Stavanger Roklub ønsker velkommen til
Stokkavannet 28. og 29. mai 2016

NORGESCUP I RØING

STAVANGER 2016

Program for Stokkavannsregattaen 2016 med norgescup i roing. Kom og se norgeseliten!

Start lørdag kl. 12.00
og søndag kl. 11.00
Kiosk- og middagssalg ved klubbhuset begge dager.
Velkommen!

S·R

STAVANGER **ROKLUB**

STAVANGER ROKLUB

Velkommen til Stokkavannsregattaen 2016

Året etter høydepunktet med NM i 2015 har vi igjen gleden av å ønske ro-Norge og venner velkommen til regatta på Store Stokkavann.

Vi har jobbet mye for at dere også i år skal oppleve rettferdige forhold på regattabanen og ha det hyggelig på land. For å få det til er så å si samtlige i klubben i sving gjennom hele regatta helgen. Vi er bare en mellomstor roklubb, så for de som har vært her før vil det være mange kjente fjes i sine vante posisjoner. Som regattaleder er jeg veldig takknemlig for å ha et godt innkjørt lag hvor folk vet hva de skal gjøre og stiller opp for klubben, år etter år.

Driften av Stavanger Roklub er utelukkende basert på frivillighet og dugnadsinnsats av medlemmene. Mange takk til alle medhjelpere!

Nytt for avviklingen av regattaen i år vil være at vi skal prøve å få bildene fra regattabanen live inn på nettet, slik at dere kan følge med på smartphone ol. Vi håper at det bidrar til å gjøre opplevelsen enda mer spennende.

Som de fleste sikkert har fått med seg sliter regionen akkurat nå økonomisk, og vi merker det gjennom sponsortørke og et kraftig barbert budsjett. Noen løsninger måtte derfor bli litt enklere enn tidligere. Jeg håper imidlertid dette er noe dere vil merke lite av og reiser hjem med mange gode minner etter en suksessrik helg.

Lykke til med Stokkavannsregattaen 2016.

Peter Sabel
Formann Stavanger Roklub

LERØY

KIWI mini pris
Kjøp kjapt, trygt og billig

Frukt og grønt sponset av Kiwi Eiganes

TOTAL

coop
Økonom

LINK ARKITEKTUR
PARADIS STAVANGER | LINKARKITEKTUR.COM

Regattakomité 2016

STAVANGER ROKLUB

Regattaleder	Peter Sabel, mob. 480 45 467
Sekretariat	Arne Tvedt-Gundersen, Janka Rom og Janne Pedersen
Pressekontakt	Jan Christian Drarvik, mob. 909 46 572
Stevnelege	Cathrine Bendz Aarrestad
Programblad	Jostein Opsal
Baner og utlegging	Svein Haga, roere og foreldre
Livestream fra båt	Fra NR: Sjur Øyen (og Øyvind Lavoll)
Dommerbåter	Knut Ø Soma, Egil Grønnestad, Thor Harald Hansen Kolstø og Sven Erik Jonassen
Startblokker	Aage Undset og yngre junior med foreldre
Start/side rettere	Rune Th Dahl og Edd Hillestad
Start	Svein Åge Johnsen
Målgang	Rune Hansen
Målkontroll	Øystein Knudsen og Hans Petter Brekke
Tidtaking	Olav Nessa
Skriver/tidskontroll	John Dahle
Data og resultater	Bernd Lahmeyer
Referent i båt	Svein Olav Jonassen
Speaker/referent	Odd Geir Aarrestad
Premieutdeling	Kjell Voll med assistenter
Rosjef	Svenn Erik Sandsmark
Kiosk og middag	Hanne Kruse, Ellen S Undset med mange foreldre
Koordinere frivillige	Hilde W Strandli (Roere, foreldre og familier)
Økonomi	Christian Bull

Overnevnte personer er hovedansvarlige for sine områder, men en meget stor takk fra roklubben til alle våre frivillige hjelpere ellers som har tatt et tak og som har stått på og på den måten gjort det mulig for oss å gjennomføre Stokkavannsregattaen i 2016. Ingen nevnt og ingen glemt! Tusen takk!

Premieutdeling

Lørdag: Samlet ved klubbhuset etter regattaslutt
Søndag: Fortløpende ved klubbhuset etter hvert løp

Norges Roforbund sine dommere 2016

Juryformann	Anders Fiskerstrand	Bergen
NR dommere	Tore Gulli	Bærum
	Tore Grindevoll	Os
	Anne Cathrine Hunstad	Ormsund
	Caja Demmink	Fana
	Eirik Vevatne	(Aspirant)
	Sissel Lothe Høvik	(Aspirant)

STAVANGER ROKLUB

LEROY
Jensen

Løpsoppsett: LØRDAG 28. mai 2016
fra ca. kl. 12.00

LØP NR.	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	NC
101	H	JB	1X	1000	
102	D	JB	1X	1000	
103	Åpen	JD	Åpen	500	
104	Åpen	Åpen	Åpen	500	
105	H	JB	8+	1000	
106	H	JC	1X	500	
107	D	JC	2X	1000	
108	D	S	1X	2000	
109	D	JA	2X	2000	NC/Nordisk uttak
110	H	JA	1X	2000	Nordisk uttak
111	H	S	4-	2000	
112	D	SLV	2X	2000	
113	H	S	1X	2000	
114	H	SLV	1X	2000	
115	D	S	2X	2000	NC
116	H	JC	2X	1000	
117	D	JC	1X	500	
118	H	JB	2X	1000	NC
119	D	JA	1X	2000	Nordisk uttak
120	D	JB	4X	1000	
121	H	M	2X	1000	
122	D	M	2X	1000	
123	H	JA	2-	2000	NC/Nordisk uttak
124	H	S	2X	2000	NC
125	D	S	4X	2000	
126	H	JA	4X	2000	
127	H	JB	4-	1000	
128	D	JB	2X	1000	NC
129	MIX	JC	4X	500	
130	H	JA	4-	2000	NC
131	H	S	2-	2000	
132	D	JA	4X	2000	
133	H	SLV	2X	2000	
134	D	SLV	1X	2000	
135	H	S	4X	2000	
136	H	JA	2X	2000	Nordisk uttak
137	H	JB	4X	1000	
138	MIX	MIX	8+	1000	NC
139	H	M	1X	1000	
140	D	M	1X	1000	

SØNDAG 29. mai 2016
fra ca. kl. 11.00

STAVANGER ROKLUB

LØP NR.	KJØNN	KLASSE	BÅTTYPE	DISTANSE	NC
201	H	JB	1X	1500	
202	D	JB	1X	1500	
203	Åpen	JD	Åpen	500	
204	Åpen	Åpen	Åpen	500	
205	H	J	8+	2000	Nordisk uttak
206	H	JC	1X	500	
207	D	JC	2X	1000	
208	D	S	1X	2000	
209	D	JA	2x	2000	
210	H	JA	1X	2000	
211	H	S	4-	2000	NC
212	H	JA	2-	2000	
213	H	S	1X	2000	
214	H	SLV	1X	2000	
215	D	S	2X	2000	
216	H	JC	2X	1000	
217	D	JC	1X	500	
218	H	JB	2X	1500	
219	D	JA	1X	2000	
220	D	JB	4X	1500	NC
221	H	M	2-	1000	
222	D	M	2X	1000	
223	D	SLV	2X	2000	
224	H	S	2X	2000	
225	D	S	4X	2000	NC
226	H	JA	4X	2000	NC/Nordisk uttak
227	H	JB	4-	1500	NC
228	D	JB	2X	1500	
229	MIX	JC	4X	500	NC
230	H	JA	4-	2000	
231	H	S	2-	2000	
232	D	JA	4X	2000	NC/Nordisk uttak
233	H	SLV	2X	2000	
234	D	SLV	1X	2000	
235	H	S	4X	2000	NC
236	H	JA	2X	2000	
237	H	JB	4X	1500	
236	H	JA	2X	2000	
237	H	JB	4X	1500	

GRASROT ANDELEN
NORSK TIPPING

Stavanger Roklub ønsker DEG som grasrotgiver

Gjennom Grasrotandelen kan du støtte oss hver gang du spiller hos Norsk Tipping.

Hvis du tilknytter oss som din grasrotmottaker, vil vi motta inntil 5% av din spillinnsats.

Du kan tilknytte deg på følgende måter:
- **Hos kommisjonæren**
- **Via grasrotandelen.no**
- **Norsk Tipping mobilspill**
- **SMS, send Grasrotandelen 983498701 til 2020.**

Flax, Extra og Belago inngår ikke i Grasrotandelen.

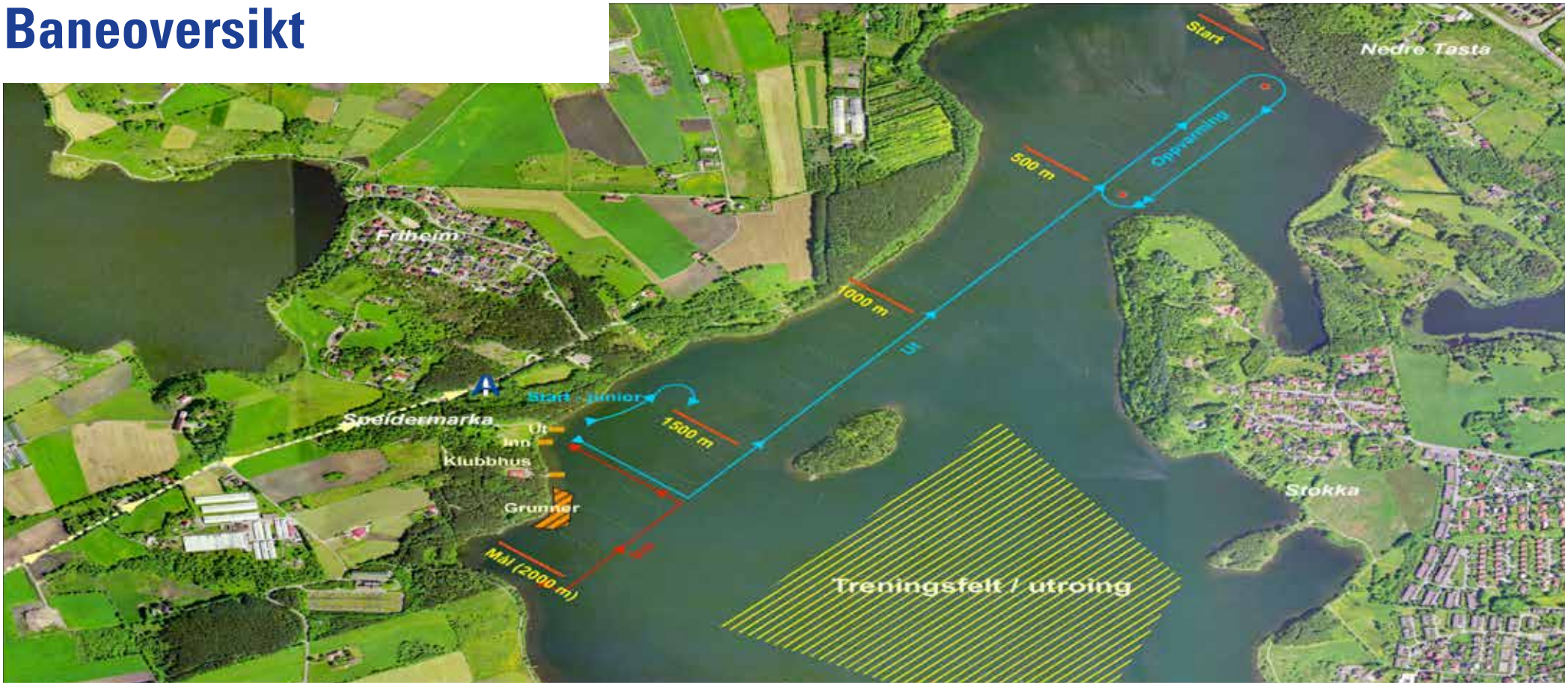
INDUSTRI • OFFSHORE • SKIP
ETABL. 1915
JOHN DAHLE
SKIPSHANDEL A/S

HANSEN HJØRNET
Lykke til med arrangementet!
HansenHjørnet
Hansenhjørnet
et insted – ute
hele sommeren
HANSEN HJØRNET

STAVANGER ROKLUB

KLAS JØNSSON REKLAMEBYRÅ
Art Director
Verksgaten 29, 4013 Stavanger
Telefon 51 89 33 00
epost: klas@artdirector.no
www.artdirector.no

Baneoversikt



adidas

LEGE

CROKER
CROKER

Styret 2016

Formann	Peter Stabel
Sekretær/viseformann	Kjell Erik Grøsfjeld
Kasserer	Christian Bull
Rosjef	Svenn Erik Sandnsmark
Hussjef	Jarle Aamodt
Materialsjef	Øyvind Skogen
Styremedlem	Erik Vengnes
1. varamedlem	Ellen S Undset
2. varamedlem	Hanne Kruse Rasmussen
Huskomite	Svein Haga
Revisorer	Arne Tvedt-Gundersen, Janka Rom
Web	Bernd Lahmeyer

(Valgt på årsmøte 3. mars 2016)

Stavanger Roklub
Postboks 652, 4003 Stavanger
Organisasjonsnummer 983 498 701
Bankkonto nummer 3201.08.91700
Telefon klubbhus 51 89 36 68

Kontakt: post@stavanger-roklub.no
Hjemmeside: www.stavanger-roklub.no

Welcome to the International Masters Rowing Group at Stavanger Roklub

Stavanger's role as Norway's oil capital and a striving economy in the wake of that has brought many foreigners to the region. Many of which come from countries with a long rowing tradition and so it's only natural that they look for a place to keep in contact with their sport. That's how the international Masters group at Stavanger Roklub came into existence. Most expats are in Stavanger for 2-5 years and therefore there is a regular change of people in our group. It also provides newcomers to Stavanger with a place to meet people outside work.

The Masters in Stavanger Roklub are currently only a small group, but we have many nationalities. Represented are Canadian, English, Dutch, French, Germans, Norwegians and Welsh. All have previous rowing experience varying from ex-Olympians to recreational rowers. Whether you have aspirations to compete in regattas or just want to go for a quiet paddle on a sunny Sunday morning there is room for you here.

Regular training sessions are Wednesdays from 19:00 and Sunday morning outings @10:00 at the boathouse.

For more information please contact Peter:
480 45 467 or pb-sab@online.no

NB: For all of you who want to try rowing, but have never done it before we may run a novice rowing course for adults in spring 2016.

Please contact us if you are interested. Experienced rowers however are still welcome to join training sessions anytime.

Eldretreff

STAVANGER ROKLUB

Første onsdag i hver måned med enkel servering.
Fra kl. 10.30 i klubbrommet. Velkommen!
Og husk juleavslutning første fredag i desember.

Kontaktperson Olav Nessa
Mobil: 413 08 526 / E-post: olav.nessa@lyse.net

Oldboys trening

Husk trening hver mandag og torsdag fra kl. 19.00
Kontaktperson Svein Åge Johnsen
Mobil: 907 61 497 / E-post: svein.johnsen@outlook.com

STAVANGER ROKLUB

Roing er gøy! Noe for deg og dine? Ny roskole til våren

Roskolen i Stavanger Roklub skal kjennetegnes av opplevelse, mestring, vennskap og glede. I roskole perioden får den nye roeren opplæring i roteknikk og praktiske ferdigheter på vannet.

Roskolen går normalt over 2 ukedager ved Stavanger Roklub sitt anlegg ved Stokkavannet. Det er et krav at utøverne kan svømme og det gis diplom ved avsluttet roskole. Pga høyde er startalder for de yngste satt til ca 12 – 13 år.

De som er interessert i å fortsette etter roskolen får tilbud om rotrening to ganger i uka. Etter roskolen kan roere få trene mer hvis ønskelig, og i det påfølgende år vil den nye roeren trolig få muligheten til å bli med på flere roregattaer rundt omkring i Norge?

Stavanger Roklub har meget dyktige trenere med god erfaring. Alle har vært aktive og setter fokus på utøveren. Roklubben prioriterer skolering og videreutdanning av trenerne slik at de er oppdatert med det siste innen trening. I tillegg har Stavanger Roklub et fast samarbeid med Olympiatoppen Vest-Norge (OLTV) som er et regionalt kompetansesenter for toppidrett på Vestlandet.

Roing er i seg selv en aktivitet som trener hele kroppen, men for å variere gjennom høsten og vinteren trener vi også på andre måter. Sykkel, innebandy, jogging, ski, sirkeltrening og styrketrening er vanlige aktiviteter i roklubben. Dette gjør at vi har lite skader og at utøverne trives bedre. Her kan alle bli så gode de selv vil. Kom og bli med!

Usikker? Ta gjerne med en venn som vil begynne samtidig med deg. Eller ta kontakt med rosjefen vår hvis du lurer på noe? Roing er kjempegøy!

Roskolen har en fast pris som dekker alle kostnader som medlemskap ut året, instruksjon, bruk av utstyr, avslutning, diplom, mm. Prisen bestemmes av årsmøtet, og ligger ute på hjemmesiden vår under "Innmelding". For inneværende periode er det pga kapasitetsproblemer dessverre ikke planlagt oppstart av ny roskole før tidligst våren 2016.

Men nye som er interessert i å starte opp med roing kan melde sin interesse til rosjefen. For informasjon / påmelding / bli satt på "venteliste" vennligst kontakt: Rosjef Svenn Erik Sandsmark
ssa@mento.no eller mobil 913 40 144

NORSKE ROKLUBBER

BARU/TPD: 2001, oppdatert JCK 02.05.2008

ROSPORTENS VENNER

Støtt norsk rosport!
Bli medlem du også!

Rosportens Venner er en uavhengig forening dannet på ideelt og uformelt grunnlag i 1993 av norske ro entusiaster. Formålet med foreningen er å støtte norsk rosport.

I 1995 ble foreningen formelt stiftet med vedtekter, formålsparagraf og valgt styre. Siden dette har Rosportens Venner bidratt med over 500 000 kr til norsk rosport, fortrinnsvis til junior og rekruttering.

Alle som har roing i sitt hjerte kan bli medlem!

Innmelding gjøres ved å sende e-post til: rosportensvenner@roing.no med navn, eventuell klubbtilhørighet, postadresse, e-postadresse og mobilnummer, OG betale 250 kr til Rosportens Venners kontonummer 5134 06 13671.
Eventuelle gaver tas imot med stor takk på samme kontonummer.

STAVANGER ROKLUB

Husk søndagskafé i roklubben mellom kl. 11.00-15.00

Hver søndag gjennom hele året (Unntatt i skolens sommerferie) har vi søndagskafe ved båtnaustet vårt ved Stokkavannet.

Ta gjerne med venner og familie og kom innom og smak på våre berømte «roklubb vafler». Kjempegode! Vi har andre forfriskninger også. Kan vi friste med kaffe, te, brus og is i tillegg?

Kanskje er det noen i følget som må på toalettet? Vi har i alle år fått mange gode tilbakemeldinger fra turgåere, trimere, barnehager, skoleklasser, syklister, triathlon folk, speidere og alle andre som benytter Stokkavannet som trenings- og rekreasjonsområde. Disse har satt stor pris på at roklubben har gitt de muligheten til å benytte roklubbens toaletter og garderober.

Velkommen til søndagskafe i roklubben!

Teambuilding

STAVANGER ROKLUB

Vi kan hjelpe deg med Teambuilding i uvante omgivelser.

- Vi har møterom "ute" og inne.
- Vi stiller med båter og instruktører.
- Garantert en anderledes samling.

Ta kontakt med: formann@stavanger-roklub.no

NYHET!

Nå har lommeboka blitt digital

Det betyr at du kan bruke mobilen til å gjøre raske, enkle og trygge betalinger. I butikken, på restaurant, på idrettsstadionen, til venner og på nett. Og du kan selvfølgelig bruke mCASH uansett hvilken bank du har.

Last ned i App Store eller Google Play.

App Store Google play

mCASH fra SpareBank 1

Lyse

simonsen vogtwiig

Interessert i å støtte Stavanger Roklub?

Annonse i neste års program?
Sponsorat?
Dugnad?
Team building?
Annet?

Stavanger Roklub har mange muligheter!
Kontakt:
formann@stavanger-roklub.no

STAVANGER **ROKLUB**
stavanger-roklub.no

SpareBank 1
SR-BANK

Årene går

Stavanger Roklub og SpareBank 1 SR-Bank har taktfast tatt følge siden 1894. Slike langvarige relasjoner er virkelig noe å være stolt av. Roklubben er kjent for godt samhold og å ha plass til alle. Slike verdier heier vi på!

Vi heier på de som får ting til å skje i sitt nærmiljø. Vi gjør det fordi slike aktiviteter skaper uerstattelige verdier på lokalplanet. Fordi idrett og kultur gir oss et samfunn som preges av overskudd. Langt utover det økonomiske.