

Moss Roklubb ønsker velkommen til NM i kystroing 2022 i Moss

- 24.09 Coastal 6 km**
- 25.09 Coastal Beach Sprint**



Program for Kystroing 2022

Kom og se norgeseliten!

Kafe på Tronvikstranden ved klubbhuset Sjekta...

Velkommen!





Velkommen til NM i Coastal Roing og Beach Sprint 2022

Moss Roklubb har gleden av å ønske velkommen til Norgesmesterskap i Coastal Roing og Beach Sprint 2022 på Tronvikstranda i Moss 24. og 25. september 2022. Moss har mange flotte strender, og Moss Roklubb ble i fjor utfordret til å arrangere NM i Coastal og Beach Sprint i 2022.

Coastal Roing er en relativt ny gren innen roing her i Norge, og det er helt nytt for oss å arrangere en slik regatta. Moss Roklubb er derfor ydmyke overfor oppgaven, og vi krysser fingrene for at vi skal lykkes med et godt arrangement, både sportslig og sosialt.

Årets regattasesong nærmer seg slutten og det går mot høst. Vi håper derfor at denne sisten helgen i september byr på godt høstvær med passende innslag av bølger og vind for å skape en god og spennende ramme rundt arrangementet.

Lørdag vil det være NM i Coastal Roing hvor det skal konkurreres i både 1X, 2X og 4X coastal-båter. Roerne skal ro en strekning på 6 kilometer.

Søndag vil det være Beach Sprint og det vil da konkurreres i 1X og 2X.

I årene som kommer vil Coastal Roing og Beach Sprint være en gren innen roing som vi håper også vil skape nytt engasjement og rekruttering til roporten.

Å arrangere regatta er et dugnadsprosjekt, og det er mange frivillige fra klubben som stiller opp denne helgen. Moss Roklubb vil gjøre sitt beste for at årets NM i Coastal Roing og Beach Sprint blir en hyggelig opplevelse for utøverne, trenerne og for publikum.

Vi håper og ønsker også at alle som kommer hit til Tronvikstranda i helgen skal reise herfra med et godt minne, og at dere som deltar eller besøker regattaen også vil bidra til å gjøre denne helgen til en minnerik opplevelse for alle.

Vidar Kallevik

Styreleder Moss Roklubb
Regattasjef

NM Coastal + NM Coastal Beach Sprint er støttet av:



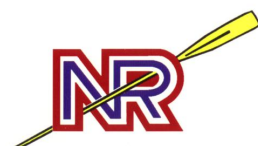
VIKEN
FYLKESKOMMUNE



Moss
kommune

Funksjonærstab NM kystroing 2022

Regattaleder:	Vidar Kallevik	Mob. 948 10 491
Løps- baneansvarlige:	Per Ivar Berg	Mob. 979 58 583
	Henning Evensen	Mob. 900 91 610
Båtholdere:	Dag Marthinsen	Mob. 990 26 641
Båtansvarlig:	Marika Erlandsen	Mob. 934 53 581
Dommere:	Tore Gulli, Juryformann	Mob. 907 77 278
	Maija Rekstad, Dommer	Mob. 407 68 976
	Johannes Niessen, Dommer	
Regattakontor:	Svein Moldestad	Mob. 414 04 545
	Vemund Kallevik	Mob. 900 34 029
	Mikko Rekstad	Mob. 981 11 034
Tidtager:	Svein Moldestad	Mob. 414 04 545
Speakertjeneste:	John Johannesen	Mob. 414 13 643
	Per Ivar Berg	Mob. 979 58 583
Bane/Strand/Båt:	Jon Rekstad	Mob. 922 52 667
	Arild Sande	Mob. 940 83 679
Kiosk:	Kristine Bråthen	Mob. 905 61 840
	Mette Hjortkær Sæby	Mob. 924 39 136
Sanitet:	Norsk Folkehjelp	Mob. 468 42 265
Premieutdeling:	Ingrid Sophie Kallevik	Mob. 900 61 020
	Mette Folden	Mob. 924 39 136
Presseansvarlig:	Vidar Kallevik	Mob. 948 10 491
Regattablad / Sponsor:	Hans-Petter Andersson	Mob. 982 23 050
	Even Solbakken	Mob. 454 11 287
Film-team:	CSStreaming ANS med	
	Anurag Shukla	Mob. 982 22 614
	Øyvind Carlson	



NM Coastal + NM Coastal Beach Sprint er støttet av:



Moss Pukkverk

Moss Pukkverk leverer alle type produkter tilknyttet pukkverkdrift som stensand, subbus, singel, pukk, maskinkult og bruddsten til vårt nærmiljø. Vi kan levere direkte til oppgitt adresse hvis ønskelig.



Vålerveien 381
1599 Moss

[Vis i kart »](#)

69 24 78 00

Mandag - fredag
06:45 - 15:30

NM kiosken 2022



Er lokalisert inne i lokalene til båtforeningen

Sjekta på Tronvikstranda:



Prisliste NM kiosk:

VIPPS # 750747

Østlandsregattaen kiosk

Kaffe m/ påfyll	20 kr
Brus	25 kr
Kake	20 kr
Vaffel	20 kr
Fruktbeger	20 kr
Sushi	30 kr
Bowl m/ laks/mango	30 kr.
Pølse m/ brød/lompe	30 kr
Rundstykke	30 kr
Suppe	30 kr
Annet	10 kr.

NM Coastal + NM Coastal Beach Sprint er støttet av:

SpareBank1 Stiftelsen

Østfold Akershus



Moss Havn – sjøveien er miljøvennlig og effektiv for transport til og fra Mossregionen



www.moss-havn.no

Litt kort om kystroing!

Kystroerne setter kursen utover mot bølger og vind

Mens de tradisjonelle konkurranseøerne foretrekker flatt vann og lite vind - så ønsker de som sitter i kystroingsbåtene det motsatte. Her er det ikke bare å ro fort og ha god teknikk, men også å beherske de utfordringer været og sjøen kan gi.

Kystroing er en ny, men stadig voksende gren innen rosporten og kommer på OL-programmet om noen år. Roing på sjøen gir utfordringer både til å håndtere båt og værforhold. Det gir god trening og de robuste og stødige båtene gjør at det går raskt å beherske både båt og forhold.

For dem som ønsker å konkurrere, arrangeres det stadig flere regattaer. Frankrike, Italia, England med kanaløyene har konkurrert i mange år og nå følger flere og flere etter.

Det har vært mange forskjellige robåter som har vært brukt i de forskjellige landene. Nå er det kommet en standard som det konkurreres i internasjonalt. FISA (det internasjonale roforbundet) har tatt opp kystroing – Coastal rowing - som gren og det arrangeres nå internasjonale regattaer inklusiv VM. Konkurranseløypen er gjerne utformet som en triangel med totaldistanse på 6 km.

Beach Sprint

Dette er en ny morsom og spektakulær gren innen rosporten. Det står båtholdere, gjerne med vadere når vannet er kaldt, ute i vannet og holder båtene.

Roerne løper noen meter fra stranden og ut i vannet, der de kaster seg opp i båtene for så å ro 250 meter utover. Det er viktig å finne riktig retning og god rytme. 250 meter ute runder de en bøye og ror inn til stranden igjen. Så hopper de ut av båtene og løper opp og drar i «bjella» som henger litt opp på stranda. Førstemann som drar i «bjella» vinner. Dette er en cupregatta. Vinneren står og det arrangeres finale mellom de to beste til slutt.

Her konkurreres det i 1x (Solo) og 2x (double).

Båttyper i NM Coastal roing 2022:



Solo

1 Rower

Max length:

6.00 m (19.7 ft)

Minimum weight:

35 kg (77.2 lbs)

Coastal CH Events:

CW1x, CM1x



Double

2 Rowers

Max length:

7.50 m (24.6 ft)

Minimum weight:

60 kg (132.3 lbs)

Coastal CH Events:

CW2x, CM2x, CMix2x



Quad

4 Rowers with cox

Max length:

10.70 m (35.1 ft)

Minimum weight:

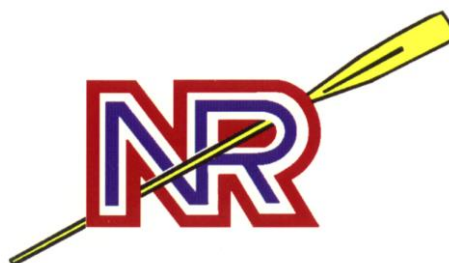
150 kg (330.7 lbs)

Coastal CH Events:

CW4x, CM4x

Tidsplan:

Coastal NM 2022							
TIDPLAN LØRDAG 24. SEPTEMBER							
<i>Tid</i>	<i>Løp nr.</i>	<i>Kjønn</i>	<i>Klasse</i>	<i>Båttype</i>	<i>Type løp</i>	<i>Distanse</i>	<i>Merknad</i>
11:00	113	H	U19	C4X	Finale	6000	
11:02	101M	H	S	C2X	Finale	6000	Masters
11:02	103	D	S	C2X	Finale	6000	
11:05	100	H	S	C1X	Finale	6000	
11:05	105	H	U19	C1X	Finale	6000	
12:00	112	D/H	S	Mix C4X	Finale	6000	
12:05	100M	H	S	C1X	Finale	6000	Masters
12:05	102	D	S	C1X	Finale	6000	
12:05	107	D	U19	C1X	Finale	6000	
13:00	110-32	H	S	C4X	Finale	6000	Masters
13:05	104	D/H	S	Mix C2X	Finale	6000	
13:05	106	H	U19	C2X	Finale	6000	
14:00	110-33	H	S	C4X	Finale	6000	Masters
14:05	101	H	S	C2X	Finale	6000	
	108	D	U19	C2X	Utgår	6000	
	109	D/H	U19	Mix C2X	Utgår	6000	
	111	D	S	C4X	Utgår	6000	
	114	D	U19	C4X	Utgår	6000	
	115	D/H	U19	Mix C4X	Utgår	6000	



Tidsplan:



Coastal NM 2022							
TIDPLAN SØNDAG 25. SEPTEMBER							
<i>Tid</i>	<i>Løp nr.</i>	<i>Kjønn</i>	<i>Klasse</i>	<i>Båttype</i>	<i>Type løp</i>	<i>Distanse</i>	<i>Merknad</i>
11:00	200	H	S	C1X	Cup	500	
12:15	205	H	U19	C1X	Cup	500	
13:15	207	D	U19	C1X	Cup	500	
13:30	201	H	S	C2X	Cup	500	
14:30	203	D	S	C2X	Cup	500	
14:30	209	D/H	U19	Mix C2X	Cup	500	
14:45	204	D/H	S	Mix C2X	Cup	500	
15:00	206	H	U19	C2X	Cup	500	
	202	D	S	C1X	Utgår	500	
	208	D	U19	C2X	Utgår	500	

Se live streaming:

NM Coastal Beach Sprint på søndagen

- ✓ Se <http://www.moss-roklubb.no>
med siste informasjon om NM i kystroing

Filmingen starter kl. 1055 og avsluttes ca. kl.1500

Benytt følgende link:

<https://csstreaming.streamify.io>

- ✓ Pris for tilgang til live streaming er kr 50,-



MIZUNO.NO

BRUK RABATTKODE **ÅRETA30** PÅ MIZUNO.NO
- FÅ 30% RABATT PÅ HELE SORTIMENTET

NM Coastal + NM Coastal Beach Sprint er støttet av:

FEEDBACK

WE CARE ABOUT YOUR OPINION
TELL US HOW WE ARE DOING



[Bravida.no/fredrikstad](https://bravida.no/fredrikstad)

fredrikstad@bravida.no

Tlf: 69 35 94 00

Øraveien 2, 1630 Gamle Fredrikstad





Jeløy

Regnskap

AUTORISERT REGNSKAPSFØRERSELSKAP

Trenger du ny regnskapsfører?

Nyetablert, etablert eller veletablert?



Vi kan føre hele regnskapet ditt i Power Office Go.
Da vil du til enhver tid ha full oversikt!



Ta gjerne kontakt med Cathrine Solbakken, mob. [93086982](tel:93086982)
for en uforpliktende prat!

Moss Roklubb ønsker å rette en stor takk til følgende:

Takk til våre sponsorer:

- Skolt Pukkverk AS
- Sparebank1 Østfold Akershus
- Viken Fylkeskommune
- Moss Kommune
- Moss Havn
- Jeløy Regnskap AS
- Wesmans AS



I tillegg:

- Takk til Sparebank1 stiftelsen Østfold Akershus for støtte til kjøp av to Coastal-båter

Takk til Båtforeningen Sjekta

- For at vi fikk lov til å leie lokalet til vårt arrangement

Takk til Velforeningen Stupet

- For at vi fikk lov til å leie lokalet til vårt arrangement

Takk til Moss Kommune

- For at vi fikk leie Idrettshallen på Hoppern skole med garderober etc.
- For at vi fikk lov til å bruke Tronvikstranda til vårt arrangement

Takk til Moss Seilforening

- For at vi fikk leie følgebåter med erfarne båtførere

Takk til Norsk Folkehjelp

- For at vi fikk leie erfarent helse- /redningspersonell

Takk til Cristiania Roklubb og Norske Studenders Roklub

- For at vi fikk lov til å låne og leie båter til vårt arrangement

Takk til Per Kristian Østensen for fiber installasjon og internett-forbindelse

Takk til Espen Widlund for terminering av fiberkabel

Takk til Moss Idrettsråd for utlån av hjertestarter

Takk til Trykk-Service AS for trykking av regattablad

Tusen takk til alle våre egne medlemmer som stiller opp i den dugnaden det er å arrangere NM i kystroing i Moss!



Bli roer i Moss Roklubb!



Vi søker ungdom i alderen 12-16 år

Liker du idrett? Liker du lagspill? Liker du å være ute? Kan du svømme? Har du lyst til å bli en av oss? Da er roing noe for deg! Vi er en sosial og inkluderende gjeng som gjerne vil ha deg med på laget!

Bli med på treninger i høst.

Det blir høst- og vintertrening i første omgang, så blir det roing på vannet til våren.

Første gang blir mandag 10. oktober kl 1800.

Kontakt Henning på tlf 90091610 hvis du vil vite mer.