

FREDERIKSHAVN ROKLUB

NORDRE STRANDVEJ 58, 9900 FREDERIKSHAVN



Som I kan se, sparer vi på strømmen. Juletræet er uden lys

December 2022

Andrea Welzel
Jens Stætsvej 8
9900 Frederikshavn
Telefon: 40 21 48 10
Mail: aw@jydsksoftware.dk

Ricki Sørensen
Finnsvej 56, 2. mf
9900 Frederikshavn
Telefon: 50 21 21 89
Mail: pipno@live.dk

Flemming Hansen
Nordstjernevej 12
9900 Frederikshavn
Telefon: 23 65 17 64
Mail: fash9900@hotmail.com

Margit Pedersen S
Kragholmen 210, 2.th
9900 Frederikshavn
Telefon:50 98 98 63
Mail: margit.pedersen@hotmail.dk

Torben Hylle
Havevej 5
9900 Frederikshavn
Telefon: 21 85 39 66
Mail: hyllemt@mail.dk

John Kingo Kristensen
Atletikvek 23
9900 Frederikshavn
Telefon: 22 87 86 87
Mail: john@plakaten.dk

Christian Hyldgaard Nielsen
Søndergade 54 a, st tv
9900 Frederikshavn
Telefon: 61 26 83 93
Mail: hyldgaard41@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Finn Larsen
Telefon: 29 76 76 18
Mail: finnlarsen91@gmail.com

Materielgruppe udenfor bestyrelsen

Peter Emil Pedersen
Telefon: 51 51 69 97
Mail: p.emil@me.com

Arne Petersen
Telefon: 24 49 68 53
Mail: aogbp@mail.dk

Formandens indlæg

Året går på hæld.

Sommersæsonen er afsluttet, kaproning blev noget senere end normalt og minder os om en meget blæsende sæson. Der var god opbakning til standerstrykning med fællesspisning, som jeg selv desværre var forhindret i at deltage.

Vi trækker nu indendørs, men gode rodage kan fortsat bruges på vandet. Måske kan det blive til en jule- eller nytårstur?

Vi har lejet en lite boat til afprøvning og må se, om det er en båd, der også kan bruges i vores klub.

Her i vintersæsonen må vi ro med Flemming, Brian og Charlotte på lærred og forbedre både vores kondi og vores teknik. Dem, der endnu ikke har prøvet programmerne, kan jeg kun varmt anbefale dem.

Tirsdag har vi vores faste svømmeaften. Husk at udnytte denne mulighed for at sikre, at du fortsat kan svømme mindst 300 m i et træk. Dette er ikke desto mindre også en garanti for dine rokammerater, at du kan takle en eventuel kæntring. Derudover er svømning god motion, der samtidigt er skånsom for kroppen. Efterfølgende mødes vi til hyggeligt samvær i dampbad og fællessauna. Giv dig selv en chance for at være med.

Næste fællesarrangement bliver julefrokost den 3. december. Jeg håber vi ses, og hvis ikke, ønsker jeg dig og din familie en glædelig jul og et godt nytår!

Mange rohilsener

Andrea



Tak til annoncørerne

Af Flemming Hansen

Vores annoncører gør en kæmpeforskel for klubbens økonomi.

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. Vi er meget taknemmelige for den støtte vi får af byens virksomheder, det gør en stor forskel.

Vel findes der Frederikshavnerordningen og midler fra det sociale område, der giver tilskud til idrætslivet, men Frederikshavnerordningens støtte er rettet mod børn og unge under 25 år. Har du medlemmer over 25 år reduceres støtten i forhold hertil. Roklubben har ingen medlemmer under 25 år og får derfor meget lidt i tilskud efter ordningen, da hovedparten af medlemmerne er over 60 år.

Der siges altid fra politikerhold, både landspolitisk og kommunalt, at man gerne vil støtte pensionistaktiviteter mv, så 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 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.



Støt lokalt - det gør vi

Gør brug af vores lokale kompetencer indenfor privat- og erhvervsrådgivning. Kig ind i afdelingen på Parallelvej eller ring og hør mere om, hvad vi kan gøre for dig som kunde i Sparekassen Danmark.

Vi har tid, når du har tid.

Frederikshavn
T. 8222 9900

Sparekassen
DANMARK

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

RONING FOR NYBEGYNDERE

Af Charlotte Jespersen

Betragtninger om at ro, set med en nybegynders øjne

Ro og At Ro er to ting, med hver sin betydning, der måske kan gå op i en højere enhed for den øvede roer, men ikke for en nybegynder.

Der er ingen tvivl om, at den garvede roer finder stor ro i at ro på vandet, det være sig hav, flod eller sø.

Imidlertid har jeg som nybegynder indenfor roporten erfaret, at de to ting har diametral modsat betydning. I hvert fald for mig.

Jeg var overbevist om, at jeg meget hurtigt ville finde ro i roningens kunst på havet ved Frederikshavn.

Men snart skulle jeg blive meget klogere.

Det er sindssygt hårdt at ro, så stor respekt for de gamle, garvede nordiske vikinger. Det må have været nogle seje fyre. I flere dage og måneder roede de på havene omkring Danmark, Norge og Sverige, de kom vidt omkring til andre lande og have, for de var nysgerrige efter Nye opdagelser.



Det var barske folk, disse vikinger (foto: Internettet)

Da jeg begyndte som ny roer i juni 2022 skulle jeg snart erfare, at roerne i Frederikshavn Roklub var af samme kaliber som disse seje vikinger. Hold da op. Klubbens medlemmer var hovedsagelig pensionister, kun få yngre roere var tilmeldt.

Hvor i himlens navn fik de kræfterne fra til at ro?

På trods af høj alder var der ingen piven. Nej, man roede gladelig flere timer på havet, også i blæsevejr, med udsigt til mørke skyer og regn. Og når det blæser følger bølgerne med, og de forlanger kræfter.

Når solen skinner og det er sommer, og når solens stråler glimter i det klare, blå hav, så er det at havfolket lokker.



Både på vandet er et flot syn (foto: John Kristensen, Tolo 2017)

Man må ud på havet for enhver pris, for der er så skønt derude, ja, man har lyst til at blive på havet i flere timer, for havet har en hel speciel indvirkning på humøret. - Lyset og den friske luft gør godt.

Da jeg for flere år siden gentagne gange betragtede de lange robåde derude på Øresund ved Hellerup havn, så var der en stemme i mig, der sagde: DET skal du også prøve, for det må være helt pragtfuldt. Roerne er i et med båden og havet, de ror i samme takt derudaf, helt enige om hvad det her går ud på, i et tæt teamwork.

Men der skulle gå mange år, før min drøm blev realiseret.

Dét der med teamwork var noget jeg kendte til fra mit job i SAS gennem mange år. Især på DC9 som, i forhold til de store maskiner der flyver oversøisk, er et forholdsvis lille fly.

Fortsættes side 8

Fortsat fra side 7

Dette fly blev flittigt anvendt til passagertransport i Europa i 1980'erne, hvor jeg fløj. Ofte var flytiden ikke meget mere end en time, men det betød ikke, at kvalitetsniveauet ombord blev svækket, tværtimod. Serveringerne ombord krævede hurtighed, derfor, i den grad teamwork. Og det havde vi til ug. De danske SAS-stewardesser blev dengang kaldt verdens hurtigste. Og hurtige, det var vi også.

Før hver flyvning var der briefing, hvor vi blev inddelt i numre. 1,2,3,4, og hvert nummer betød en bestemt arbejdsrutine. Nr. 1 var purseren, den person der var hovedansvarlig for kabinen. Nr. 2 arbejdede bagest i maskinen og annoncerede over højtaleren. Nr. 3 var ansvarlig for, at alt i køkkenet fungerede så passagererne kunne få deres varme mad til tiden, og nr.4 var med til at få det hele til at fungere.

Vi havde vores helt bestemte stationer eller sæde i maskinen i tilfælde af en nødsituation. Vi var oplært i, hvad vi skulle gøre og kunne det udenad, også hvis vi blev vækket midt om natten f.eks.:
"Hurry lets go - foot first - slide down the flaps!"



I en DC9 er der også system i tingene (foto: Internettet)

Det er nu et år siden, at min mand og jeg efter 40 år i Hjørring flyttede til Frederikshavn.

Nu lokkede roklubben. Nu var det nemlig blevet muligt at komme ofte på havet i en robåd.

Jeg glædede mig til at få et par prøveture i en robåd med de erfarne roere i båden.

Selve inddelingen med roernes numre i robåden var også noget, der gav associationer til min tid i luften.

Det gik rigtig godt de første gange, syntes jeg. Jeg nød at være på havet, men at jeg slet ikke kunne ro og havde rigtig meget at lære, det skulle snart gå op for mig.

Jeg fik udleveret en instruktionsoversigt over kommandoer. Der var nogle ting man skulle lære og kunne, før man blev frigivet, som det hedder. Så jeg læste flittigt op hér, dog uden at blive ret meget klogere. Én ting er søkort at forstå, en anden, skib at føre. På trods af den venlige modtagelse og store overbærenhed jeg mødte hos ro-folket i Frederikshavn Roklub, så må de have tænkt, at jeg var helt umulig.

Efter flere ture på havet havde jeg stadig ikke lært de elementære ting, og jeg blev hurtigt udmattet. Jeg forstod det ikke selv, det kunne da ikke være så svært?

Nu kan man jo altid rationalisere, og det vil jeg også gøre i min situation. Privat havde jeg i et år været igennem arbejdsopgaver, der krævede rigtig meget overskud. Det var faktorer, der tog min energi og koncentration, og disse kunne forklares med et enkelt ord: Stress.

Jeg var stresset.

Fra min tidligere uddannelse vidste jeg, at man ikke kan modtage indlæring under stress. Hjernen vil simpelthen ikke åbne døren for nye input, men jeg blev ved. Og jeg har stadig ikke lært at ro efter snart fem måneder i roklubben. Jeg har stadig svært ved at komme ned i- og op fra robåden og må klamre mig til de andre roere som tar' det pænt, når jeg hiver i dem.

Den venlige ro-chef har haft stor tålmodighed med mig. Man skal jo reagere prompte, når der kommer en ordre fra instruktøren.

Jeg havde godt nok haft mine overvejelser før tilmelding. For var det for tidligt jeg havde meldt mig ind?

Efter roturene var jeg helt udmattet. Mine arme og ben gjorde ondt i flere dage efter havturene, og jeg var nu ikke langt fra at give op. Det her var simpelthen for hårdt for mig.

Fortsættes side 10

Fortsat fra side 9

Jeg har prøvet mange ting i livet, der kræver mod. Men at ro er nok den største udfordring, jeg har været udsat for.

Sommeren var over Frederikshavn i august og Ro-chefen vidste, at solskin og forholdsvis stille vind var ideelt for en nybegynder. Tre roere, hvoraf jeg nu var den ene, startede ud en formiddag med Strandby havn som mål, her ville ro-chefen gi' kaffe. Det blæste lidt, og vi skulle ro i modvind. Ro-chefen trøstede mig med, at vi så havde medvind hjem.



Den flinke rochef kan andet end at ro (foto: formentlig Lars Høyer)

Vi lagde til i Strandby og nød kaffen i solskinnet. Imidlertid var vinden vendt, og nu skulle vi ro tilbage – i modvind. Det blev over 10 km's roning i modvind før vi var hjemme. Mine arme var helt slatne efterfølgende. Men lidt stolt var jeg også - jeg havde jo gennemført turen.

Samværet og kaffen som nydes i roklubben efter roning er noget alle ser frem til. Her diskuteres dagens roning og alverdens andre emner og det er rigtig sundt for velværet, og jeg er taknemmelig for den interesse, man viser mig som ny roer.

På trods af de udfordringer jeg har mødt som ny roer, så har jeg opdaget, at på havet glemmer man sine bekymringer, så længe man ror.

Man koncentrerer sig det bedste man har lært og om det man har tilmeldt sig: At Ro!

Store oprydningsdag

Af Flemming Hansen

Så kom dagen, hvor lofterne blev ryddet

Endelig fik vi os taget sammen til at få ryddet lofterne over selve klublokalerne og motionsrummet, Idet der skal efterisoleres var det en nødvendighed at få lofterne ryddet.

Den 13. oktober mødte 10-12 mand op og gik i gang. Vi vidste nok, der var meget, men så meget!

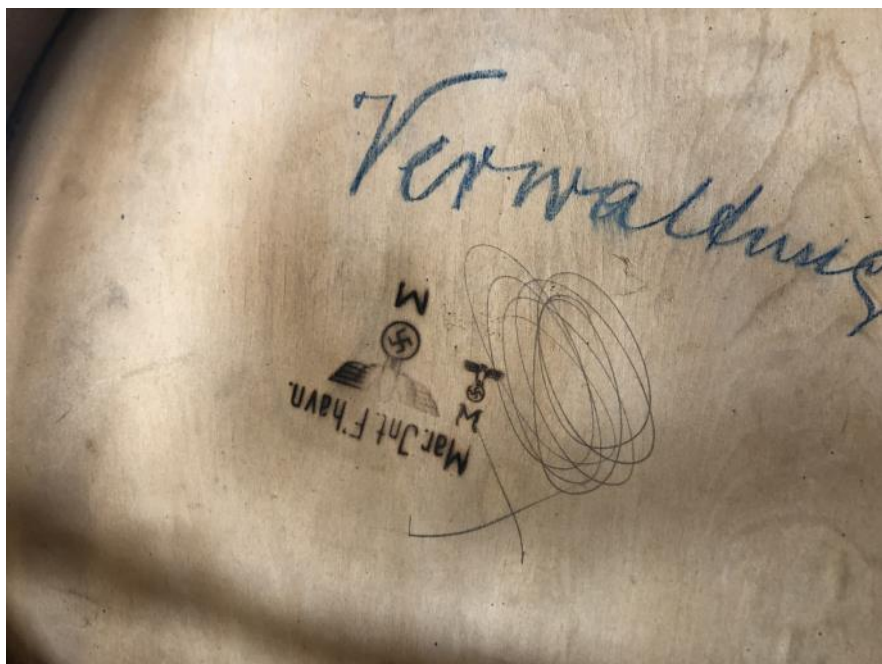
Lige siden klubhuset blev bygget, har man brugt lofterne som opbevaring for altings skidt og kanel. Prøv at tænke Jer alt det, der var stuvet sammen de seneste næsten 40 år. Der kom mange sjove ting for dagens lys.



Containeren blev helt fyldt (foto: Flemming Hansen)

Fortsættes side 12

I flæng nævnes: Gamle uniformer brugt i forbindelse med Kanindåb, en gammel scene, der vist nok oprindeligt har tilhørt Ungdomsskolen, men givet til roklubben, hvor man brugte den til Sankt Hans fest, en godt brugt varmtvandsbeholder, oceaner af gamle årer, gamle papirer og mange andre gode ting. Ting man bare havde smidt på loftet, fordi de så var væk. "Ude af øje – ude af sind", som man siger.



Se bare her: Et stolesæde med Hagekors (foto: Flemming Hansen)

En af de mere kuriøse ting var en gammel stol fra 2. verdenskrig. Stolen var under sædet forsynet med ikke bare ét – men to Hagekors. Stolen stammer formentlig fra den engelske gesandt, der var i byen lige efter krigen og hvor roklubben tiggede flere forskellige ting. I sommerhuset i Bratten er der et gammelt skab med den tyske ørn bagpå. Stolen havde kun 3 ben og et halvt ryglæn, så den blev smidt ud.

Heldigvis havde vi bestilt en stor container. Da den kom, tænkte vi: Den får vi aldrig fyldt, men det gjorde vi altså.

Kontingent

Senior – medlem	1 600 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



Klinik For Fysioterapi

Tonni Carlsen	Fyslugisk beh
Søndergade 32	Børnebehandling
9900 Frederikshavn	Sportsskader
www.tonnicalarsen.dk	linik@tonnicalarsen.dk
Indgang i gadeplan	P ved døren



Affald i massevis

Af John Kristensen

Så blev der lukket op til "Det forjættede Land".

Naturstyrelsen havde givet Frederikshavn Roklub tilladelse til at samle affald på de fredede øer Kølpen og Græsholmen.

Indsamlingen blev givet på visse betingelser: bl.a. skulle opholdet på øerne være så kortvarigt som muligt. Vi skulle undgå at røre ved de døde fugle, som lå på øerne grundet mistanke om fugleinfluenza. Vi skulle bruge handsker og evt. spritte vore hænder efter indsamlingen var slut. Vi skulle fortrinsvis bevæge os langs stranden.

Der skulle primært koncentreres om at indsamle fiskenet, garn, tovværk og andre effekter, der ikke var naturlige i miljøet.

Tilladelsen blev givet til én dags indsamling i september, hvorfor vejrudsigten blev grundigt studeret, for at finde en dag, hvor vejret tegnedes godt.



En del af rengøringsholdet (foto: John Kristensen)



D

Der blev bygget ovenpå varden (foto: John Kristensen)

Det så ud til at søndag den 11. september var god, hvorfor der blev sendt en opfordring rundt til alle medlemmerne om at deltage i denne unikke chance for lovligt at gå i land på disse fredede øer, som vi så ofte bare har roet forbi.

Interessen for deltagelsen var stor, og snart havde femten roere tilmeldt sig til turen. Det må siges at være en win-win-win situation, da både miljøet, naturstyrelsen og vi fik noget ud af det. Måske kunne vi ved samme lejlighed kigge lidt efter rav. Det var nu ikke det primære hmmm.

Søndag den 11. mødtes vi kl. ni i roklubben, hvor vi bryggede kaffe og forsynede os med 30 store affaldssække til det indsamlede affald. Herefter østpå i fuld fart.

Spændende at lægge til i bugten ved Kølpén og gå i land på en fredet øde ø. Forsynet med sække bevægede vi os i alle retninger rundt på øen.

Fortsættes side 16



Frederikshavn i baggrunden (foto: John Kristensen)

Det stod snart klart for os, at der var rigtig meget affald at samle sammen. Der kom roere fra alle sider af øen slæbende med affald af alle typer. I flæng kan nævnes: En kompressor, forfang, fiskekroge, fiskekasser, net, garn, tovværk, bøjler til ruser og garn, metal, glas og noget udefinerbart.

Vi fik brugt rigtig mange plastiksække, så vi blev nødsaget til at reducere lidt i brugen, så vi også havde nogle til indsamlingen på Græsholmen.

Det stod også klart, at vi ikke kunne transportere alt dette med til roklubben i vore både, hvorfor Hirsholmenes ø-passer Michael blev kontaktet og forelagt problemet. Han var lydhør overfor problemet og sagde straks, at vi kunne samle en dyng, så ville han hente det snarest. Det samme gjaldt det, som vi indsamlede på Græsholmen. Tak til Michael.

Efter en god times indsamling på Kølpøen roede vi alle tre både til Græsholmen, hvor vi lagde til på vestbredden, hvor der var en dejlig sandstrand.

Vi fordelte os igen og gik i alle retninger rundt om øen.

De, der gik mod syd, fandt næsten intet før vi kom over på østsiden og ca. midt på øen. Her begyndte der at dukke forskellige ilanddrevne ting op på stranden. Lidt tovværk og nogle konservesdåser.

Mens de, som gik nordpå, havde anderledes travlt med at samle affald. Det var næsten umuligt at overskue alt det affald, som lå på denne del af øen. Derfor blev vi enige om at samle to dynger sammen henholdsvis på nordsiden og på vestsiden.

Af nye ting på Græsholmen kan nævnes en solseng, der engang havde haft sin plads på Palmestranden.

Ellers var udbyttet noget nær det samme som på Kølpen.

Vi fik brugt alle 30 store affaldssække.

Græsholmen er overraskende stor, hvilket kom bag på os alle. På øen var der utallige kaninhuller, og der blev også spottet kaniner.

Vi så døde måger, men ikke i et stort antal.



Solsengen havde taget den lange tur fra Palmestranden (foto: Karin Randrup)

Fortsættes side 18



Turen sluttede som sædvanlig med mad på Hirsholm (foto: John Kristensen)

Jeg mener ikke, der blev fundet rav, men vi kiggede nu heller ikke særligt grundigt efter det. Hmm.

Efter et par timer besluttede vi os for at stoppe med indsamlingen af affald og i stedet sætte kurs mod Hirsholm, for at indtage vores madpakker og drikke vores medbragte kaffe.

Nogle benyttede lejligheden til at bade og få skyllet alt snavset af kroppen.

Mad, kaffe, hygge og snak ved info huset, før vi roede hjem ved tre-tiden. Tak til de, som havde kage med.

Vel hjemme fik alle tre både den helt store hovedrengøring, hvilket de også trængte til.

Tak for en rigtig god og spændende tur.

Fik jeg lige nævnt, at solen stod højt på himlen og vinden var svag. Vi kunne ikke have valgt en bedre dag.

Håber Naturstyrelsen giver os lov til at samle affald en anden gang.

Isolering

Af Flemming Hansen

Klubben har nu fået efterisoleret på loftet.

Energiprisernes himmelflugt plager os alle. Ikke mindst i roklubben, hvor opvarmningen udelukkende sker ved varmepumper. Selv med varmepumper bruger vi normalt et sted mellem 7 500 og 8 000 kwh årligt og med en pris på op til 5 til 6 kr pr kwh, skal man ikke være professor for at regne ud, at vores udgifter til el, nærmer sig små 50 000 kr.

For at imødegå den store udgift, fik vi i sensommeren etableret et solcelleanlæg og nu har vi fået efterisoleret på loftet med 200 mm papiruld, så vi nu har 375 mm. Så kan vi ikke gøre det bedre.

I forbindelse med efterisoleringen indhentede vi to tilbud. Et fra et lokalt firma og et fra en udenbys. Der var meget stor forskel på tilbuddene. Det lokale lød på lidt over 55 000 kr og det udenbys på 39 500 kr. Uden en lang tænkepause accepterede vi det tilbud på 39 500 kr, der kom fra Hjørringfirmaet DN Isolering. Ufatteligt der kan være så stor forskel på tilbuddene. Man skulle næsten tro, at det ene firma ikke var interesseret i at få arbejdet.

DN Isolering kom en tidlig morgen og kørte igen midt eftermiddag. Godt arbejde.



DN Isolering var hurtige og effektive (foto: Flemming Hansen)

Hirsholmene

Af Flemming Hansen

Torsdag den 16. februar 2023 fortæller Erik Christensen om Hirsholmene.

Vi plejer hver vinter at få besøg af en foredragsholder. Vi har hørt Morten Klyø fortæller om Mytteriet på Bounty og Bjarne Lausten har fortalt om livet på Christiansborg.

Nu er turen kommet til at høre om Hirsholmene. Til det har vi allieret os med arkivar Erik Christensen fra Kystmuseet.

Han vil fortælle om dengang øen var beboet af mere end 200 personer og var leverandør af blandt andet kantsten til store dele af Danmark.

Han vil sikkert også fortælle lidt om Troldepus "far", Dines Skafte Jespersen.

Jeg tror ikke, der er mange, der kender historierne om Troldepus i dag og heller ikke, at han stammer fra Hirsholmene.

Vi får sikkert også historien om øens brand-sprøjte, der blev "bygget inde", da man reparerede kirken.

Vi glæder os til foredraget, der selvfølgelig også er for ægtefæller.

Pris 50 kr. pr deltager, da vi skal honorere foredragsholderen.

Der serveres kaffe mv.



Udlejning med udbytte >
Markedsføring på rette tid og sted >
Et trykt samarbejde med DanCenter >

Kontakt indlejer Annette Bertelsen på tel.: 91339142 og få en uforpligtende snak.



Arvudlejer
dit sommerhus

Skagensvej 57 9982 Ålbæk.

www.sommerhusudlejning.dancenter.dk



Telefon 98 43 55 00

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

Martin Jespersen & Søn Automobiler A/S

Peugeot Frederikshavn

Hjørningvej 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

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

KALENDER

2022

December

03. Julefrokost

nærmere senere

2023

Februar

16. Foredrag kl. 19.00

**Erik Christensen
fortæller om Hirsholmene
Pris 50 kr.**

Marts

25. Standerhejsning

Roning i rosæsonen

Hver dag kl 18.00 (marts, april og september. Oktober dog kl 17.00)

Hver dag kl 19.00 (maj, juni, juli og august) Tirsdag dog kl 17.00

Mandag kl 09.00

Onsdag kl 09.00

Fredag kl 09.00

Instruktion Mandag

Svømning i vinterhalvåret 01.09.2022 – 30.04.2023

Tirsdage kl 18.55 – 19.50

HUSK: ingen svømning i skolerens ferier

Motion i vinterhalvåret

Mandag kl 09.00 Rospinning

Onsdag kl 09.00 Motionsdag

Fredag kl 09.00 Rospinning

Motionsrummet står i øvrigt til rådighed for alle, hver dag



HOLMEN ANLÆG ^{as}

Tlf. 98 48 41 61 . 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
-også åbent søndag 12-16



VVS LYKKE

Esbjerggade 12 9900 Frederikshavn
Tlf. 98 42 01 29 40 42 92 29
www.vvs-lykke.dk

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 VORE ANNONCØRER -

DE STØTTER OS



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)

