



Sollerö IF Roddsektion

ANNELIE BIRKEHOLM

Ta´t med Ro - inte i en sport med drag

År 2012 kontaktade roddstyrelsen Jean Martell och mig (Annelie Birkeholm) för att be oss se över båtar och övrigt materiel som låg i båthuset på Lerön. Var det något som kunde säljas eller var det bara att kassera? Utriggarronden hade då ej varit aktiv på 17 år, eftersom det saknats ledare och aktiva. Sist det begav sig var med systrarna Wik; Maria och Anna, samt Anna Hedberg och Lotta Ekberg.

Historiskt sett har Sollerö IF Rodd varit en klassik roddklubb med rader av stora och framgångsrika roddare. Historien om utriggarrodd (tävlingsbåtar) på Sollerön tog fart när några grabbar, Börje Larsson, Holger Duhlbo, Ingvar (Jönsson) Hållgårde och Kjell (Andersson) Uhlas, fick se läckra tävlingsbåtar i Vaxholm.

Idén om att skaffa en egen riktigt fin tävlingsbåt blev verklighet när Karl Lindgren i slutet av 50-talet lånade ut pengar till köp av Sollerö IF:s första båt, en utriggad fyra utan styrman, tillverkad vid Ramsövarvet i Vaxholm av Holger Eklund.

Stor hjälp för utriggarronden och igångsättandet av verksamheten

var Tore Johansson från Vaxholm. Han blev också den första utomstående tränaren för klubben.

Sollerö IF Rodd har under årens lopp erövrat många mästerskapsmedaljer i JSM, JNM, JEM, JVM, U23-VM, SM och NM.

Klubben har deltagit i sex olika Olympiska spel:

1972 München	Lennart Bälter	1X (Singel sculler)
1976 Montreal	Lennart Bälter/Jean Martell	2X (Dubbelsculler)
1984 Los Angeles	Annelie (Larsson)Birkeholm	1X
1988 Seoul	Annelie (Larsson)Birkeholm	1X
1992 Barcelona	Mattias Lindgren	1X

OS-ledare för roddarna 1972 och 1976 var Mats Hjelm. Han var även representant för FISA (Internationella roddförbundet) vid OS i Moskva 1980.

I väggarna på båthusen vid Lerön finns en gedigen roddkultur. Den spred starka vibbar när Jean Martell och jag tittade över båtar och materiel. Vi fann en del bra båtar och åror som skulle kunna fungera i dagens båtvärld och med nutida krav. Spontant upplevde vi båda att det vore tragiskt att bara lägga ner rodden och begrava denna historik och roddkultur som fanns. Vi bestämde oss för att ge rodden ytterligare en chans och om det då inte skulle fungera skulle det kännas mer rimligt att avveckla den.

Sagt och gjort! År 2012 startade vi den tidigare traditionella roddskolan som legat nere under 17 år. Första året kom fyra roddare och det gav mersmak, och det andra året började ytterligare sex. Fantastiskt tyckte vi, och nyfikenheten på att få tävla ökade bland roddarna. Då beslutade vi att åka på en första tävling i Varberg. Den är en stor återkommande ungdomstävling. Vi kombinerade tävlingen med en utflykt till Göteborg och nöjesfältet Liseberg. Solleröungdomarna var framgångsrika och de fick med sig härliga upplevelser, erfarenheter och nya vänner över klubbgränserna, då de fick möjlighet att sitta i olika klubbkombinationer och båtlag.



Solleröroddare i Varberg 2014 och 2016

Varbergstävlingarna har varit ett uppskattat återkommande inslag de senaste somrarna.

Roddskolan

Roddskolan är en årlig aktivitet som sker under en vecka i slutet av juni. De nya eleverna får varsin fadder (tidigare års roddelev) för att skapa trygghet, stärka gemenskapen och öka delaktigheten. Förutom rodd två gånger per dag får ungdomarna lära sig

stretching och livräddning. Vi har också samarbete med SISU, idrottens eget studieförbund, som undervisar i olika teman, till exempel »Hur man agerar som en bra idrottskompis«. Under hela sommarsäsongen ger vi information om kost samt förebyggande av skador och sjukdom.



Elever i Roddskolan lär sig namnen på båtens olika delar, 2016

Roddsporten ger för övrigt fina förutsättningar för hälsa, då man tränar såväl hjärta och lungor som stora muskelgrupper samt balans och koordination. Det är också en idrott som de flesta kan delta i, tack vare att den är skonsam för kroppen med sina allsidiga rörelser. De grundläggande levnadsvanorna för hälsa läggs i barn- och ungdomsåren och det är av vikt att på olika sätt kunna

se barnens och ungdomarnas behov och ge bra förutsättningar för god hälsa. Med tanke på detta startade samarbetet med Sollerö skola.

Skolrodden

Skolrodden är ett återkommande samarbete med Sollerö skola där ungdomar från åk 5 och åk 6 får prova att ro kyrkbåt på både vår- och höstterminen. Målsättningen är att ge barn och ungdomar ytterligare ett alternativ till allsidig rörelse och även att i denna miljö känna glädje och välbefinnande i lagkänsla. De blir även delaktiga i att bevara och förvalta vår fina tradition med de mäktiga kyrkbåtarna, som dessutom tillverkas här på Sollerön.

Idag

Idag finns 15 aktiva utriggarroddare samt 2-4 ledare med organiserade träningar på vattnet från april till oktober. Vintertid gäller roddmaskin, styrketräning och skidåkning med Kortvasan som mål. De äldre juniorerna har förutom denna träning ytterligare egen träning som de utför till stora delar enligt Svenska Roddförbundets träningsprogram, som jag och Jean Martell utformar mer individuellt för respektive roddare.

2016 - året då allt bara hände

Året började med en första utmaning, »Inomhus-SM i roddmaskin«. Ingen av oss hade deltagit i ett evenemang som detta tidigare. I en stor arena stod det 16 roddmaskiner i rad kopplade till datorer så att varje deltagare kunde se sin »båt« (roddmaskin) på storbilds-TV. Det var en häftig känsla att se hur båten flyttade sig snabbare ju hårdare man rodde! Publiken satt på läktare mitt emot och kunde följa båtloppen. Elin L, Filip M, Isak B och jag deltog i våra respektive klasser. Sollerön fick med sig hem fem guld på sex starter. Helt galet och fantastiskt kull!

Efter en bra säsong 2015 med deltagande av två aktiva från Sollerön i de blågula färgerna i Baltic cup, (en 11-nationstävling



Annelie, Filip, Isak och Elin

inkluderande länderna runt Östersjön) blev jag tillfrågad att bli en av tre ledare för det Svenska juniorlandslaget. Det var smickrande, men framför allt gav det mig en möjlighet att få vara med och utveckla svensk juniorrodd. Jag och de två andra ledarna startade en utvecklingsgrupp för juniorer i Svenska Roddförbundet, där juniorer i åldrarna 15-18 år ingår och blir inbjudna till gemensamma aktiviteter tre gånger om året oavsett ambitionsnivå.

Säsongen 2016 startade med att fyra av våra juniorer i åldern 15 till 18 år blev inbjudna till läger i Danmark i Svenska Roddförbundets regi. Där visade Solleröroddarna att de verkligen ville vara med och tampas om platserna i juniorlandslaget. Fokus låg på att ro i stora lagbåtar som 8:or och scullerfyror. Det var trettio aktiva från stora delar av Sverige på plats; nordligastre platsen som representerades var Kälarne, en bit från Östersund.

Väl hemma igen var vi fyllda med energi och motivation, men fy - isen låg fortsatt kvar som ett tunt täcke på norra sidan av

Lerön! På den södra sidan var det dock öppet vatten, men ingen brygga. Det gick att lösa med hjälp av båtklubben, som hade en brygga vi fick låna. I och med det kunde vi komma igång med vatten träning betydligt tidigare än förr om åren. Vi investerade i speciella flytvästar för roddare samt rodde i stora lagbåtar för att känna större säkerhet, då vattnet var fryspunktskallt. Möjligheten till denna tidigare vatten träning gjorde att efter ytterligare ett uttagningläger i Jönköping samt två kvaltävlingar stod det klart att Sollerön hade alla fyra juniorerna med som deltagare i Nordiska mästerskapen för juniorer i Mölndal-Göteborg. Klädda i blå-gula kläder med de tre kronorna på bröstet, fantastiskt roligt och spännande, och vilka fina prestationer de levererade!

Sommaren kom och med den ny roddskola, där fem nyfikna ungdomar började. Den leddes för första gången sedan nystarten av två äldre juniorroddare med bravur. Det anordnades även motorbåtsskola, där några föräldrar fick lära sig hur man kör följebåt, så de kunde vara med ute på vattnet som en säkerhet när ungdomarna ror. Några av föräldrarna, under ledning av Sven Lindroth, hade under vintern byggt en alldeles egen båttrailer som gav oss oändliga möjligheter, kändes det som. Nu är det slut med att klänga och balansera på biltak med livet som insats för att få upp båtarna på taken när de ska transporteras! Det blev mer utrymme i bilarna och bussarna när ungdomarna inte behövde trängas med riggar. Det kändes superlyxigt att få komma ner till första tävlingen med alla båtar samlade på en och samma trailer. »Sollerön, here we come!« Stort tack för detta fantastiska ideella arbete!

Sprinter-SM i Trollhättan

Samtidigt som staden firade 100-års jubileum, roddes tävlingar i kanalen med mycket publik som flankerade tävlingsbanan men också flanerade bland gatustånden som stod längs kajkanten. Vilken mäktig känsla att ro och ha publiken så nära! Härliga prestationer med JSM-silver för Jonna Danielsson och Elin Lindroth i dubbel, JSM-brons i singel för Elin Lindroth, en 4:e plats för Filip Melin



Sven, Micke och Lars traileransvariga

i singel samt Johanna Sahr-Throgens 6:e plats i singel. De yngre juniorerna fick med sig fina medaljer i olika valörer. Fantastisk helg med även en del avslappning och möjligheter till evenemang tack vare Trollhättans jubileum, bland annat i form av uppträdande på stadens torg av Jerry Williams samt melodifestivalvinnaren Frans. Denne Frans fick Elin Wik och Maja Sahr-Throgen åka hiss tillsammans med, då han bodde på samma hotell. Då vet ni, lyckan var total!

Sommaren gav många fina och härliga träningar på spegelblankt vatten. Att få bada efter träningen och se solen sakta gå ner bakom Hemulberget och norra Garberg samtidigt som storlommens läte ekar över sjön; det är en mäktig syn och energigivande känsla! Vi har en fantastisk träningsarena. Dock kan förutsättningarna snabbt ändras och meterhöga vågor kan slå in med nordanvinden. Då är det en fördel att kunna bära över båtarna till andra sidan och där finna nästan spegelblankt vatten och kunna fullfölja hela det

planerade träningspasset. Tack vare att vi har långbanken mot Gesunda som vågbrytare behöver vi sällan ställa in någon träning. Vi har endast missat två pass på hela sommaren, och då låg vinden på från Gesundalandet in mot Sollerön.

SM/JSM och USM

Stora SM/JSM och USM hölls i Farsta utanför Stockholm i dagarna tre i mitten av september. Sollerön kom med nio aktiva (Filip Melin, Jonna Danielsson, Johanna Sahr-Throgen, Elin Lindroth, Isak Birkeholm, Albert Bälter, Jonna Pettersson, Maja Sahr-Throgen och Elin Wik)

De äldre juniorerna (Filip M, Jonna D, Elin L, Johanna S-T) var i hetluften redan första dagen på JSM i sina singlar. Där fick Sollerön med sig en silvermedalj för Elin L, två finalplatser med 6:e placeringar för Filip M och Jonna D samt en 7:e plats för Johanna. Andra dagen på USM/JSM blev en fantastisk dag för Sollerön med fina prestationer av samtliga roddare. 2 USM guld: ett i 2x (HJC 13-14år) till Isak B och Albert, och ett i 4x+ (JC 13-14 år) till Isak, Maja, Jonna P, Albert B och »Cox« (den som styr) var Elin Wik.





USM/JSM Isak Birkeholm, Jonna Danielsson, Albert Bälter, Filip Melin, Elin Wik, Jonna Pettersson, Maja Sahr-Throgen, Annelie Birkeholm (ledare), Elin Lindroth, Johanna Sahr-Throgen

Det blev även flera medaljer: USM silver 2x (DJB 15-16år) för Elin L och Johanna S-T, USM silver 1x (HJB 15-16år) för Isak B.

Tredje och sista tävlingsdagen gav mersmak med Final, Final, Final och B-finaler. Även denna dag med medaljer: USM guld 1x (DJB 14-16år) till Elin Lindroth, USM silver till Isak Birkeholm i klassen 1x (HJC 13-14 år). C/B-Juniorerna gick upp en klass och rodde i 4x till sig en fjärde plats i finalen. Ytterligare en finalplats: i 2x kom Elin L och Jonna D på en tredje plats. Vilket enastående USM/JSM! Jag är otroligt stolt som tränare för detta fantastiska gäng!

Sammanfattningsvis var detta det bästa USM/JSM på 20 år. Bakom dessa fina framgångar finns ett fantastiskt team av föräldrar som peppat, stöttat, burit båtar, legat på knä på bryggor och hållit i båtar, varmt mat och däremellan skrikit halsen hes med ”Heja Sollerön”. Fast några klubbar trodde att de ropade ”Heja Solrosfrön”.

Höstmånaden september närmade sig sitt slut, och Sollerön hade fyra aktiva som kvalat in till juniorlandslaget och skulle få representera Sverige i Baltic Cup den 1-3 oktober i Hamburg.

Före detta uppdrag skulle en superkompshelg avklaras, vilket innebar fem extrema pass i tävlingsfart under tre dagar. Herrarna samlades i Kungälv utanför Göteborg, medan damerna för första gången i historien hade ett roddlandslag samlat på Lerön, med undertecknad som en av landslagsledarna. Med inkvartering på Tollagården, cateringmat från Stoltgården och med Siljan som träningsarena fick vi en perfekt uppladdning och förberedelse inför Baltic Cup.

Ja, för att nå dessa fina framgångar krävs, förutom hårt fysiskt arbete, även konkurrenskraftiga båtar. Införskaffandet av tre nya båtar kunde göras med hjälp av företaget Mora Mast, Siljanrunt-organisationen samt Cecilia Asps minnesfond. Dessa fick även sina namn på respektive båt genom en »dopceremoni« som skedde i samband med damjuniorlandslagets uppladdningshelg, där även ordsboken var inbjuden via Solleröbladet. Det strömmade in en del intresserade som ramade in ceremonin. Alla bjöds på fint tilltugg som snittar, bullar och alkoholfri champagne. Jean Martell läste en dikt om vattengudarna och dess skyddande egenskap för varje båt. Varje representant för respektive båt: Sture Hökerud, Mora Mast; Pontus Bråmer, ordförande Sollerö IF, Siljan Runt och Lilian Asp, Cecilia Asps minnesfond, lade enligt traditionen en kvist från pilträdet samt hällde några skvättar champagne från mitten av båten i riktning mot fören. ”Må lycka bringa denna båt och roddare!”



»Dopceremoni«

Baltic Cup

Härligt förväntansfulla och starkt motiverade kom vi till Hamburg i början av oktober. Det var nu alla nerlagda träningstimmar, all svett och alla tårar skulle ge resultat. Jag var stolt ledare för juniorlandslaget och ännu mer stolt tränare för våra egna Sollerö-roddare, som axlade de svenska färgerna med bravur och levererade grymma prestationer. Solleröns Elin Lindroth vann tillsammans med Alice Ekrot från Jönköping båda dagarna över tyskarnas starka lag. Jonna Danielsson och Johanna Sahr-Throgen i Sveriges genom tidernas första fyra utan styrman knep en femte plats närmast slagna av Polen. Filip Melin med sin besättning kom tvåa i B-finalen, fantastiskt! Sollerön är med på Europakartan.

Höstläger i Leksand

Roddsäsongen 2016 avslutades som den börjat med inbjudan till Svenska Roddförbundets utvecklingsgrupp, ett sista läger innan vinteraktiviteterna tog över. Till detta läger bjöds ytterligare fem stycken in som kommit upp i ålder 15-18 år från Sollerön (Isak Birkeholm, Albert Bälter, Maja Sahr-Troghen, Jonna Pattersson samt Elin Wik). I dagarna fem roddes det på Österdalälven i stora lagbåtar.

Vinterträning

Vinterträningen för roddare är till för att skapa bra grund för uthållighet och styrka. Detta sker med hjälp av löpning, längdskidåkning, roddmaskin och skivstångstyrka, som varvas med den hederliga cirkelträningen. Alla vässar formen tillsammans, och även våra C- och D-roddare Axel Larsson, Nora Bråmer, Ida Eriksson, Alice Eriksson, Arvid Mopers och Lisa Granström är med på de gemensamma passen som sker i Sollerö skola. Som traditionen bjuder avslutades höstterminen med »Tomtestyrka« (styrketräning iförd tomteluva), där även föräldrar fick visa sina relativt obefintliga talanger, med efterföljande träningsvärk som gjorde sig påmind åtminstone över nyåret.



Jonna Danielsson, Johanna Sahr-Throgen, Elin Lindroth, Filip Melin



Segrare i Baltic Cup, Elin och Alice

Undertecknad tillsammans med Jean Martell, vilka båda tidigare varit aktiva roddare på elitnivå och har deltagit i Olympiska spel, har ett stort hjärta för roddsporten. Vi arbetar ideellt tre dagar i veckan sommartid, samt två dagar i veckan vintertid. Vår ambition är att försöka skapa förutsättningar för alla som vill att få prova på rodd.



För att behålla och stimulera dem som introducerats till aktivitet i »småbåtsrodden« och för att kunna fortsätta att utveckla vårt arbete med ungdomarna, behövs vidare ekonomiskt stöd, bland annat för att säkerställa den långsiktiga satsningen på säkerhet vid och på vattnet. Det behövs ytterligare en följebåt som alltid måste vara startklar och »på gång« på vattnet, då gruppen aktiva har växt. Förbättring av befintliga samt införskaffande av nya bryggor och bojar för banmarkering måste göras. Vidare är det

mycket angeläget att införskaffa en dubbelsculler (båt man sitter två roddare i) för ungdom och junior. Den är mycket stabil och lättare att lära sig att ro tillsammans i.

Vidare kan nämnas att vi nu har fyra aktiva som valt LIU (Lokal idrottsutbildning) på gymnasiet i Mora. Det innebär att de får utöva sin idrott i sitt program på gymnasiet. Det ger »ringar på vattnet« att rodden kommit med på LIU inför stundande gymnasieval. Detta är för Sollerö IF rodd en utmaning (vidare samarbete med skola med träningsupplägg och medbedömning etc.) men också en sporre och belöning för vårt engagemang, som vi är mycket stolta över.



Vi roddare har en stark önskan att få vårt båthus utbyggt med omklädningsrum, samlingsrum, toalett och rinnande vatten. Det har skissats på att bygga på en våning på befintligt båthus och med det skapa förutsättningar för våra önskningar och dagens krav. Detta kommer att ge en mycket bra och naturlig samlingspunkt för träningar och social samvaro, sommar som vinter. Några av landslagsjuniorerna hade aldrig sett ett utedass och var helt fascinerade över det.

När vi leder oss själva eller andra mot ett mål behöver vi både inspiration och kraft. Det kan vi hämta från dem vi älskar och bryr oss om, i naturen som omger oss, i musik, idrott, vackra ting, böcker och kloka ord. Det finns många som har trampat samma stigar som vi och som har reflekterat över vad som krävs för att nå sina mål, så varför inte låta oss inspireras av dem och deras visdom?

Sammanfattningsvis har dessa fyra år skapat en fantastisk grupp roddungdomar som är under utveckling till ansvarstagande hälsosamma individer. Genom roddskola och skolrodd har vi, förutom fysisk fostran i roddsportens anda, förmedlat historia och kultur, och åter satt Sollerön på Sverige- och Europakartan.

Vi ser framtiden an - Heja Sollerön, Heja Solrosfrön!

Annelie Birkeholm, ledare och tränare för Sollerö IF Rodd

*Hissen till framgång fungerar ej. Vi tar trapporna – Steg för steg!
Där håller vi våra ögon på stjärnorna och våra fötter på jorden.
Roosevelt*

