



December 2015



Bestyrelsen

Steen Larsen

Formand & tilsyn sommerhus

Søndergade 118
9900 Frederikshavn
Telefon: 98 43 54 36 / 21 42 71 59
Mail: steen_larsen@hotmail.com

Eva Christophersen

Næstformand

Skolevangsvej 53, Elling
9900 Frederikshavn
Telefon: 21 26 69 12
Mail: eva_christophersen@hotmail.com

Flemming Hansen

Kasserer, Sekretær, Klubhus & Sommerhus

Nordstjernevej 12
9900 Frederikshavn
Telefon: 98 42 15 14 / 23 65 17 64
Mail: fash9900@hotmail.com

Andrea Welzel

Rochef

Jens Stætsvej 8
9900 Frederikshavn
Telefon: 98 48 91 71 / 40 21 48 10
Mail: aw@jydsksoftware.dk

Carsten Højmark

Materielforvalter, tilsyn sommerhus

Rugengen 3
9970 Strandby
Telefon: 98 43 01 32
Mail: hoimark@webspeed.dk

Ricki Sørensen

Ungdomsleder & Bestyrelsesmedlem

Fladengrund 48
9990 Skagen
Telefon: 50 21 21 89
Mail: pipno@live.dk

Anne Mette Steinfeldt

Bestyrelsesmedlem

Kragholmen 250, 2. th
9900 Frederikshavn
Telefon: 22 29 07 18
Mail: steinfeldtmette@gmail.com

Pia Larsen

1. suppleant

Søndergade 118
9900 Frederikshavn
Telefon: 98 43 54 36
Mail: pia.christensen5@skolekom.dk

Kaj Jensen

2. Suppleant, Seniorroning & kontakt til Ældresagen

Esbern Snaresvej 13
9900 Frederikshavn
Telefon: 61 69 02 50

Formandens side

Som det nok ikke er forbigået nogens opmærksomhed går synger år 2015 på sidste vers, jeg vil derfor takke alle for et godt år, specielt annoncørerne uden hvis støtte roklubben ville være ilde stedt.

Her i år har den største post jo været at få udskiftet de sidste vinduer i sommerhuset så det igen fremstår i god stand, men det er trods flere forsøg ikke lykkedes at få den nye flagstang rejst, da der var lidt problemer med levering af knop og flagline, men der er planer om at det skal ske i foråret (så blæser den i hvert fald ikke omkuld i vinter).

Ro-sæsonen kunne godt nok ikke måle sig med 2014, der jo så også var den bedste i mands minde, men så må vi jo håbe det bliver bedre næste år.

Her i vinterhalvåret er der også nok at se til i klubben vi skal have jo have lavet bådehallens porte (det projekt er blevet udliciteret til Hjørring Tekniske Skoles murerafdeling) samt vores nye bådebro og rampe der skal tilpasses/laves i bådehallen (da det planlagte arbejdsrum i det store telt ikke viste sig samarbejdsvilligt) af Tordenskjolds soldater, stor tak til dem for indsatsen.

Jeg vil også minde om at motionsrummet jo er opvarmet, så hvis man har lyst til at vedligeholde ro-formen, er det muligt uden at fryse og skulle det være svømmefærdighederne foregår det som vanligt tirsdag aften kl. 19-20 (dog ikke i skolernes ferier) med mulighed for at stille tørsten til rimelige penge på John Bull efterfølgende.

"Borte med blæsten"

Af Flemming Hansen

Det drejer sig ikke om den amerikanske film fra 1939, men om stormen i november, der sendte vores arbejdstelt på en flyvetur.

Som I alle ved, har vi taget bådebroen op for at renovere den (se artikel andet sted i bladet). For at komme i læ af vejr og vind, havde vi lånt et stort telt på 5 x 7 m af forsvaret. Vi kunne nu stå "indendørs" og arbejde og alle så hen til at komme i gang.

Teltet blev stillet op efter alle forskrifter og alle var glade – lige ind til søndag morgen den 8. november.

Nattens storm havde ganske simpelt taget teltet og flyttet det 150 m væk fra roklubben. Teltet havnede med bunden i vejret i Rønnerhavnen og sank til bunds. Heldigvis helt inde ved kajen, så de i al hast indkaldte 7-8 mand kunne bjærge det.



- vi er her for dig

FÅ EN ÆRLIG VURDERING AF DINE PENGESAGER



Bent Christensen
Afdelingsdirektør

tlf.: 96 22 17 23
Mail.:
bc@dronspar.dk

- Du får hurtigt svar på dine forespørgelser.
- Du får absolut konkurrencedygtige priser på udlån.
- Du får din helt egen skræddersyede løsning på dine pengesager.
- Du får din egen personlige rådgiver, der interesserer sig for dig og din familie.



Dronninglund Sparekasse i Frederikshavn
Søndergade 12 · 9900 Frederikshavn · Tlf. 96 22 17 22

www.dronspar.dk



GF Forsikring
Rimmensgade 27
9900 Frederikshavn
Tlf 98425022
Fax 66181830

Fin aften – og dejlig mad

Af Flemming Hansen

Vi startede efteråret med Fællesspisning, der igen blev en stor succes

Fredag den 2. oktober havde vores "kokkehold" igen budt til Fællesspisning og 28 forventningsfulde medlemmer og ægtefæller mødte forventningsfulde op.

Og de blev ikke skuffet.

Maden var dejlig og der var rigeligt af den og inden længe gik snakken lystigt hen over bordene. Senere kom der en spillemand og vi sang - så godt vi nu kunne - de fleste af sangene fra klubbens sangbog. Vi sang så meget, at der til sidst ikke rigtig var styr på, om vi havde sunget sangene før.

Tak for
en god
aften.



Bådtraileren er solgt

Af Flemming Hansen

Vores bådtrailer har slet ikke været brugt de seneste par, hvorfor vi har solgt den.

Vi var fulde af forventning, da vi for fem år siden fik vores bådtrailer. Nu skulle vi rigtig køre omkring, sætte bådene i vandet og ro Danmark tyndt.

Sådan gik det desværre ikke. Traileren har været i brugt 3 til 4 gange i de 5 år vi har haft den. Efter opfordring fra trailerudvalget, har vi derfor solgt den.

Aarhus Studenter Roklub lagde hurtigt billet ind på den og vi enedes om en pris på 25 000 kr. Det er halv pris af, hvad vi gav for den, men markedet er meget lille, så prisen er bestemt i orden. Bliver tingene ikke brugt, står de stille og roligt og forfalder. Derfor valgte vi at sælge, mens den stadig var penge værd.



Tak til vore annoncører

Af Flemming Hansen

Klubben vil hermed sige tak til vore sponsorer, herunder især vore annoncører, uden hvis hjælp roklubbens økonomi havde set helt anderledes ud og klubbens aktiviteter meget mindre.

Når vi henvender os til annoncørerne og beder om fortsat støtte til klubben, bliver vi altid mødt med venlighed og det er yderst få tilfælde, vi får et nej. Selv om der måske er en vis forsigtighed i erhvervslivet, er det alligevel lykkedes os, ved hjælp af nye annoncører at holde nogenlunde de samme annoncekroner som vi plejer. Vi er meget taknemmelige for den støtte vi får og at byens virksomheder, uagtet finanskrise og andre dårligheder, altid lukker pengekassen op for os.

Vel findes der Frederikshavnerordningen og midler fra det sociale område, der giver tilskud til idrætslivet. Denne ordning er dog blevet forringet to gange indenfor de seneste fire år.

Frederikshavnerordningens støtte er rettet mod børn og unge under 25 år. Har du medlemmer over 25 år reduceres støtten i forhold hertil, hvilket kan betyde, at nogle klubber på grund af medlemmernes alder, ikke får eller kun i begrænset omfang får del i denne ordning. Roklubben har kun ganske få medlemmer under 25 år og får derfor så godt som intet i tilskud efter ordningen.

Vi har i klubben rigtig mange medlemmer over 60 år. Der siges altid fra politikerhold, både landspolitisk og kommunalt, at man gerne vil støtte pensionistaktiviteter mv, således at personer over 60 år bevarer deres gode helbred og derigennem får en bedre livskvalitet og på længere sigt sparer samfundet for rigtig mange penge på sundhedsområdet. Lutter pæne ord, men når det kommer til realiteterne, så er der langt, rigtig langt igen.

Kommunen yder ganske vist støtte til idrætsforeninger for pensionister. Men **kun** til foreninger og klubber, der **udelukkende** består af pensionister. Så snart man er medlem af en almindelig idrætsklub, så er der ingen støtte at hente, i stedet for trækker man fra.

Det kan da ikke være meningen, at vi skal lave en "Frederikshavn Pensionistklub", for at få del i disse midler. Det er så tåbeligt, at man skal have to hoveder at tage sig til.

Det hele kunne være så nemt, hvis man i Frederikshavnerordningen sidestiller medlemmer over 60 år med medlemmer under 25 år. Sådan skal det dog ikke være.

Vi er derfor i roklubben ekstra glade for det tilskud vi får gennem erhvervslivets tegning af annoncer i bladet.

Tak for det.



Black Friday 13 November

Whiskey smagning

De kom fra: Skagen, Elling, Strandby, Hjørring, Nyholmstrand og Frederikshavn. Og de, der ikke kom, ved jo ikke, hvad de gik glip af.? Og godt vi ikke var i "Paris".

Men til Whisky smagning i Frederikshavn Roklub og først da vi kom hjem, blev vi klar over, at verden ikke er blevet bedre! Men pas på derude?

Tilbage til Whisky smagning. Der var professionel vejledning og smag med vejledning for hver enkelt af de kostbare dråber, selv vand var kostbart, bare et par dråber i smagsglasset og I kan bedre fornemme smagen, sagde den Whisky kender, der også er vores formand Steen Larsen, så os der rystede lidt på fingrene, måske begyndende Parkinson? Så svoger Kim mente, et sugerør kunne bruges til et par dråber vand, selv Kaj lærte det.

Ja, der blev også tid til Irish Coffee.

I alt et vellykket arrangement, der godt kan gentages.

Vel roet Lars



Frederikshavn Roklub 2015

Kilometer Top-ti

1	Verner Helsinghof	779
2	Finn Larsen	571
3	Peter Emil Pedersen	532
4	Lena "Stoffer" Larsen	524
5	Rigmor Skoven	510
6	John Kristensen	507
7	Kaj Jensen	474
8	Aase Jørgensen	467
9	Lene Trynskov	362
10	Ole Skov	243

Total 2015 8 184

Hele rostatistikken hænger på opslagstavlen

Så sluk da det lys og sæt Jer ned!

Af Flemming Hansen

Hvorfor er der meget tit lys i omklædningsrummene og på toiletterne?

Det sker meget tit, at lysene i omklædningsrummene og på toiletterne er tændt, når jeg kommer i klubben om formiddagen eller senere på dagen. Man har glemt at slukke for det dagen før, når man går hjem om aftenen. Det er særlig galt hos herrene, men damerne kan ikke helt undsige sig.

Godt nok har vi fået varmepumper, der skal reduceres vores elforbrug, men så hjælper det jo ikke meget, når folk ikke slukker for lyset.

Husk det nu. Når I går hjem om aftenen, så stik lige hovedet indenfor i omklædningsrummene og se om alt lys er slukket.

Mænd over 50 år bør i øvrigt sidde ned og tisse. For det første er det nemmere at ramme og for det andet, så er det meget nemmere at holde toiletterne og gulvet omkring rent. Jeg begyndte selv, da jeg var omkring 30 år og det får jeg megen ros for der hjemme. I skulle prøve det!

PENNA'S RESTAURANT

v/ Penna Daarbak

Det gode spisested i de hyggelige omgivelser
- til hverdag og fest

Ndr. Strandvej 59 . Tlf. 98 43 82 98

VVS LYKKE

Esbjerggade 12 - 9900 Frederikshavn
Tlf. 98 42 01 29 - Biltlf. 40 42 92 29

– 9900 Frederikshavn

home

vi vil være din foretrukne ejendomsmægler



Tlf. 98 48 21 00

www.dinelektriker.dk

DØGNVAGT

Klinik For Fysioterapi

Tonni Carlsen

Søndergade 32

9900 Frederikshavn

www.tonnicalsen.dk linik@tonnicalsen.dk

Fyslugisk beh

Børnebehandling

Sportsskader

Garant

Gulve og Gardiner

Suderbovej 2 Tlf 98 42 85 00 9900 Frederikshavn

Det stod i Robladet

Af Flemming Hansen

Jubilæumsnummer 1993:

Udpluk fra husforvalterens klumme:

Husk på, at mor kommer ikke og rydder op efter dig.....

Husk altid at bruge affaldsspandene.....

Tag dit skrald med dig....

Sådanne bemærkninger er eviggyldige og skal derfor også lyde fra dagens husforvalter

Marts 1999:

Hjellen – en ny båd

Hjellen er nu så god som ny efter omfattende renovering til 27 500 kr

Båden var på daværende tidspunkt 35 år gammel. Båden har vi stadigvæk og den benyttes flittigt, selv om den er over 50 år gammel.

Februar 2004

Året der gik

I forbindelse med en gennemgang af året der gik (altså 2003 må det være) skrev daværende formand Steen Larsen:

Jeg synes også sommerhusets brændeovn med den nye skorsten skal nævnes og de to håndværkere der lavede det, Ib Ejning og Kim Christensen, skal have tak.

Så har de altså lavet noget engang!!

Turen går til

Af Flemming Hansen

Ja – turen går selvfølgelig til Berlin.

Langtursudvalget bestående af Andrea, Kaj, John og Verner har brugt efteråret på at arrangere en tur til Berlin. Turen finder sted i tidsrummet 4. til 8. maj 2016. Når dette blad udsendes er tilmeldelsesfristen overskredet, men der er måske mulighed for at komme på en venteliste.

Tilslutningen til turen er over al forventning. Det er en rigtig god ide at invitere ægtefæller mv med på turen, så kan de, mens de andre ror, tage på sightseeing i Berlin under kyndig vejledning af Ivan og Grethe.

Det vil gå for vidt at skrive mere om turen her, da der er udsendt en stor beskrivelse af turen til alle medlemmerne. Jeg vil blot rette en stor tak til Langtursudvalget, der har lavet et kanongodt job.

Indtil turen løber af stabelen, kan man jo fundere over, om man skal gå eller ro på Kurfürstendamm. Jeg tror jeg vil gå, hvis jeg skulle med.



Bådebroen er kaput !!!

Af Flemming Hansen

Klubben arbejder på højtryk for at finde en løsning.

Vores bådebro er desværre så rådden, at det ikke kan betale sig at reparere den. Vi var ellers sikre på, at bare vi fik den på land, så kunne vi hurtig reparere den. Sådan gik det desværre ikke. Så snart den kom op af vandet, gik den næsten fra hinanden. Der er altså ingen vej uden om, vi skal have en ny.

En ny bro og landgang beløber sig hurtigt til 70 – 75 000 kr. og de penge har klubben ikke. Vi har derfor søgt et par fonde om tilskud, men desværre meddelte Norda Fonden og Sparekassen Vendsyssel os, at de ikke kunne støtte det ellers gode formål, som de skrev.

Dermed var en ny bådebro udelukket.

Heldigvis har vi vort gode arbejdsteam. De har haft kontakt til Rønnerhavnen og det viser sig, at vi formentlig kan få et par sektioner af deres betonbroer til en særdeles overkommelig pris. Dog er der det problem, at frihøjden er for høj for os, men dette har teamet også en løsning på. Hos andre roklubber har man set bådebroer, hvor man har lavet et "trappetrin", så frihøjden bliver omkring 30 cm, hvilket er den ideelle frihøjde for os.

I øjeblikket er man i gang med en ny landgang, idet den også viste sig at være rådden. Når den er færdig forventer man at påbegynde arbejdet på den "nye" bådebro.

Hvad den endelige pris bliver, ved vi ikke noget om endnu, men vi forventer at kunne klare udgiften uden låneoptagelse. Vi kan såmænd sagtens låne pengene, men vi kan ikke afdrage og forrente et lån, idet driften af klubben kun lige hviler i sig selv.

Indtil videre er vi derfor nødt til at holde igen med alle vores planer om nye romaskiner og lyddæmpning af klubhuset o.s.v.. Mon ikke vi finder en løsning – det plejer vi som regel at gøre.



Rospinningskursus i Skive

Af Lena Larsen

Rospinning er noget andet end at ro i en romaskine, fandt vores deltagere ud af.

Aase og jeg var på rospinningskursus i week-enden 7-8. november. 20 kursister var møde op i Skive. Lige på og hårdt – møde kl. 9.00 omklædt til lidt lettere instruktion. Hvordan skal man sidde, hvordan skal man trække, kropsvinkler m.v. Udtrykket ro-maskiner blev ikke brugt, nej, det hedder ergometer. Her ses altså ikke på roede kilometer.

Så skulle vi lære at ro i takt til musik – 1,2,3 og 4, hvor 1 rammer lige under brystbenet og 2,3 og 4 fuldender resten af bevægelsen, og afhængig af musikkens rytme, blev takten sat op eller ned. Det varede ikke længe før alle svedte, så det dryppede.

Så i gang med teorien. Vi skulle finde takten i forskellige musikstykker. Vi blev udstyret med et specielt stopur, og skulle herefter tælle rytmen i mange forskellige stykker musik - med 1,2,3, 4, tre gange + 1, så havde vi takten, der kunne variere med en kadence fra 20-34.

Vi kunne på forhånd hente et musikredigeringsprogram – Audacity for windows i en bærbar – Aase havde indlæst programmet – jeg har ingen bærbar, det var lidt et problem. Det var næsten en forudsætning.

.

Der blev herefter undervist i brug af dette rigtig smarte system, når det virker - eller vi kan finde ud af det. Herefter blev vi inddelt i 4 hold og skulle lave vores eget spinningsprogram, som består af opvarmning, spinning 1, spinning 2, spinning 3, samt udroning, efterfulgt af udstrækning. Vi skulle derefter lave vores eget program. Vi måtte have hjælp flere gange af instruktørerne, men til sidst lykkedes det os.

Dagen efter skulle alle på hvert hold med hver sin del, så på skift være spinningsinstruktør og dirigere alle. Det varede ca. 30 min med hvert hold – på fuld tryk. Alle svedte – mændene mest, og der er jo ikke noget at gøre – man skal følge takten. Herefter var der ris og ros fra alle.

I mange klubber havde man cykelspinningshold. De havde flere hold om ugen, og det var det generelle billede vi fik fra de forskellige byer, at alle havde flere hold. Foruden os var der kun en enkelt by, hvor man også skulle til at starte hold op. For øvrigt – de 2 kvinder, der var med på vores hold, var fra Skanderborg, begge 71 år, og havde i år roet henholdsvis 1400 km og 1800 km. Vi mangler en Skanderborg Sø

For at få hold i gang, skal vi jo se at finde sponsorer til flere ergometre, for Flemming sidder jo hårdt på kassen for tiden. Ergometer koster ca. kr. 8.000, måske lidt billigere i Tyskland. Indtil videre må vi klare os, med de tre vi har. Vi kan jo lave sekvenser a' ca. 30 min, og hvis man regner med 1 time i motionsrummet, må man jo bruge de øvrige torturinstrumenter, vi har. Selv med et halvt program, skal I nok komme til at svede.

Vi regner med, at det skal være onsdag formiddag kl. 9.30 som nu for efterlønnere/pensionister. Vi må så finde en aften, evt. sen eftermiddag kl. 17.00 for de, der stadig er på arbejdsmarkedet. Skulle der blive yderligere interesse, finder vi nok tid til det også.

Vi er jo stadig på begynderstadiet og skal også finde ud af at lave noget mere musik, der passer, så man må bære lidt over med os i starten.

Et intensivt og udbytterigt kursus, men man skulle næsten også være IT-nørd og have forstand på at hente musik, gerne via mp3. Når jeg nu hører musik i radioen, sidder jeg automatisk og tæller – 1,2,3 og 4.

Test nu dig selv og mød op onsdag kl 09.30



Lygten

Tlf. 98 43 40 76
Søndergade 11 - 9900 Frederikshavn



- gør campinglivet endnu sjovere!

LE Camping

v/Ulla og Søren Mortensen
Industrivej 13-15
9900 Frederikshavn

Tlf. 98 47 91 11

www.le-camping.dk

-også åbent søndag 12-16

Martin Jespersen & Søn Automobiler A/S

Peugeot Frederikshavn

Hjørringvej 158 - 9900 Frederikshavn - Tlf. 98 42 44 44 - Fax 98 43 29 40



Ejler Schou & Søn

Auto-&Møbelpolstring-skibsmontering-Gulvbelægning-Vådrumsvinyl
Øksnebjergvej 77 9900 Frederikshavn Tlf 98422792 Fax 98422810

ADVOKATFIRMAET

OLE KILDEBY

Danmarksgade 81, 2. th.

9900 Frederikshavn

Telefon 98 42 91 11

Telefax 98 42 17 44

E-mail: advokat@olekildeby.dk

Møderet for landsret - aut. bobestyrer - auktionsleder

ADVOKAT



SAMFUNDET

AKTIVITETSKALENDER

Følgende aktiviteter er på nuværende tidspunkt fastlagt

December

Svømning	Tirsdag	kl 19.00
Rospinning	Onsdag	kl 09.30
Vedligeholdelse	Onsdag	kl 09.30

Januar

Svømning	Tirsdag	kl 19.00
Rospinning	Onsdag	kl 09.30
Vedligeholdelse	Onsdag	kl 09.30

Februar

Svømning	Tirsdag	kl 19.00
Rospinning	Onsdag	kl 09.30
Vedligeholdelse	Onsdag	kl 09.30
Onsdag d 17	Generalforsamling	kl 19.00

Motionsrummet står til rådighed for alle, hver dag

Erling Christensen Møbler A/S

www.erling-christensen.dk

Hørmestedvej 342 - 9870 Sindal - Tlf. 9893 6155 - Fax 9893 6955



Helge Smidt

Statsaut. ejendomsmægler
Søndergade 70 9900 Frederikshavn
Tlf: 98 43 55 00 98482400

WWW.realmaeglerne.dk/9900



Skagensvej 270 9970 Strandby
98 48 14 10

TANDTEKNIKERNE

Britta Aakerberg & Ahmed Nagi

Søndergade 63 9900 Frederikshavn Tlf 98421099
Sct Laurentisvej 29 9990 Skagen Tlf 98442423



Bente Wiberg & Johnny Larsen

FRISØREN

V/Lea Agerkvist, Kalkværksvej 3 B,
9900 Frederikshavn Tlf. 98 42 33 15

PENSIONISTRABAT HVER DAG

Tirsdag - fredag 9.00 -12.00 & 13.00 - 17.30

Lørdag 7.30 - 12.00 Mandag lukket

Tidsbestilling



Computershoppen A/S

Danmarksgade 29b 9900 Frederikshavn

98431303 / 98430600

Din lokale GDB Leverandør

SLAGTEREN

Når du ikke spiser hvad som helst!

MAD UD AF HUSET



Suensonsvej 71C 9900 Frederikshavn tlf 3512 3475



FREDERIKSHAVN ROKLUB

UNDER DANSK FORENING
FOR ROSPORT,
STIFTET 13. MAJ 1943

Ndr. Strandvej 58
9900 Frederikshavn



BESØG VORES WEB-STED!
[www.frederikshavn-
roklub.dk](http://www.frederikshavn-roklub.dk)

«Virksomhedsnavn»
«Fornavn» «Efternavn»
«Adresse»
«Postnr» «Bynavn»

Kontingent 2015

Ungdomsroer (12 – 18 år) 600 kr
Roning hver dag og deltagelse i alle øvrige aktiviteter

A-medlem 1 500 kr
Roning hver dag og deltagelse i alle øvrige aktiviteter

B-medlem 750 kr
Roning hver dag til kl 1400 og 1 bestemt aften om ugen, der
Vælges ved sæsonens begyndelse. Deltagelse i alle øvrige aktiviteter.

Støttemedlem 300 kr
Passivt medlemskab. Deltagelse i vinteraktiviteter.
Er i øvrigt altid velkommen i klubben og til klubbens arrangementer.

Indbetales til Spar Nord: reg nr 9006 konto nr 130 56 94564

**Husk at meddele mailadresse og flytning til
kassereren på 98 42 15 14 eller fash9900@hotmail.com**