

Frederikshavn Roklub



December 2017



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

Fladen Grund 48

9990 Skagen

Telefon: 50 21 21 89

Mail: pipno@live.dk

Kaj Jensen

Bestyrelsesmedlem, Seniorroning & Kontakt til Ældresagen

Esbern Snaresvej 13

9900 Frederikshavn

Telefon: 61 69 02 50

Mail: jenkaj@webspeed.dk

Pia Larsen

1. suppleant

Søndergade 118

9900 Frederikshavn

Telefon: 98 43 54 36

Mail: pia.christensen5@skolekom.dk

Mikkel Nielsen

2. Suppleant

Rimmensgade 5 B, 1. lejl 2

9900 Frederikshavn

Telefon: 61 33 11 85

Mail: mikkel_406@hotmail.com

Formandens side

Så er det snart jul og et nyt år står for døren, så jeg vil benytte lejligheden til at takke vore annoncører for deres gode støtte og “Tordenskjolds soldater” for deres uvurderlige arbejde. Jeg håber naturligvis at alle medlemmer også husker at støtte annoncører, så de også fremover ønsker at støtte os.

Jeg vil jo også opfordre til at benytte vores motionsrum til at vedligeholde konditionen og naturligvis også svømmefærdighederne tirsdag aften.

I det nye år har et par specielle begivenheder at se frem til nemlig roklubbens 75 års jubilæum og som arrangører af løvfaldstur, hvor vi håber “Hirsholmene rundt” vil være muligt.

Så vil jeg her til sidst ønske alle vore annoncører og medlemmer en glædelig jul og et godt nytår.

Steen Larsen

Fællesspisning

Af Flemming Hansen

Fællesspisningen var en stor succes

Sulten og forventningen var stor fredag den 3. november, da 32 af klubbens medlemmer med vedhæng mødte op til Fællesspisning. Den stod på bøffer med bløde løg og æblekage.

Åh – som det smagte. Madholdet bestående af Rigmor Skoven, Aase Jørgensen, John Kristensen og Verner Helsinghof havde gjort det godt. Bøfferne kunne næsten ikke være på tallerkenen og æblekagen var lige som den skulle være. Andrea Welzel assisteret af husbond Ivan viste billeder fra turen til Grækenland og billederne fik mange sjove bemærkninger med på vejen.

Sidste år afskaffede vi det traditionelle amerikanske lotteri, idet enkelte medlemmer gav udtryk for, at det var en træls afbrydelse af aftenens sammenkomst. Det var madholdet lige glade med og havde selv sponseret gevinster, så et lotteri kunne gennemføres. Lotteriet faldt i god jord, så jeg ved ikke, hvad det var for nogle "sure opstød", der var fremme sidste år. Amerikansk Lotteri er hermed genindført, dog bliver gevinsterne fremover indkøbt.

Aftenen gav et flot overskud på lige knap 3 000 kr, der luner godt i den slunkne klubkasse.



Vi så også lysbilleder

- vi er her for dig

FÅ EN ÆRLIG VURDERING AF DINE PENGESAGER



Bent Christensen
Afdelingsdirektør

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



Dronninglund Sparekasse i Frederikshavn

Søndergade 12 · 9900 Frederikshavn · Tlf. 96 22 17 22

www.dronspar.dk

GF Nord er dit lokale forsikringsselskab



Rimmensgade 27
9900 Frederikshavn
Tlf. 98 42 50 22



Brinck Seidelinsgade 7
9800 Hjørring
Tlf. 98 92 50 23

Som kunde hos GF Nord bliver du forsikret
i et selskab, som er en del af dit lokalmiljø.



Det gode selskab

Med roklubben i Grækenland

Af John Kristensen

En uge på rundtur i Middelhavet var en kæmpe oplevelse for 15 gæve roere.

Lørdag den 7. oktober drog 15 forventningsfulde roere fra Frederikshavn Roklub til sydspidsen af Peloponnes halvøen i Grækenland. I byen Tolo har Dansk forening for Rosport en klub med ni danske robåde.

Hotelfatter havde sørget for, at en bus hentede os i Athen lufthavn. På turen gjorde vi et fotostop ved Korintherkanalen, før turen gik videre. Da vi havde indlogeret os på det lille familieejede hotel, mindre end ti meter fra det dejlige varme og spejlblanke Middelhav, var der tid til dejlig græsk mezze, som vi indtog med stor appetit og med en dejlig Mythos øl til.

Femten friske roere, i nye flotte pinkfarvede t-shirt med roklubbens logo (i øvrigt tegnet af Multikunstneren Erik Skjoldborg), mødte op til morgenmaden, der af nogle blev indtaget i vandkanten. Snakken gik frisk over morgenmaden, og flere var utålmodige efter at komme afsted. Sjældent har vi set så flot, blankt, klart ro-vand. Spændingen nærmest sitrede mellem os roere.

Vi var hjemmefra blevet enige om, at alle fem både skulle følges de første par dage, så vi sammen kunne lære farvandet at kende, samt få de første oplevelser sammen.



Efter at alle bådene var klargjort og bemanded, roede vi forventningsfulde ud på Middelhavet. Vi nærmest forventede, at havets Gud Poseidon dukkede op fra dybet og sige: "Welcome to my world". Det skete dog ikke, men nogle så et par flyvefisk.

Vi fulgte den flotte kyststrækning i et jævnt og roligt tempo, så vi kunne få alle indtrykkene med. Solen stod højt på den skyfri himmel, så godt at vi havde smurt os med solcreme, for nu blev der varmt.

Efter en halv times roning var det tid til at skifte styrmand. Vi rokerede alle tre en plads i båden, og efter en tår vand var vi hurtigt klar til at ro videre. Således fortsatte roningen i et par timer, før vi roede ind i en stor og imponerende bugt. Ved indsejlingen til bugten var der på en høj klippe bygget en mindre kirke i de græske blå/hvide farver.

Vi roede alle både helt ind til bunden af bugten, hvor det lille fiskerleje dukkede op. Herfra kunne vi se, at der langs kysten var små Tavernaer. Vi fik lyst til at gå i land og besøge en af disse, men fordi vi var kommet forholdsvis sent afsted, og vi helst skulle være i sikker havn hjemme inden kl 14, besluttede vi os for at ro hjemover



Vi havde inden turen både tjekket vejrmeldingen og den erfarne hotelfatters mening om vejret, og var derfor meget enige om at være hjemme inden kl. to. Hotelfatter kunne i øvrigt også fortælle, at det var bedst at ro tidlig morgen og være hjemme først på eftermiddagen. Vejret var ret stabilt på denne årstid, stille om formiddagen og ret kraftig blæst om eftermiddagen. Vi erfarede i løbet af ugen, at han havde ret. Men som garvede hav-roere i Kattegat var den smule blæst ikke mere hård, end vi var vant til hjemmefra, men vi fulgte rådet fra hotelfatter. Det er godt at lytte efter lokale vejreksperter.

Så den første dags roning var ikke så lang, men vi fik en forsmag på hvad der ventede os i løbet af ugen.

Efter at bådene var fortøjet og rengjorte, var der tid til frokost. Vi satte os samlet ved bordene på stranden og bestilte dejlig græsk mad med tilhørende drikke. Vi nød hver en mundfuld af både vådt og tørt, og snakken gik livligt mellem bordene.

Herefter et hurtigt bad, endnu et kig udover Middelhavet fra altanen, før vi alle gik os en tur i den lille hyggelige by Tolo.

Vi kunne sagtens se, at turistsæsonen var ovre, da vi stort set var de eneste turister i byen. Barerne og spisestederne var tomme, og byen bar præg af snart at lukke ned for sæsonen. Vi kunne ligeledes se, at Grækenlands krise havde ramt Tolo også, da der var halvfærdige bygninger mange steder. Store hoteller stod som ruiner i byen. Sørgeligt som tidens fejlslagne politik pludselig viser sig. Ikke mindst for den dårligst stillede del af befolkningen.

Udhvilede roede vi næste morgen de fjorten kilometer ind i bunden af den Argoliske bugt på østsiden af Peloppenes og mod byen Nafplio, som i perioden 1828 til 1834 havde fungeret som Grækenlands hovedstad.



Vi gjorde dog alle et stop i Opacia bugten, hvor der stadig var lidt liv i form af turister og en enkelt åben Taverna.

De tre ikke-roere der var med på turen, havde lejet en lille motorbåd, og kom tøffende ind i bugten, hvor de i lasten havde ti store dejlige pizzaer, som vi indtog med stor appetit. Efter at have fyldt maverne med vådt og tørt roede nogle ind til Nafplio, medens andre satte kursen hjemover.

Den følgende dag havde ti roere besluttet sig for en heldags bådtur rundt til forskellige øer i området. Det havde været en rigtig god tur og især den bilfrie ø Hydra havde gjort et stort indtryk på dem.

Vi andre, som ikke var med på sejlturen, roede i stedet en nitten kilometers skøn tur langs de høje klippevægge og ind i de betagende bugter.

Hotelfatter sørgede virkelig godt for os, og inden for de første par dage fik han os alle placeret, så vi havde den skønneste udsigt ud over Middelhavet. Han og hans flinke personale sørgede for at vi alle havde det godt, og ikke mindst køkkenpersonalet havde sat alle sejl til for at fremstille de mest fantastiske græske retter.

Dog kunne nogle af os godt undvære blæksprutterne.

Da Finn og jeg havde fået tildelt det skønneste værelse med udsigt, besluttede vi os for at invitere alle til house warming. Vi købte ind af drikkelse, fetaost, oliven, chips i rigelige mængder. Vi fik hentet ekstra stole og borde, således at vi kunne tage godt imod gæsterne. Gæsterne var inviteret til kl. fem, men



allerede en halv times tid før dukkede den første gæst op. Vi var endnu ikke helt klar med opdækningen, hvorfor gæsten fortrak stille og roligt igen. Alle mødte op og nogle havde endog gaver med. Det blev til nogle fornøjelige timer med sang og bægerklang. Dog løb vi tør for Ouzo på et tidspunkt, men det var der råd for da både Finn og jeg spurtede afsted til købmanden, hvor vi intetanende mødte hinanden

Nogle af hotellets andre gæster spurgte til det gode sangkor. Mon det optrådte senere på ugen?

Sangkoret fik en ekstra optræden, da vi sidste aften var inviteret til slatfest hos Poul, Dorte, Lars og Hanne

Dagene fløj afsted, og vi skulle snart til at pakke kufferten for at vende hjem mod det kolde Danmark.

Vi fik roet ca. 1800 kilometer tilsammen, så det var ikke kun ferie, men også fysisk udfoldelse.

KLM, som vi skulle flyve hjem med, syntes dog vi skulle have ferien forlænget med en dag, da vores afrejse var flyttet til den følgende dag.



Med hjælp fra hotelfatter fik vi booket et hotel nær Athen for den ekstra nat. Bussen, som skulle køre os til Athen, ankom til hotellet kl. ti og efter to timers kørsel blev vi, efter aftale, sat af ved Athens store seværdighed Akropolis, hvor vi havde tre timer til sight seeing.

Akropolis er et effektivt forsvarssystem for de gamle grækere, idet det var et næsten uindtageligt naturligt fort. Akropolis havde også mange andre fordele, f.eks. ly og ferskvandskilder, som sørgede for tilgængelig føde. Det var også et religiøst samlingspunkt, hvor de gamle grækere udlevede deres avancerede arkitektur og hengivenhed for deres religiøse overbevisning. Denne fantastiske geologiske konstruktion gav det græske folk fordele i mange år.



Efter at have vandret rundt i dette flotte og spændende område, blev vi kørt ud på vores hotel, hvor vi efter indkvartering fandt et godt spisested der hed noget så græsk som Blue Moon, og som lå ved vandet.

Da vi ankom, var der godt gang i en privat fest, men vi blev henvist til et lokale, hvor døren heldigvis kunne lukkes for det noget larmende selskab og ikke mindst dets musik.

Kirsten stod og betragtede dansen, da hun uden varsel blev hevet ind i den. Det var en ren kvinde dans og hun lignede den græske gudinde Charites (der står for ynde, kærlighed, skønhed og glæde) da hun dansede rundt til den noget uorganiserede larm af musik. Sjovt så det ud.

God mad og drikke blev serveret for os gæve roere.

Trætte og mætte gik vi mod hotellet for en god nats søvn. Vi skulle dog lige mødes hos Aase og drøfte morgendagens plan over en kold Mythos som Rigmor insisterede på vi skulle have – den kvinde.



Med lidt hjælp fik vi os alle tjekket ind, med den ændring, at Johannes først skulle flyve fra Athen senere på eftermiddagen. Johannes tog det med oprejst pande og havde den fordel, at han ikke var uvant med at rejse alene.

Vi ankom til Aalborg lufthavn planmæssigt kl. 1715 og da vi havde fundet trøjer og jakker frem, satte vi kursen mod Frederikshavn.

Hvor skal vi hen i 2018?

Omklædningsrummene

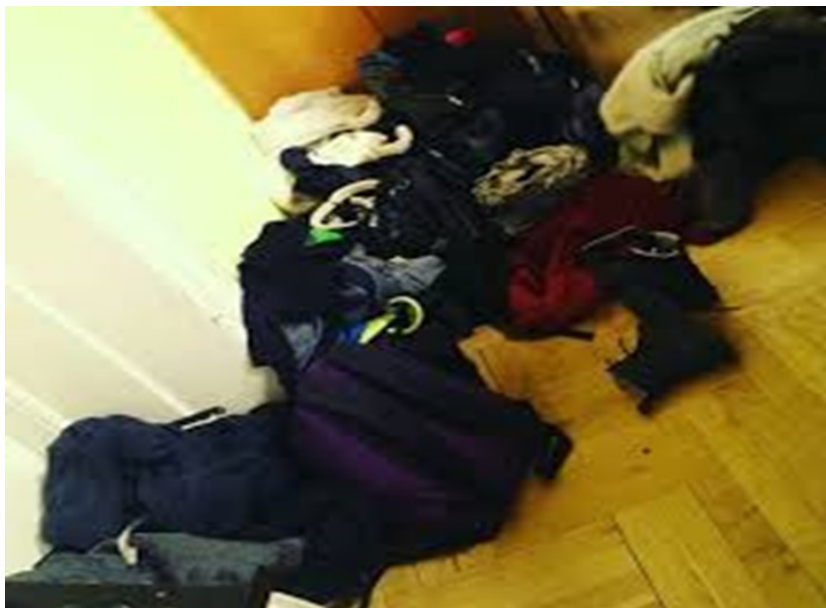
Af Flemming Hansen

Det er nu du skal tømme omklædningsrummene

Nu er sæsonen overstået og vinterens aktiviteter står for døren. Derfor er det også nu på tide du får tømt omklædningsrummene for dit rotøj og hvad du ellers har liggende der.

Det er nemlig utrolig, hvor surt og grimt sådanne ting kan lugte, når de bare får lov til at blive liggende. Husk også i den forbindelse også tøj mv i skabene.

Derfor skynd dig at få hentet dine glemte ting ellers bliver de bortskaftet.



**Nu er det tid til at hente alt dit gamle tøj,
det trænger nok også til at blive vasket**

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
www.wwslykke.dk

home

Parallelvej 27 9900 Frederikshavn
Tlf 96202727



Tlf. 98 48 21 00
www.dinelektriker.dk
DØGNVAGT

Klinik For Fysioterapi

Tonni Carlsen
Søndergade 32
9900 Frederikshavn

Fyslugisk beh
Børnebehandling
Sportsskader

KØB ONLINE
SPAR 30-50%
WWW.ENGSIK.DK

**ENGSIK
KONTOR**
LEVERANDØR TIL KONTRET



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 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 dårligdomme, altid lukker pengekassen op for os.

**Erhvervslivet er flinke til at lukke
altid 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 flere gange indenfor de seneste 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.

**Kan det virkelig passe,
at vi "trækker 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.

Jeg skal passe på ikke at blive for politisk, men 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.

Kanindåb

Af Flemming Hansen

Vores kaniner bliver ældre og ældre, men heldigvis aldrig for gamle til at blive døbt.

Der har de seneste år ikke været afholdt kanindåb, men i år skulle det være. Ikke mindst fordi en særdeles langøret Kanin blev med at rykke for en dåb. Jo nærmere vi kom dagen, mandag den 2. oktober dukkede der flere rigtig gamle kaniner op, der for længst burde være døbt, men bedre sendt end aldrig.

Bestyrelsen havde på forhånd lovet, at "gamle dages" Kanindåb var et overstået kapitel. Ingen ildelugtende væsker og surt flødeskum samt vandgang i havnen – bare en ganske enkel dåb med lidt frisk flødeskum fra dåse. Det burde have kaldt samtlige kaniner til huse, men nej – der går stadig mange rundt i klubben, der aldrig er blevet døbt. Jeg håber vi til næste år kan få de sidste omdøbt til rigtige roere.

I år var der syv, der skulle døbes. Trods bestyrelsens løfter, så flere af dem lidt skræmte ud, især da de blev "geleidet" ud i bådehallen, hvor skafottet (en gammel stol) var stillet an midt i det hele. Bedre blev det ikke, da de fik udleveret en "brækspand".

Den første kanin Lene Trynskov satte sig ganske frivilligt, ganske vist lidt ængstelig, på stolen, hvorefter hun af Hoflægen, i Lars Høyers skikkelse, blev udspurgt om navn mv. Idet hun sagtmødt fremstammede sit navn, blev munden pludseligt fyldt med flødeskum, der efterfølgende blev spyttet ud i brækspanden.

Se – det var jo ganske fredeligt og de efterfølgende kaniner var da også betydelig mere modige, da de først havde set, hvordan seancen udspandt sig. Således gik det slag i slag.

Den første kanin ser da en lille smule ængstelig ud!



Rospinning til vinter

Af Flemming Hansen

I år håber vi på at få motionsrummet fyldt flere gange om ugen.

Sidste år skrev jeg, at vi har nu tre romaskiner og dermed mulighed for at konkurrere på roning i romaskinerne. Nu har vi seks maskiner. Vi har altså udvidet kapaciteten med 100 %, hvilket må siges at være flot.

Sidste år tog aktiviteterne rigtig fart. Onsdag var nærmest overfyldt og man mødte til sidst i to hold. Jeg håber, at vi i år må blive lige så mange og måske tage en ekstra dag eller to i brug. HUSK – rummet er til fri afbenyttelse på alle tidspunkter af dagen og alle ugens dage. Rummet er opvarmet fra tidlig morgen og indtil midt på aftenen, så mulighederne er multipla, som det hedder med et fint ord.

Vi har i år indtil nu ikke modtaget nogen henvendelser fra skolerne om deltagelse i "Landets stærkeste klasse", men det kan være det kommer. Vi er i hvert fald parate til at tage imod dem. Nu har vi også større muligheder for at hjælpe dem, idet vi har seks ergometre.



Vores to instruktører er begyndt at øve sig

Frydenstrandsskolen havde jo sidste år rettet henvendelse til klubben om vi kunne være behjælpelige med at stille lokaler, instruktører og romaskiner til rådighed. Vores rospinningsinstruktører Lena Larsen og Aase Jørgensen var straks med på ideen. Det drejede sig om to klassetrin med henholdsvis 64 elever i 6. klasse og 62 elever i 7. klasse. Projektet skulle være påbegyndt medio oktober og ophørte til maj 2017.

Meningen var, at hurtigste hold skulle videre til delturneringer og de hurtigste endte så i en finale omfattende alle skoler i Danmark. Ærgerligt, at læreren allerede fra starten sagde, at der ikke var midler til at deltage i disse turneringer, men at eleverne alene skulle prøve ergometerroning.

Lad os håbe vi også får en henvendelse i år. Sjovt var det i hvert fald med så mange unge mennesker i klubben.



Mon det igen i år kommer til at se sådan ud foran klubhuset?

Så står der kursus på programmet

Af Flemming Hansen

Vinter- og forårstiden er kursustid - også i roklubben

Vi har altid haft en stor mangel på instruktører i klubben. Som det ser ud i øjeblikket har vi fire aktive roere, der er instruktører, men reelt har vi kun haft to. Det er derfor glædeligt, at vi, i skrivende stund, har tre tilmeldte til instruktørkurset i februar måned i Aalborg Dame Roklub. Det vil forhåbentligt aflaste dem vi i forvejen har.

Det er dog stadig for lidt, hvilket betyder at instruktionen mange gange går hen og bliver en "flaskehals". Det ville være skønt, hvis vi, som i flere andre klubber, automatisk sendte folk på instruktørkursus året efter man var uddannet som styrmand. På den måde, ville vi altid have et stort korps af instruktører og instruktionen af nye kunne deles ud på mange flere.

Dette er dog nok ønsketænkning, idet der tidligere har været begrænset interesse for at blive instruktører. Jeg håber dog, at vi i 2018 kan få uddannet yderligere end de tre, der på nuværende tidspunkt er tilmeldte.

Instruktionskurset afholdes i Aalborg den 10. – 11. februar 2018.

Har du lyst til at blive instruktør, så henvend dig til kasserer Flemming Hansen. Det er først til mølle princippet der gælder, så skynd dig at tilmelde dig.

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-skibsmontage-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

02. Julefrokost kl 13.00

Februar

07. Generalforsamling kl 19.00

Marts

24. Standerhejsning kl 14.00

Juni

09. Kræmmermarked Rønnerhavnen

09.-10. Venø Rundt

Roning i rosæsonen

Hver dag kl 18.00

Onsdag kl 09.00

Instruktion Mandag

Svømning i vinterhalvåret start 31.10.2017

Tirsdage kl 19.00 lige uger

kl 19.30 ulige uger

Rospinning i vinterhalvåret

Onsdag kl 09.00

Motionsrummet står til rådighed for alle, hver dag



TAG PLADS PÅ 1. RÆKKE



spar nord

Spar Nord Frederikshavn | Danmarksgade 48



HOLMEN ANLÆG ^{as}

Tlf. 98 48 41 61 . www.holmen-anlaeg.dk



JOHN BULL



REAL

Helge Smidt

Ejendomsmægler

98 43 55 00

Søndergade 70 • 9900 Frederikshavn

www.realmaegleren.dk/9900



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

Støt os
vi støtter Jer

ITSsupportNord

Danmarksgade 29b

9900 Frederikshavn

98431303 / info@itsn.dk

Din Lokale EDB Leverandør

Vi taler et sprog
du kan forstå

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

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



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

Kontingent 2017

Senior – medlem	1 000 kr
U – medlem	600 kr
Passive	300 kr

Ægtefællerabat 50 pct for ægtefællen

Indbetales til Spar Nord konto 9006 130 56 94564

Betales senest 1. maj 2017

HUSK AT OPLYSE NAVN

Husk at meddele ændring af mailadresse og flytning til
Kasserer Flemming Hansen på 23 65 17 64 eller
fash9900@hotmail.com