroken. Båten skyves forsiktig inn på sin plass slik at akterenden på de forreste båtene kommer på innsiden av dem som står bakenfor. Flagget og vimpler settes tilbake på plass i flaggstativet.

Utriggede båter bæres inn på samme måte som de bæres ut. Når båtene legges opp på dragerne, må det utvises forsiktighet så ikke swivels og riggere kommer i berøring med båten som ligger over eller under. Se etter at båten hviler på ripa, ikke på riggerne. Helst skal utriggere hvile på et spant. Toere/dobbeltscullere skal hvile på spantet bak stokens fotbrett, og i en krybbe under dekket foran på båten. Singelscullere hviler på krybber under for- og akterdekket.

Luftelukene skal være åpne når båtene ligger i båthallen. Alle båter skal ligge i båthuset med baugen **inn**.

Årene legges på sin oppmerkede plass i årestativene. Innrigger-årene skal legges i tilhørende båt på spesielle braketter.

Stroken ser etter at alt materiell laget har brukt kommer på plass, og at bukkene blir ryddet bort.

Skaderapportering

Oppstår skader eller konstateres mangler under eller etter bruken, er stroken ansvarlig for at disse feil føres inn i skadeprotokollen.

På regatta

Det første man gjør når man kommer til en ny regattabane er å lese trafikkreglene. Hvor kan man ro under trening, og hvordan skal man ro under konkurranser. Hvilke brygger skal man bruke? Båtene må rigges opp, og kontrolleres. Er alle skruer skikkelig fastskrudd? En løs rigger eller et løst fotbrett kan ødelegge hele løpet. Alle båter bør vaskes etter transporten til regattabanen.

Avtal med treneren når dere skal ro ut fra bryggen før løpet. Dere skal ha tid til å varme opp, og likevel være klare ved start på fastsatt tidspunkt. Alle må være ved start senest fem minutter før starttidspunktet. Sørg for å være så nærme start at dere ser starteren og starteren ser dere. Når dere blir ropt opp må en eller flere av roerne rope «her!» med høy røst, samtidig som dere vifter med en arm høyt i været. Starteren vil gi beskjed om når dere kan ro inn i banen, og hvilken bane dere skal ro i. Den banen som er helt til venstre når man ser fra start mot mål er alltid bane nummer 1.

Sideretteren vil gi beskjeder om å ro fremover eller bakover. Følg nøye med, og reager med én gang dere får ordre om å bevege dere. Når alle båtene er på linje vil starteren si «Attention» samtidig som han hever et rødt flagg. Startkommandoen er at starteren sier «GO!» samtidig som han raskt senker det røde flagget. Stroken følger med på hva starteren sier og gjør, de andre på laget følger med på hva stroken gjør.

Under løpet vil dommeren bruke et hvitt flagg til å gi beskjeder. Hvis dommeren vil at dere skal endre kurs vil han rope «NSR» og peke i den retningen han vil at dere skal styre med det hvite flagget. Det er viktig at dere endrer kurs med én gang hvis dommeren gir dere ordre om dette. Dere har selv ansvaret for hvordan dere styrer, dommeren griper først inn hvis det er fare for at dere vil sjenere eller kolliderer med en annen båt.

Passering av mållinjen markeres med et lydsignal fra land. Men det er slett ikke sikkert at det signalet dere hører er for deres båt, det kan godt hende at det er konkurrenten som har greid å komme i mål litt før dere. Ro derfor noen ekstra tak selv etter at dere er helt sikre på at dere er i mål. Det er ikke tillatt å legge seg ned å båten etter målpassering. Uansett hvor sliten du er må du ha kontroll med årene. Spør treneren før dere går ut hvordan premieoverrekkelser skal foregå.

ROVOKABULAR

<i>Babord</i>	Coxens venstre side, normalt det samme som strokeside
<i>Baksprut</i>	Vann som kastes opp ved at åren tar vannet før den er i maksimal fremtrekksstilling.
<i>Baug</i>	Forstevnen på båten, benyttes også om den roer som sitter forrest i båten. Roeren benevnes også nr. 1.
<i>Baugside</i>	Styrbord side, coxens høyre side, som er den siden av båten hvor baugen vanligvis har sin åre. Også kollektivt om de roere som har åren til denne siden, dvs. vanligvis nr. 1, 3, 5, 7.
<i>Big Blade</i>	Moderne årer i komposittfibre hvor årebladet er kortere og bredere enn Maconårer, og hvor den delen av bladet som stikker ned i vannet er bredere enn delen på den andre siden av lengdeaksen.
<i>Blåstrek</i>	Betegnelse på blåmerkede båter som kun kan brukes av erfarne roere og trenende mannskaper. Styret, eller den det bemyndiger, tildeler rett til å bruke blåstreksbåter.
<i>Bomlere</i>	Klubbmedlemmer som reiser til regattaer for å heie og feste.
<i>Brakett</i>	Skyvbart båtstativ i bådhallen, også kjent som dragere eller knekt. Også festeanordning for startnummer på konkurransebåter.
<i>Båten faller</i>	Båten kommer ut av balanse slik at roerne på den ene siden ikke får årene klar av vannet.
<i>Båten står</i>	Båten holdes i balanse så begge siders roere kan føre årene fritt fram til ny vannfatning.
<i>Catch</i>	Vannfatning, starten på vannarbeidet.
<i>Cox</i>	Styrmann. Etter NRs reglement må en mannlig cox veie minst 55 kg og en kvinnelig cox minst 50 kg. Supplerende dødvekt på inntil 10 kg er tillatt.
<i>Draget</i>	Årebladets bevegelse gjennom vannet, vannarbeidet.
<i>Elitegruppen</i>	Norges Roforbunds treningsgruppe for landets fremste roere, landslaget.
<i>Fast bukk</i>	Vanlig bukk (underlag for båter) av tre.
<i>Finish</i>	Siste del av vannarbeidet med uttak av åren og overgang til nytt fremstrekk.
<i>Finne</i>	Liten styrekjøl akterut på utriggede båter.
<i>FISA</i>	Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron; det internasjonale roforbund.
<i>Fiske</i>	Åren skjærer ned i vannet fordi den ikke er nok skværet ved vannfatning (Engelsk «catch a crab»; dansk «fange en ugle»).
<i>Fotbrett</i>	Skråttstående, stillbart brett med remmer eller sko til å feste føttene i.

<i>Fremstrekk</i>	Bevegelsen fra avslutningen av vannarbeidet og fram til ny vannfatning.
<i>Giring</i>	Klampens plassering på åren og avstanden fra båtens senterlinje til swivelbolten, som til sammen avgjør momentet i rotaket.
<i>Hauke</i>	Årebladet er ikke kommet i vannet før bena begynner å skyve mot fotbrettet, slik at en del av arbeidet går til spille i luften.
<i>Hengebukk</i>	Bukk hvor utriggede båter kan plasseres med kjølen ned. Båten hviler på et bredt bånd.
<i>Italiensk rigging</i>	På fireren sitter stokens og baugens rigger på babord, toerens og treeren på styrbord side. På åttereren stoken, sekseren, treeren og baugen på babord, syveren, femmeren, fireren og toeren på styrbord.
<i>Indre hånd</i>	Den hånd som er nærmest swivelen.
<i>Indre arm</i>	Den del av årestammen som er innenfor klampen.
<i>Junior</i>	Roere er junior til og med det kalenderår de fyller 18 år. Juniorroere deles inn i fire kategorier. Junior D til og med det kalenderår de fyller 12 år. Junior C er 13 - 14 år, Junior B er 15- 16 år og junior A 17-18 år.
<i>Kaniner</i>	Populær betegnelse i NSR på årets nybegynnere.
<i>Kjernetaket</i>	Den midterste, mest effektive, delen av vannarbeidet
<i>Kjøl</i>	Langsgående hovedbjelke i bunnen av klinkbygde trebåter. Hoveddel i båtens bærende skjelett.
<i>Klampen</i>	En ring av lær, metall eller plast på årestammen, som ligger an mot swivelen. Også kalt Klemring.
<i>Klare åren</i>	Føre åren klar av vannet uten å subbe under fremstrekket.
<i>Klinkbygd båt</i>	Trebåter hvor båtens hud består av tynne bord, festet med nagler, som overlapper hverandre så overflaten blir kappeformet.
<i>Kombinasjonslag</i>	I regattaer: Lag sammensatt av roere fra forskjellige klubber.
<i>Kravellbygd båt</i>	Trebåter hvor båtens hud består av tynne plater av ceder eller finér, lagt ved siden av hverandre så overflaten blir glatt. Kjølen er innvendig.
<i>Langrem</i>	Langsgående hovedbjelke langs siden av båten. Hoveddel i båtens bærende skjelett. I innriggere er dette også kjent som bærelist.
<i>Lettvekt</i>	Konkurransklasse for senior, hvor roerne må veie under en viss vekt. Kvinner: Gjennomsnitt på laget maksimum 57 kilo, den enkelte roer (og single sculler) 59 kilo. Menn: Gjennomsnitt på laget maksimum 70 kilo, den enkelte roer (og single sculler) 72.5 kilo.
<i>Maconårer</i>	Årer hvor bladet er symmetrisk utformet i årens lengdeakse. Maconårer har blad som er bredere og kortere enn tradisjonelle årer.
<i>Masters</i>	Eldre roere, oppdelt etter alder i konkurransklasser. Yngste mastersklasse er minimum 27 år. Masters ror normalt konkurranser over 1000 meter. Også omtalt som veteraner.

<i>Mosjonsroer</i>	Roer som ikke deltar i vanlige konkurranser mot lag fra andre roklubber. Deltar dog hyppig i egen tur-regattaer eller langturer.
<i>Mumier</i>	Klubbens eldre roere, vanligvis minst 50 år gamle.
<i>N.R.</i>	Norges Roforbund, stiftet 9. april 1900.
<i>Nr. 2, 3 osv.</i>	Roerne betegnes med nummer forfra-akterover. Nr. 1 betegnes ofte baug og bakerste roer (nr. 2, 4 eller 8) stroke.
<i>Orthogonalstillingen</i>	Årenes posisjon når de står rett ut fra riggeren, 90° på lengdeaksen.
<i>Raceroere</i>	Roere som deltar i konkurranseroing (utenom klubbkapproingen). Betegnes også som "trenende mannskaper".
<i>Regatta</i>	Kapproingsstevne, vanligvis med løp i de mest populære båttyper. En regatta går vanligvis over en helg, hvor avviklingen av løpene tar mesteparten av dagene.
<i>Rigger</i>	Konstruksjon utenfor båtsiden til feste for swivels. Tradisjonelle utriggere er laget av metallrør, moderne riggere er normalt utformet som en vinge i metall eller komposittfiber.
<i>Ripe</i>	Kanten på toppen av båten.
<i>Sculler</i>	Båter for en eller flere roere som hver fører to korte årer. Betegnes også som parårede båter.
<i>Senior</i>	Roere klassifiseres som senior fra og med det kalenderår de fyller 19 år. Senior II er en åpen klasse for roere som i same regatta ikke starter i ordinære seniorløp. Regattadistansen for seniors er 2000 meter, men for senior II vil det normalt innbys til løp over 1000 meter. Internasjonalt finnes også klassen Senior U23 for roere som er 19 - 22 år gamle.
<i>Sett i!</i>	Nødkommando: Båten stanses på hurtigste måte ved at samtlige roere presser årebladet flatt (vannrett) ned i vannet ved å heve årelommen.
<i>Sitt opp</i>	Roeren skal sitte klar til arbeide, med strake armer, bøyde knær, og åren klar i vannet.
<i>Skjøre</i>	Sprekk eller brist i båtens hud.
<i>Skott</i>	Veggen til de lukkede rom for og akter på båten.
<i>Skværing</i>	Årebladets vinkel i forhold til vannflaten. For stort avvik fra loddrett (overskværing) fører til at åren ikke får tak i vannet, den glipper opp; mens for lite avvik fra loddrett (underskværing) vil føre til at åren ved catchen skjærer seg ned i vannet. Vinkelen i forhold til loddrett vil bl.a. avhenge av roteknikk, båt og lignende, men vil ofte være 5° - 6°
<i>Skvære åren</i>	Å vri årebladet fra vannet og over i loddrett stilling eller omvendt.
<i>Skyte sleide</i>	Skyve fra med bena uten å ha stabilisert rygg- og setemuskulaturen, slik at kraften ikke blir overført til åren.
<i>Skåte</i>	Båten beveges bakover ved å skyve årene fra seg mens årebladet er i vannet.

<i>Sleide</i>	Rullesete.
<i>Sleidebitt</i>	Sår eller merke på baksiden av legger og lår fra utstikkende sleideskinner.
<i>Sleideskinner</i>	Skinnene som sleidehjulene løper i. Også kalt sleidegang.
<i>Sliske</i>	Skinnegang laget for å kunne trille båter på traller ut i og opp av vannet.
<i>Solkongen</i>	Medlem av NSR som fører tilsyn med klubbens trenings- og utfartssted Solodden.
<i>Stiv bukk</i>	Det samme som fast bukk.
<i>Stroke</i>	Den roer som sitter lengst akter og bestemmer takten. Stroken er normalt kapteinen på laget.
<i>Strokeside</i>	Babord side, hvor stroken vanligvis har sin åre. Også kollektivt om de roere som har årene på denne siden, normalt nr. 2, 4, 6 og stroke.
<i>Styrbord</i>	Coxen høyre side. Normalt det samme som bauside.
<i>Swivel</i>	Åregaffel av metall eller plast som svinger om en loddrett akse.
<i>Swivellås</i>	Lukkebøyle på toppen av swivelen for å holde åren på plass.
<i>Trimmy</i>	½ utrigget sculler av herdet plast.
<i>Tverrdrager</i>	Horisontalt tversgående spant til avstiving av båten. Sleideskinnene er festet til tverrdragerne. Del av båtenes bærende skjelett.
<i>Utrigget båt</i>	Smale konkurransebåter hvor swivelen er festet på et stativ utenfor skroget. Moderne utriggede båter er bygget av komposittmaterialer.
<i>½ el. ¾ utrigger</i>	Båter med noe bredere skrog enn konkurransebåtene, og med tilsvarende kortere riggere.
<i>Vannarbeidet</i>	Den delen av rotaket hvor åren er i vannet og gir båten framdrift.
<i>Vel rodd</i>	Ordre om å slutte å ro, men man lar båten sige framover.
<i>Ytre arm</i>	Den del av åren som er utenfor swivelen (nærmest årebladet).
<i>Ytre hånd</i>	Den hånd som holder ytterst i årelommen.
<i>Årelom</i>	Den delen av åren som roeren holder i.