

Rosjefens rapport sesong 2023/24

Juniorgruppe (11 – 18 år)

I løpet av sesongen er det blitt etablert en stabil juniorgruppe. 6 juniorer (1 jente og 5 gutter) i alder 14 til 15 år deltar regelmessig på treningsøktene, som Roklubben organiserer. Trener Halvor Øygarden har gjort en god jobb med planlegging og gjennomføring av trening. Halvor har også representert Roklubben på trenerforum i Stavanger 17. november 2023.

Roklubben har organisert 2 treningsøkter i uken på vann i perioden april-september og 2-3 treningsøkter for vintertrening i perioden oktober-mars. Vintertrening har bestått av en økt med roing på roergometer, en økt med løping og basistrening og en økt med trening gymsal (sirkeltrening og ballspill).

Juniorgruppen har deltatt på 3 regattaer med gode resultater (. Det er blitt gjennomført løp i 1x, 2x og 4x (med deltakere fra andre roklubber). Det er også gledelig at flere av foreldrene til juniorene har vært med på regattaene og bidratt både som heiagjeng og støtteapparat. Raphael Pintsch og Herman Skyttemyr Øygarden har mottatt Lerøy merke i bronse for deltakelse på 3 regattaer.

Halvor var også lagleder på Norgesmesterskap i ergometerroing i Horten 12. januar 2024. Raphael Pintsch viste glimrende form og vant i klassen «U17 Ergo menn 2000m» på tiden **6:23.8**, som også er en **klubbrekord** i denne aldersgruppen. Andre resultater:

Herman Skyttemyr Øygarden i klassen «U17 M 2000m», tiden 7:19.3

Magdalena Nordbø i klassen «U17 W 2000m», tiden 9:06.7

William Tollisen Rom i klassen «U19 M 500m» (var ingen klasser i U17 for denne distansen), tiden 1:55.7

Emil Sædberg i klassen «U19 M 500m» (var ingen klasser i U17 for denne distansen), tiden 1:45.5



Raphael Pintsch, Herman Skyttemyr Øygarden, William Tollisen Rom, Emil Sædberg i klassen «U17 M Stafett 4x500m», tiden 6:47.5, 4. plass

2. mars 2024 deltok Raphael Pintsch og Magdalena Nordbø i «Nordic Indoor Championships». Konkurransen ble gjennomført «online» og det var spesielt gledelig med en stor heilagjeng med både foreldrene til utøvere og representanter fra coastal-gruppen. Flott klubbånd!

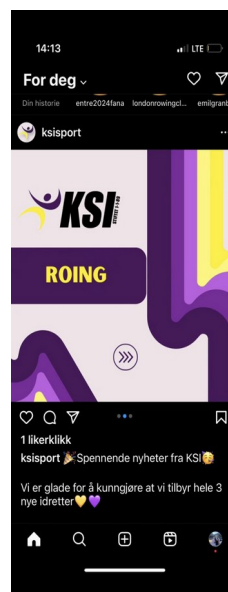
Resultatene var glimrende. Raphael Pintsch vant overbevisende i sin klasse «U17 M 2000m» med tiden 6:19.3 og forbedret dermed både sin personlige rekord og klubbrekord andre på gang på to måneder. Magdalena rodde et meget bra løp, hvor hun viste en stor viljestyrke. Tiden ble 8:47.7, som var n personlig rekord med 19 sekunder. Flott innsats på konkurransen, men en meget bra treningsinnsats må også nevnes!

Oppsummert, så har det vært en flott sesong med en nyetablert gruppe, god trenerinnsats og flott innsats på konkurranser. Flere foreldre har engasjert seg og det sosialt miljøet i gruppen er bra. Vi gleder oss til den nye sesongen.

Studenter

For første gang i klubbens historie, så har det vært en aktivitet fra UiA studentene. De var meget aktive i høst, møtte regelmessig på øktene på vann og la planer om etablering av en stabil studentgruppe. Aktiviteten har avtatt noe etter Jul, men det er et håp at den blir gjenopptatt når sesongen på vann starter.

Studentene er i den siste fasen med å bli et offisielt idrettstilbud i KSI (Kristiansand studentidrettslag) og dermed også en studentklubb.



Masters

I høst 2023 ble det også organisert trening for masters, - veteranroere i konkurransebåter. I perioden september-november ble det gjennomført en økt per uke hver lørdag, - noen ganger på vann, noen ganger innendørs. Vi har planer om å gjenoppta denne aktiviteten til våren.

Eliteroing

Sesongen for våre eliteroere, Oskar Sødal og Oda Madland Aagesen, har ikke vært av det beste. Etter flere år uten vesentlig fremgang og dårlig trivsel i miljøet, la Oda inn årene. Vi takker Oda og hennes foreldre for mange år som flotte bidragsytere i Roklubben. Vi ønsker også Oda det beste videre!

Oskar har også slitt med å få fremgang, men har fortsatt troen på at han kan bli aktuell for en rolle på landslaget i den kommende sesongen. En OL-deltakelse ser vanskelig ut per i dag, men en mulig deltakelse i VM 2024 i Canada, kan være aktuelt. Oskar har også bidratt stort med å skaffe midler til klubben, organisere diverse innkjøp og salg, samt også med mange ideer for forbedringer i klubben. Kan også nevnes at Oskar har en sentral rolle i prosjektet «Nye Årungen», som har med fornyelse av den nasjonale ro-anlegget på Årungen å gjøre. Mer informasjon om prosjektet finnes på <https://www.arungen.no/>

Janis Gailis

12. mars 2024, Kristiansand

SLUTT.