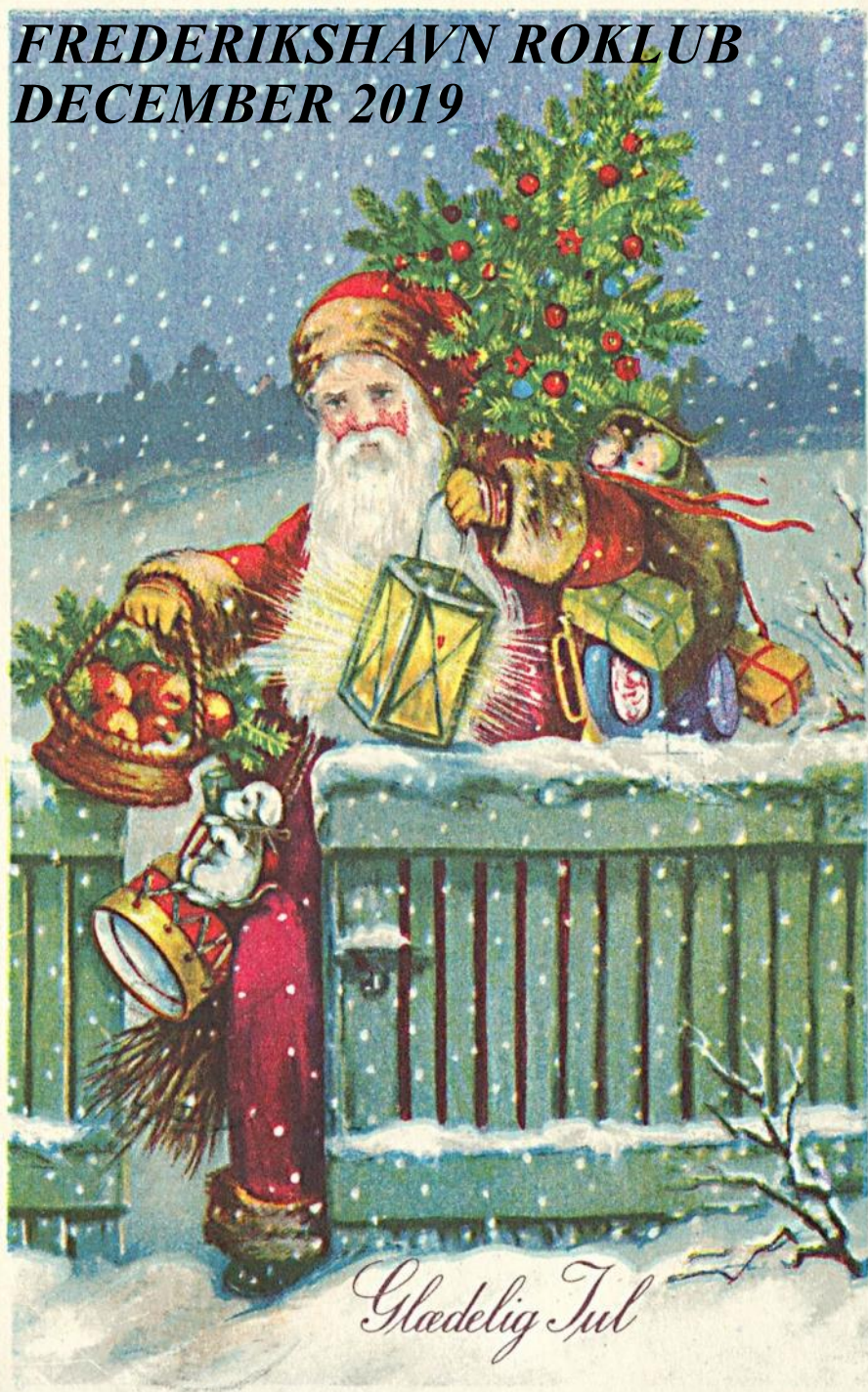


**FREDERIKSHAVN ROKLUB**  
**DECEMBER 2019**



**Bestyrelsen****Steen Larsen****Formand & tilsyn sommerhus**

Søndergade 118

9900 Frederikshavn

Telefon: 98 43 54 36 / 42 79 36 62

Mail: steen\_larsen@hotmail.com

---

**Andrea Welzel****Næstformand & Rochef**

Jens Stætsvej 8

9900 Frederikshavn

Telefon: 40 21 48 10

Mail: aw@jydsksoftware.dk

---

**Flemming Hansen****Kasserer, Klubhus & Sommerhus**

Nordstjernevej 12

9900 Frederikshavn

Telefon: 98 42 15 14 / 23 65 17 64

Mail: fash9900@hotmail.com

---

**Poul Budde Olesen****Sekretær**

Rosenkrogen 9

9300 Sæby

Telefon: 40 43 08 64

Mail: fam.budde.olesen9@9300net.dk

---

**Torben Hylle****Bestyrelsesmedlem tilsyn sommerhus**

Havevej 5

9900 Frederikshavn

Telefon: 21 85 39 66

Mail: hyllemt@mail.dk

---

**Ricki Sørensen****Ungdomsleder & Bestyrelsesmedlem**

Fladen Grund 48

9990 Skagen

Telefon: 50 21 21 89

Mail: pipno@live.dk

---

**Pia Larsen****Bestyrelsesmedlem**

Søndergade 118

9900 Frederikshavn

Telefon: 98 43 54 36

Mail: pia.christensen5@skolekom.dk

---

**Finn Larsen****Materielgruppe udenfor bestyrelsen**

Telefon: 29 76 76 18

Mail: finnlarsen91@gmail.com

**Peter Emil Pedersen**

Telefon: 51 51 69 97

Mail: p.emil@me.com

**Arne Petersen**

Telefon: 24 49 68 92

Mail: aogbp@mail.dk

# Formandens side

Så blev standen hentet ned og vi tager fat på vintersæsonen, der traditionelt i motionsrummet/klubhuset har budt på ergometerroning og almindelig træning (selvstændigt) samt med instruktion spinning onsdag kl. 9.00 og som en prøve er der nu Yoga med instruktion torsdag kl. 19.00. derudover er der som vanligt svømning tirsdag kl. 18.50. i svømmehallen, med mulighed for socialt samvær på John Bull bagefter til medlemspriser.

Julefrokosten den 7 december, håber jeg naturligvis der bliver støttet op om, det plejer i hvert fald at være hyggeligt og hvem ved måske kommer der lidt lotteri til støtte for klubben.

Da det er årets sidste blad vil jeg benytte lejligheden til at ønske alle læsere en glædelig jul og et godt nytår og med en speciel tak til annoncører uden hvis støtte det ville være overordentligt svært at drive klubben.

Steen Larsen.

# Efterårsstemning på Rønnerhavnen

Af Flemming Hansen

*Vinteren er over os og vi længes mod forår, men efteråret har nu noget specielt over sig.*

En tidlig mandag morgen i oktober måned med havblik – er der noget flottere



# LAD OS BLIVE DIN økonomiske SPARRINGSPARTNER

Du kan forvente, at vi står bag dig og er din sikre økonomiske base, uanset om du er privat, driver en virksomhed eller om du er nystartet eller godt etableret.

Find din nærmeste afdeling på:  
[www.sparv.dk](http://www.sparv.dk)



SPAREKASSEN  
**Vendsyssel**

## 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

# Dagbog fra Tolo, oktober 2019.

AF Poul Budde Olesen

## *Endnu én gang gik turen til Tolo i Det græske Øhav !*

Lørdag morgen rejser vi til Grækenland for at bo i Tolo, som ligger i den sydlige del af hovedlandet. Her har DFfR udstationeret 10 veltjente robåde, hvor bådene er fortøjet lige op ad Hotel Romvi. Hotellet danner base for roere gennem den lange sæson, som strækker sig fra marts til 15. november.

Målt med danske alen er Tolo et perfekt valg – lun bugt fyldt med “Mamma Mia” øer på stribe og uforglemmeligt azurblåt rovand, som omslutter én med 25 grader – en af seniorerne var der for fjerde gang og så meget fornøjet ud.

Forplejningen er virkelig god græsk mad og tjenerne taler næsten dansk – deres ynglingsudtryk er “på højskolemaner”.

### Søndag.

På toppen af nærmeste ø ligger en lille bygning, som ifølge overlevering har været benyttet, som skole i den periode, hvor området var besat af Tyrkerne.

Tyrkerne krævede, at børnene fik prægning af den muslimske skole, hvilket lokalbefolkningen var meget imod. Derfor tog fiskerne om morgenen børnene med på arbejde og afleverede dem i læsiden på Skoleøen, hvor undervisningen var baseret på kristelige værdier.

Midtvejs driver de ud af kurs og bekymringen melder sig om det her går godt. Nær os er en lille båd ved at ligge til molen og skipper er straks med på at sejle efter svømmepigerne.

Vi når dem netop, som de kravler i land på øen.

“Vil I med tilbage spurgte vi, men nej tak var svaret”

Om eftermiddagen er der dømt hygge på stranden foran vores hotel. Pludselig kommer 2 kvinder forbi i velsiddende badedragt med badehåndklædet over skulderen – mændene kigger og opdager det er Karin og Margit R., der resolut vader ud i vandet og begynder at svømme mod Kirkeøen, som ligger 1 km ude i bugten.

Vi følger begivenheden og ser deres hvide hår blive til små prikker i vandet

### **Mandag.**

Rotur til Vivari bugten.

### **Tirsdag.**

Vejrudsigten var frisk, så vi tog på dagtur med lokal turistbåd, som besøger øerne Hydra og Spetses.

Hydra, som er det græske modstykke til Skagen. Havnen bærer præg fra oldtiden og er meget fotogen. Bil er ikke muligt i de smalle gader, men der er mange muldyr/æsler. På udturen blev vi fascineret af en sværm af flyvefisk, som kunne svæve langt,

### **Onsdag.**

Madpakketur til Naphlio.

### **Torsdag.**

Dagens sensation er “The jernladies” – Margit Rasmussen, Karin Randrup og Hanne Høyer – som tager den store tur på 38 km og modtager gruppens respekt for udvist styrke.

Små overraskelser som glemte solbriller og et tabt ror kunne ikke ødelægge en virkelig god dag.

Heldigvis var der af samme årsag monteret reb på deres ror – så en behændig styrmand halede roret op og fik monteret det igen.

Små overraskelser som glemte solbriller og et tabt rør kunne ikke ødelægge en virkelig god dag.

Heldigvis var der af samme årsag monteret reb på deres rør - så en behændig styrmand halede røret op og fik monteret det igen.

### Fredag.

Trætheden melder sig og vi oplever Grækenlands gamle hovedstad Naphlio som turister. Befæstet by, som har bevaret charmen af fordums pragt og værd at besøge.

Fra byen og mod Cantona Beach følger der langs den bjergrige kyststrækning en meget besøgt vandresti, som er et **“must”**.

### Lørdag.

Ugens sidste rotur er bugten rundt.

### Søndag igen.

Tidligt op til en lang rejsedag inden vi får Vendsyssel under fødderne igen.

Det som udmærkede Tolo turen var den gode stemning, som holdt hele ugen.

Det er mange timer at være sammen som flok, men alle bidrog med alkohol og godt humør.

Og således er der ladet op til en lang mørk trist dansk vinter.



Deltagerne i nogenlunde rækkefølge fra venstre:  
Lars, Mona, Kaj, Birthe, Dorthe, Torben, Arne, Margit P.,  
Hanne, Margit R (Sæby Roklub), Poul og Karin



Nyhed fra Tolo—brandværn.  
Stigeæsel

# Endnu et problem var løst, troede vi!

Af Flemming Hansen

*Den sø, der altid dannede sig foran indgangen, er nu forhåbentlig forsvundet for altid.*

Hver gang, det har regnet, blev der altid dannet en større eller mindre sø foran indgangen, så vi måtte gå i en lang bue udenom for at komme nogenlunde tørskoet ind i klubhuset. Fliserne var gradvis sunket forskellige steder og der skulle efterhånden ikke ret meget regn til før søen opstod.

Det har Peter Emil og Arne Petersen nu klareret for os. Vi diskuterede lidt om vi skulle lægge fliserne om, lave et dræn og tilslutte det til kloakken eller lave en faskine. Det blev faskinen, der vandt. Det var den billigste løsning og lige så god som de andre – troede vi!

En tidlig septembermorgen tog de fat. Det viste sig, at grunden var fuld af store sten og masser af ler, men færdige blev de. Faskineanlægget er lavet efter alle kunstens regler med sandfang mv. Flot var det!

Desværre viste det sig, at det opfyld, der i sin tid blev fyldt på, da man lavede Rønnerhavnen, næsten udelukkende var blåler og det vi har lavet med en faskine, har næsten gjort det værre. Faskinen kunne overhovedet ikke tage fra, som man siger og der var kun én ting at gøre, nemlig at tilslutte afløbsrenden til det eksisterende kloaknet. En betydelig dyrere løsning, men det er der ikke noget at gøre ved.

Vi er blevet en erfaring rigere, men klubkassen er blevet fattigere. Vi skal ikke græde over spildt mælk, men tage det med godt humør, hvilket billedteksterne også antyder.

Vi har lavet aftale med Holmen Anlæg om at anlægsarbejdet skulle være færdig inden jul



Der er mange til at fortælle den ene mand i hullet, hvor han skal stå !



**Før faskinen**



**Efter faskinen**

# Vintertræning

Lena Larsen

*Når dette indlæg kommer i bladet, er vi allerede begyndt med den indendørs træning, men her er lidt facts om sidste vinters aktiviteter.*

Vintermotionen blev længere end forventet – vinden havde lidt travlt i foråret. Endda så sent i foråret som 31.5 måtte vi i motionsrummet. Nu her midt i september har vinden igen tvunget os i romaskinerne, så måske bliver den kommende vintersæson ekstra lang.

Vi fik jo yderligere 2 romaskiner i vinter, og tak for det. De er blevet flittigt benyttet. Det, og selvfølgelig også det sociale, har også været ensbetydende med, at der både har været flere, der har roet, og der er roet flere km pr. person end tidligere – og det er ikke så slemt med ventetid mere. Aase fik jo også fat i et knaldtilbud – nye højtalere, blue tooth – så vi kan ”sende” musik direkte fra vores mobiltelefon. Vi kan så altid få en diskussion i gang om, hvor vidt den musik, der bliver spillet, er for gammeldags, for moderne eller lidt for vild.



# Kontingent 2019

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Senior – medlem | 1 400 kr |
| U – medlem      | 600 kr   |
| Passive         | 300 kr   |

Indbetales til Spar Nord konto 9006 130 56 94564  
Mobilpay 55391  
Betales senest 1. Maj

## 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](mailto:fash9900@hotmail.com)



## Klinik For Fysioterapi

|                                                              |                                                                  |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Tonni Carlsen                                                | Fyslugisk beh                                                    |
| Søndergade 32                                                | Børnebehandling                                                  |
| 9900 Frederikshavn                                           | Sportsskader                                                     |
| <a href="http://www.tonnicarlsen.dk">www.tonnicarlsen.dk</a> | <a href="mailto:linik@tonnicarlsen.dk">linik@tonnicarlsen.dk</a> |
| Indgang i gadeplan                                           | P ved døren                                                      |



# Pokalen er ajour!

Af Flemming Hansen

*Pokalen over alle pokaler "Kaproningspokalen" er nu ført ajour.*

Bestyrelsen blev i det tidlige efterår gjort opmærksom på, at der manglede temmelig mange navne på pokalen for kaproningen "Deget Rundt" eller rettere "Møllen Rundt".

Det var Jørgen Hansen, der havde observeret det – måske fordi hans navn skulle stå der mange steder. Ganske rigtigt – der var ikke graveret noget siden 2011. Vi fik et godt tilbud fra Frasani og pokalen er nu hjemme igen påført alle de manglende navne.



Pokalen står nu igen på hylden!

# Der er kommet kursusoversigt

Af Flemming Hansen

*Nu er den nye kursusoversigt fra Dansk Forening for Rosport kommet.*

Vintertid er som bekendt kursustid og DFfR kursusoversigt er nu kommet. Nedenfor nævnes de to kurser, der kan have interesse for os. Vi står ikke og mangler instruktører, men en uddannelse som instruktør er altid god. Jo flere instruktører vi har, jo mindre pres lægger vi på andre instruktører.

Instruktørkurset er benævnt Klubtræner A og afholdes som sædvanlig i Aalborg Dameroklub i weekenden 25.-26. januar 2020. Et andet kursus, der kan have interesse, er Langtursstyrmandskursus, der afholdes i Roklubben Ægir, Aalborg i weekenden 15.-16. februar 2020.

Vi har den regel i klubben, at for at komme på Langtursstyrmandskursus skal man have været på instruktørkursus.

Vil du gerne på kursus, så kontakt Flemming Hansen.



# Yoga

Af Lena Larsen

## *Yoga er kommet godt fra start!*

Én af vores nye medlemmer, Christian Helbo er yogainstruktør, og adspurgte har han indvilliget i at introducere os i yogaens mysterier.

Vi startede torsdag den 31.10.2019 kl 19.00 og vi var noget spændte på, hvor mange der dukkede op. Initiativet er heldigvis faldet i god jord og den første aften dukkede der omkring 10 medlemmer op, hvilket er meget fint.

Indtil videre er der kun Yoga én gang om ugen, nemlig torsdag aften kl 19.00, men måske kan der også blive tale om fredag formiddag – umiddelbart efter rospinning – så er der varmet op.



Vi glæder os til at kunne dette

# Ny redaktør

Af Flemming Hansen

*Kim Christensen takker af efter mange år på posten og Flemming Hansen tager over.*

Igennem de seneste omkring 15 år, har Kim Christensen stået for opsætning og trykning af robladet. Han har flere gange talt om at stoppe, men er hver gang blevet overtalt til at fortsætte. Kim har mange ting om ørerne – arbejde, camping, diverse fritidsinteresser – ikke mindst som øl-entusiast – og sidst men ikke mindst redaktør af robladet.

Nu skal det være, siger han og stopper på posten med udgangen af 2019.

Flemming Hansen overtager indtil videre posten. Han skriver jo alligevel de fleste af indlæggene og det er derfor naturligt for ham at tage over. Nu kan han, samtidig med han skriver indlæggene, sætte dem op i bladet.

Jeg vil hermed takke Kim for mange års tro tjeneste på posten og håber læserne vil bære over med eventuelle begynderfejl.



# Roklubbens historie

## 1993 – 2019

Af Flemming Hansen

*Her følger 7. del af roklubbens historie. Denne gang om Motionsrummet. Hele historien findes i ringbind i reolen og på klubbens hjemmeside.*

## Motionsrummet

I forbindelse med byggeriet af klubhuset på Rønnerhavnen sørgede tidligere formand Ole Axel Nielsen for, at der etableredes et robassin i motionsrummet. Her kunne nye roere prøve de første spæde rotag og erfarne roere kunne få finpusset teknikken.

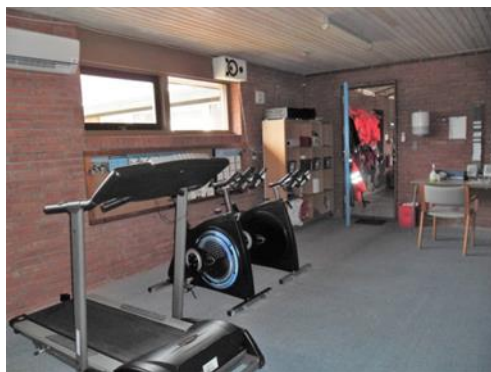
Bassinet blev brugt flittigt i begyndelsen, men senere forsvandt interessen for det. Nye roere ville hellere på vandet straks de begyndte i klubben. Det samme gjaldt klubbens erfarne folk. Man fik derfor etableret en overdækning af robassinet, så hele motionsrummet kunne anvendes om vinteren. Ideen var, at om sommeren kunne man bruge robassinet til nye roere og om vinteren kunne det overdækkes, så motionsrummet blev mere anvendelig.



I 2014 blev der installeret en varmepumpe i motionsrummet og nu behøvede medlemmerne ikke selv at knokle sig til varmen. Alt andet lige betyder varmepumpen, at rummet nu bliver udnyttet optimalt.

Klubben har gennem årene stille og roligt udvidet motionsapparaterne med penge fået af fonde såsom, Tuborg Fonden, Spar Nord Fonden mv. Klubben har også af private sponsorer fået et par romaskiner.

I vinterhalvåret er klubben i 2015/16 begyndt med Rospinning eller "Tørroning". Klubbens to rospinningsinstruktører Lena Larsen og Aase Jørgensen har formået at få fyldt motionsrummet fuldstændigt op et par formiddage om ugen og medlemmerne sveder nu tran, mens de tænker på den efterfølgende kaffe.



Motionsrummet har i dag romaskiner, løbebånd, motionscykler samt forskellige styrkeredskaber.

Vi havde et par ældre motionscykler af mærket Body Bike og det var et stort ønske, at vi kunne få et par cykelcomputere hertil. Klubben har gode forbindelser til firmaet og de lovede at sponsere et par sådanne. Stor var vores forbavselse, da cyklerne kom retur. De gamle cykler var udskiftet med et par helt – eller så godt som – helt nye cykler. Gode forbindelser er guld værd.



Man kan ikke sige andet, end vi har bragt naturen indenfor

Klubben har nu et motionsrum, der fuldt ud er på højde med de efterhånden utallige motionscentre, der er i byen.

På månedsbasis er der omkring 150 besøg i motionsrummet, hvilket må siges at være fantastisk for en klub af vores størrelse. Der går ikke en dag uden 3-4 medlemmer dyrker motion, selv i weekenderne står rummet sjældent tomt.

Motionsrummet er tilgængeligt for alle på alle tidspunkter af døgnet.

## Kan du undvære dit sommerhus i blot 4 uger i højsæsonen?

De første 41.800 kr. af din samlede lejeindtægt er skattefri, det er 40% af resten i øvrigt også

Vi tilbyder:

- Bred markedsføring
- Airbnb, Booking.com, Feline, Cofman m.fl.
- Tryghed & personlig service
- Lokalkendskab
- Forudbetalt lejeindtægt
- 20% rabat til dig på sommerhuse i 21 europæiske lande
- Gratis tryghedsforsikring



Kontakt ejerrådgiver  
**Annette Bertelsen**  
på **91339142**  
for en uforpligtende snak

**DanCenter**

Skagensvej 47  
9982 Ålbæk



Selvstændig Ejendomsmægler · Medlem af DSE  
Søndergade 70 · 9900 Frederikshavn  
frederikshavn@helgesmidt.dk · www.helgesmidt.dk  
CVR-nr.: 87 42 42 51

**Telefon 98 43 55 00**

**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](mailto:advokat@olekildeby.dk)

Møderet for landsret - aut. bobestyrer - auktionsleder

ADVOKAT   
SAMFUNDET

# AKTIVITETSKALENDER

*Følgende aktiviteter er på nuværende tidspunkt fastlagt*

## 2019

### December

07. Julefrokost

Nærmere senere

## 2020

### Januar

29. Foredrag kl 19.00

Ved provst Viggo Ernst Thomsen.  
Emnet er vold, sex og  
rengøringsartikler i Det Gamle  
Testamente

### Marts

4. Generalforsamling kl. 18.30

5. Efter generalforsamlingen  
serveres 3 stk håndmadder mv.

### Maj

20. – 24. Tur til Holland

Se opslagstavlen. Kontaktperson  
John Kristensen

### Svømning i vinterhalvåret

Tirsdage kl 18.55 – 19.50

OBS: Nye tider.

Bane 1, 2 og 3 (bane 3 er hurtigbane)  
HUSK: ingen svømning i skolernes ferier

### Motion i vinterhalvåret

Mandag kl 09.00

Onsdag kl 09.00

Torsdag kl 19.00

Fredag kl 09.00

Rospinning

Motionsdag

Yoga

Rospinning, måske med efterfølgende Yoga

Motionsrummet står til rådighed for alle, hver dag



# HOLMEN ANLÆG <sup>as</sup>

Tlf. 98 48 41 61 . [www.holmen-anlaeg.dk](http://www.holmen-anlaeg.dk)



Den Blå Café i Strandby  
Friske råvarer og god service  
Følg os på Facebook og Instagram  
Åben fra kl. 11.30  
Søndre Havnevej 27 Mobil 2830 2959

- 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](http://www.le-camping.dk)  
-også åbent søndag 12-16



**JOHN BULL**



Frederikshavn

## FRISØREN

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

### PENSIONSTRABAT HVER DAG

Tirsdag - fredag 9.00 -12.00 & 13.00 - 17.30  
Lørdag 7.30 - 12.00 Mandag lukket  
Tidsbestilling



Esbjerggade 12 - 9900 Frederikshavn  
Tlf. 98 42 01 29 - Biltlf. 40 42 92 29  
[www.vvslykke.dk](http://www.vvslykke.dk)



Når du ikke spiser hvad som helst!

## MAD UD AF HUSET



Suensonsvvej 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»