

FREDERIKSHAVN ROKLUB

NORDRE STRANDVEJ 58, 9900 FREDERIKSHAVN



**December
2020**

Andrea Welzel
Jens Stætsvej 8
9900 Frederikshavn
Telefon: 40 21 48 10
Mail: aw@jydskssoftware.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: 98 42 15 14 / 23 65 17 64
Mail: fash9900@hotmail.com

Margit Pedersen **S**
Kragholmen 210, 2.th
9900 Frederikshavn
Telefon:40 43 08 64
Mail: margit.pedersen@hotmail.dk

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

Bestyrelsesmedlem, tilsyn sommerhus

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

Rochef

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 92
Mail: aogbp@mail.dk

Formandens indlæg

Af Andrea Welzel

Kære alle

Så er vi blevet lukket ud igen! Ikke fordi vi ikke har udnyttet tiden til udendørsaktiviteter, men det er nu rart efter to ugers tvungen friluft-aktiviteter igen at måtte møde indendørs. Det gør mange ting ulige nemmere.

Desuden kan de klubmedlemmer, der ikke bor i Frederikshavn Kommune, nu også møde op igen. Dejligt.

Således forenet, kan vi igen komme i gang med rospinning, yoga og svømning. Når jeg ser på aktivitetsniveauet, så fejler det ikke noget. Inden standerstrygningen havde vi fortsat en del timer på vandet. Flere end normalt i oktober måned. Selv de mørke timer bød på flere gode roture under stjernehimlen. Efter standerstrygningen har der fortsat være roture på vandet og så har især en ny aktivitet tiltrukket stort deltagertal, traveture. Når nu man kun må mødes op til ti personer, så kan man jo dele sig op; nogle ror, andre vandrer.

Dejligt at se, at der ikke kun er aktivitet en eller to dage i ugen, men næsten hver dag. Vejret har indtil videre ikke været særlig vinterligt. Aldrig før har vi roet så meget så sent. Klimaforandringerne har også sine fordele. Spændende at se, hvor mange kilometer vi kommer til at ro inden næste sæson starter.

Nu må vi se, hvad de næste måneder bringer. Julefrokoster bliver der ikke rigtig nogen af, men julen skal holdes. Vi må håbe, at vi få lov til at besøge familien eller modtage besøg fra familien. Rejser udenfor Danmark må vi drømme os til. Nytårsønskerne plejer at lyde på alt godt i det nye år og især godt helbred. Disse ord får ekstra stor betydning denne gang, og særligt håbet om, at ønskerne også går i opfyldelse.

Hver og en sikrer, at alt fungerer!

Inden da vil jeg dog gerne takke alle og enhver for den indsats du har ydet. Der er en flittig aktivitet i klubben. Knap nok har man registreret en skade i logbogen, bliver den udbedret. Dette gælder både såvel som slisken og bordbænkene.

Klubhuset bliver holdt rent af ”magiske” hænder, kludene fra bådrengringen coronavasket efter hvert brug, kager bages, instruktioner er givet i både roning og SUP, styrmandskursus blev afholdt i efteråret og så bliver der altid sørget for oprydning, både indendørs og udendørs. Dejligt med så mange flittige hænder. En stor tak til jer alle, også til de mange gode gerninger, der ikke er nævnt. Hver og en sikrer, at alt fungerer!

Nu er der kun tilbage at håbe, at vi ikke igen bliver lukket ned.

På bestyrelsens vegne ønsker jeg alle en glædelig jul og et godt og lykkebringende nyt år, hvor vi holder covid-19 på afstand og forhåbentligt kommer tilbage til mere normale tilstande.

Andrea

Årets kaproning Møllen Rundt

Af Flemming Hansen

Møllen Rundt fandt sted på årets varmeste dag

Hvem skulle tro det! Vejret var så godt, at kasserer og overdommer Flemming Hansen mødte op i korte bukser og med ben så hvide, at Bakkens Pjerrot ville blive misundelig, hvis han så ham.

Dysten skulle begynde kl 14.00 og allerede et kvarter før mødte de første spændte roere op iført ”kampdragt”. Hvor mange ville komme? Ville der være nok til to både, så kaproningen kunne gennemføres? Ja – der mødte lige nøjagtig ti roere op, så dysten kunne gennemføres.

Efter behørig uvildig lodtrækning blev holdene sat og det viste sig, at det blev to særdeles ligeværdige hold, der stillede op til start.

Lettere forsinket, på grund af badende publikum i startområdet, gik starten lidt over klokken 14.00. Årerne piskede vandet til skum og blodet sprang fra roernes hænder — kaproningen var i gang.

Det vindende hold bestod af Christian Helbo, Hanne Høyer, Andrea Welzel, Ricki Sørensen og Carsten Højmark.

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



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

Roklubbens historie

1993 - 2019

Af Flemming Hansen

Her følger 11. og sidste del af roklubbens historie. Denne gang er det en fortegnelse over klubbens både. Endvidere en fortegnelse over klubbens formænd fra starten i 1943 samt endelig en oversigt over klubbens æresmedlemmer. Hele historien findes i ringbind i reolen og på klubbens hjemmeside.

Både i brug i klubben 1993 - 2018

Hjellen: 2 års inrigger i glasfiber fra 1963 og døbt ved Kanindåben i 1964. Båden var klubbens første båd i glasfiber og man var meget spændt på hvordan dette nye materiale var. Hjellen blev renoveret lige efter årtusindskiftet og skiftede farve fra brun til hvid. Alt finansieret af Lauritzen Fonden.

BG Kølpen: Hed tidligere Bikuben og er en 4 års inrigger i træ leveret fra Elming i Løgstør i 1972. Pris 15 800 kr. Båden blev døbt ved standerhejsningen i 1973 af marketingschef Jørgen Engelbrecht fra Bikuben. Båden hængte i flere år ubrugt på væggen i bådehallen og blev skrottet ved udgangen af 2017.

Syvstenen: 4 års inrigger i træ leveret af Carl Nielsen i Nykøbing Mors i 1977. Syvstenen fik lige efter årtusindskiftet en coating af et plastmateriale finansieret af Lauritzen Fonden.

Rødspætten: 2 års inrigger i glasfiber købt fra ny i forbindelse med klubbens 50 års jubilæum i 1993. Klubben modtog et stort støttebeløb fra købmand Jens Sørensen, Damsgaard.

Knud Rasmussen: 3 års outrigger i glasfiber. Båden var oprindelig udlånt af DFfR i forbindelse med et ungdomsprojekt i midten af halvfemserne. Klubben købte den for reduceret pris i 1998 efter støtte fra Spar Nord Fonden. Båden kan rigges om, så det bliver en 2 års m/styrmand.

Simon: singlesculler i glasfiber købt som ny i 1999.

Græsholm: 2 åres inrigger i træ. Gammel båd, købt brugt af KR (Københavns Roklub) på et tidspunkt, hvor man var i bekneb for både. Båden blev skrottet ved udgangen af 2017.

Nordea: 4 åres inrigger i træ købt som ny i 2003 i forbindelse med klubbens 60 års jubilæum. Støtte modtaget fra forskellig side. Pris 152 000 kr.

Øsen: Ældre Gigbåd i glasfiber købt i efteråret 2012 af Lemvig Roklub for 15 000 kr. Båden er meget fleksibel og kan rigges både som enkel og dobbelt firer. Båden er meget bred og ældrevenlig.

Hirsholm: 4 åres inrigger i glasfiber købt som ny i 2013 i forbindelse med klubbens 70 års jubilæum. Bygget af Vejle Yacht Service Aps. Støtte modtaget af Spar Nord Fonden 25 000 kr, Velux Fonden 42 000 kr og Roblon Fonden 75 000 kr, egenbetaling 50 000 kr. Pris 192 000 kr.

I 1994 købte man et par gamle både i Struer Roklub. De var beklædt med orange glasfiber og blev forståeligt nok af medlemmerne hurtigt døbt "Redningsbådene". De blev skrottet efter et par år, men gjorde god gavn de år, de var i brug.



Bådehallen fyldt med flotte både og SUP-Boards.

Klubbens formænd gennem tiderne

1943 – 1945	Chr Petry
1945 – 1958	H O Laage
1958 – 1960	K A Olsen
1960 – 1966	Jørgen Birgens
1966 – 1972	Ole Axel Nielsen
1972 – 1974	Birger Rasmussen
1974 – 1976	Ole Axel Nielsen
1976 – 1978	Bent Ole Mitens
1978 – 1982	John Jensen
1982 – 1985	Ole Axel Nielsen
1985 – 1987	Leo Lisborg
1987 – 1989	Gerda Jørgensen
1989 – 1991	Erik Vadsager
1991 – 1996	Hanne Haandbæk
1996 – 2002	Erling Hansen
2002 – 2004	Bent Madsen
2004 – 2006	Sten Larsen
2006 – 2012	Ib Bach Kristensen
2012 - 2014	Lars Høyer
2014 - 2020	Steen Larsen
2020 -	Andrea Welzel

Klubbens Æresmedlemmer

1995	H O Laage
1996	Jens Sørensen
1996	K A Olsen
1996	Willy Hansen
1996	Ole Axel Nielsen
2004	Flemming Hansen
2013	Lars Høyer
2013	Hanne Høyer

Hermed slutter indlæggene omkring Roklubbens Historie. Det har været et forsøg på at skrive historien mens den sker. Om det har været en succes, ved jeg ikke. Det vil jeg lade være op til læseren.

Københavnertur

Af Poul Budde Olesen

Dagbog om Frederikshavn's Roklub Københavner-tur 1. - 4. september 2020.

I kølvandet på Corona virussens nedlukning af vores dagligdag hvor mange fornøjelser blev ramt - var der efterhånden samlet energi nok til en ferietur til staden.

En uge efter indbydelsen var landet i mailboksen var tilmeldingslisten oppe på 17 personer - et heldigt tal for at bemande 5 robåde, men de følgende uger gav forfald og vi endte på 14 roere og 2 i reserve.

Tungt belæsset med soveposer og luftmadrasser var der ikke plads til andet end begejstring i vores bagage og efter 6 timers busrejse - der forløb som en tegnefilm - stod vi pludselig lidt usikre på en befærdet cykelsti midt i København.



Bådene klargøres



Aftenhygge omkring bordet.

Vi fandt vej til København Roklub, som ligger godt gemt bag massive højhuse og blev mødt af Yvonne, som bød velkommen med kaffe og kage på en skøn terrasse ved kanalen.

Vi fik rundvisning i et meget stort klubhus og anvist Yoga-salen, som soverum og brugsret til et mindre tekøkken.

Aftensmaden søgte vi og fandt på Fisketorvet - som er et meget stort indkøbscenter.

Natten var usædvanlig lang - forestil dig en sal pakket med 13 voksne personer, som måske for første gang skal finde hvile på en luftmadras.

Lydene var mange og påtrængende - flere af selskabet valgte i løbet af natten at fortrække til andre lokaler for at få lidt søvn.

Onsdag var det vores hensigt at ro til Christiania ad små kanaler og se Fristaden med 2 timers guidning kl. 11.00. Desværre blev den plan forstyrret - idet vores værter gav forbud mod at besøge området i deres robåde.

Vi løste problemet ved, at gruppen delte sig efter interesse og 7 af gruppen tog turen til fods til Christiania, hvilket var en fin oplevelse. Restgruppen blandede sig med lokalt damehold og fik den flotteste rundtur med mange forklaringer i byens kanaler. København har 42 km af dem.

Dagen sluttede med koteletter på grill. Det var desværre også dagen, hvor Christian Hyldgaard blev indlagt med smerter i brystet, først på Hvidovre Hospital og senere på Rigshospitalet. Han slap heldigvis med skrækken.

Torsdag var målet Tre Kroner, som er en forsvarsbastion, som kontrollerer den nordlige indsejling i byen.

Tre Kroner er med sin størrelse og maleriske forfald et populært udflugtsmål og vi tilbragte et par timer på fortet inden vi roede retur.



Trekroner er blevet et populært udflugtsmål

Om aftenen besøgte vi Matador byen på Bakken og spiste braiseret oksesteg på Jernbanerestauranten.

Tjener Boldt vimsede rundt og inviterede pigerne til at besøge sig i kammeret. Frk.Jørgensen kom forbi for at sælge Spirella korsetter og lærer Andersen forlangte 7 slags kål serveret af Misse Møhge.

Omkring kl. 21.00 returnerer vi med S-banen godt trætte efter dagens oplevelser.



Grisehandler Oluf Larsens hus

Fortsættes side 14

Kontingent

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



Klinik For Fysioterapi

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



Københavnertur fortsat fra side 12



Idyllisk ser der ud i Korsbæk

Fredag stod DFDS Sea Pearl på programmet, hvor min svigersøn Martin havde inviteret til besøg i maskinrummet. Desværre kom Coronaen igen på tværs og besøget måtte aflyses.

De trætte gjorde en runde i kvarteret og betragtede den omfattede byggeaktivitet alle vegne - total udnyttelse af jorden og ingen plads til biler eller befolkning.



H C Ørstedsværket er et imponerende bygningsværk

Vi kom forbi Ørstedværket - stort elværk - og faldt lidt tilfældigt over Diesel-House, der huser en meget stor dieselmotor bygget af B & W i 1936 og som drev en generator, der leverede strøm til byen. Motoren startes en gang hver måned og den chance fik vi på rette tidspunkt - stor lyd og stor oplevelse.

De mindre trætte tog nok en rotur, inden vi returnerede med Kombardo Ekspressen med afgang kl. 14.00.

Vi havde glimrende vejr på hele turen.

Prisen for turen var beregnet til kr. 1.000,-. Der var under turen forventning om et mindre underskud, men takket være LIDL - medbragt kød og pålæg fra Sæby Gårdslagteri og sponsering af øl fra Torben og Arne får vi et overskud på kr. 715,-.

En stor tak til køkkenholdet, hvor Karen, Lena og Rigmor bar mere end de fleste.

"Simon" takker af !

Af Flemming Hansen

Ved standerstrygningen sagde vi farvel til "Simon" og goddag til "Lars Høyer"

Som sædvanlig sluttede rosæsonen i forbindelse med overgangen til normaltid.

Heldigvis var de nye forsamlingsforbud på 10 personer endnu ikke trådt i kraft og der var fremmødt ganske mange i klubben til arrangementet, der også omfattede uddeling af Sølvårer.

Rosæsonen 2020 har været et forrygende år med mange roede kilometer. Coronakrisen kunne ikke tage lysten til at ro fra os. Der blev i løbet af året roet i alt 10 799 km, hvilket er meget i vores forholdsvis lille klub, sagde formand Andrea Welzel.

Ikke mindre end tre roere skulle have en Sølvåre. Andrea Welzel, John Kristensen og Ricki Sørensen nåede op over det forjættede tal på 750 km. Der skal lyde et stort tillykke til dem.

Bestyrelsen havde forberedt en lille joke til dagen.

Vi har jo som bekendt kun en roer, der bruger vores singlesculler. Som alle ved er det Lars Høyer.

Lars blev meldt ind i klubben i 1966 og har sammen med sin hustru Hanne (indmeldt 1969) været meget aktive i klubben i alle årene. Nu var tiden kommet til at ære ham.

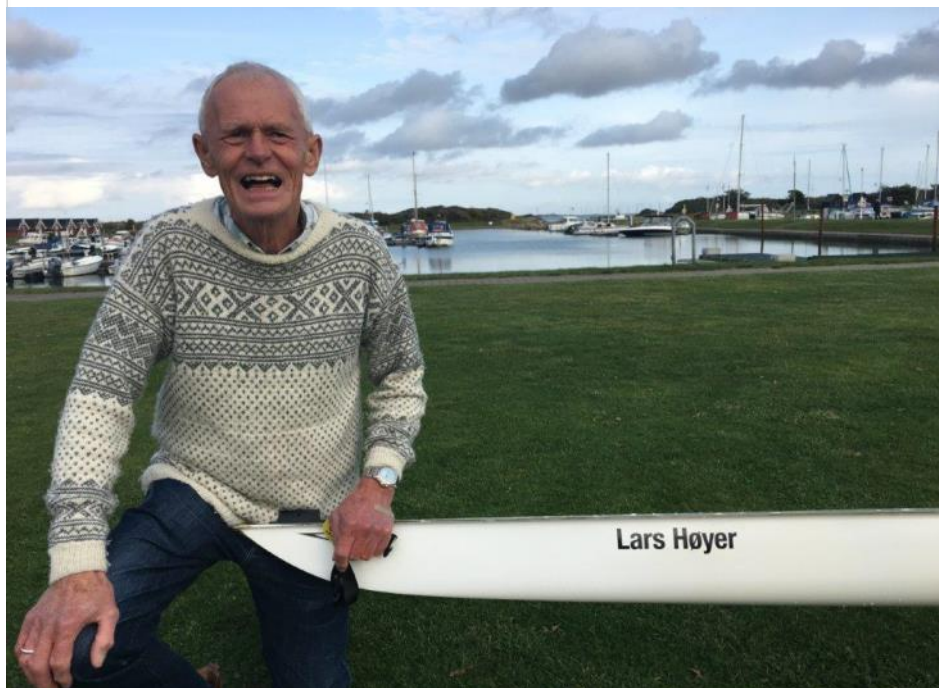
Kasserer Flemming Hansen fik ordet efter formand Andrea Welzels tale.

Flemming Hansen talte lidt om, hvor meget de enkelte både blev brugt og sagde, at det var lovligt flot med en båd, der kun blevet roet i af en enkelt roer. Klubben havde derfor byttet singlesculleren "Simon" væk og i stedet fået en Coastalbåd.

Lars Høyer stod og blev efterhånden mere og mere beklemt af situationen. Skulle "hans" båd virkelig nu forsvinde fra klubben?

Mens talen blev holdt, blev "Simon" båret frem og talen sluttede med ordene: "Jeg vil derfor lægge dig "Simon" i graven og i stedet døber jeg dig nu "Lars Høyer".

Bestyrelsen var, kort forinden, blevet enige om, at når Lars Høyer er den eneste, der benytter sculleren, ja så skal den da selvfølgelig hedde "Lars Høyer".



En glad Lars Høyer og "Lars Høyer"

Efter denne lidt anderledes Standerstrygning gik man over til kaffen og det hjemmebagte brød samt uddeling af alle Sølvårerne.

Årets roere blev for mændenes vedkommende John Kristensen og Kaj Jensen. For kvindernes vedkommende blev det Andrea Welzel og Lena Larsen

Nu skal vi så i gang med alle vinteraktiviteterne.



Det gamle klubskjold er fundet frem igen

Af Flemming Hansen

Christian Helbo har tryllet på computeren og vort gamle klubskjold er kommet til værdighed igen.

Før i tiden var der på alle årebladene malet det klubskjold, som I kan se her på siden. Efterhånden som årerne er blevet skiftet ud, forvandt det stille og roligt, idet det var besværligt at male det på årerne, idet det krævede hvide åreblade.

Christian tog en dag kontakt og spurgte om han måtte ”lege” lidt med det skjold, der er på muren over portene, Han syntes, det var synd, det ikke blev brugt noget mere.

Christian har derfor været i gang med computeren og klistret, malet og andet godt og her har vi så resultatet.

Vi vil fremover bruge det i forskellige sammenhæng og det vil få sin faste plads på bagsiden af bladet.

En stor tak skal lyde til Christian.

Vores Åbent Hus arrangement var denne gang en stor succes

Af Flemming Hansen

Fiaskoer vendt til succes.

Vi havde prøvet det så tit. Hver gang vi tidligere har holdt Åbent Hus er der ikke kommet en sjæl. Skulle vi prøve det igen? Meningerne var delte.

Denne gang fik vi en pose penge fra idrættens Coronapuljer, så vi kunne tilbyde gratis prøvemedlemskaber. Der var endvidere også penge til en ny romaskine, så vi kunne klare en øget efterspørgsel i motionsrummet.

Det gav pote.

Der kom rigtig mange nye ansigter, både helt unge og lidt ældre, som vi her vil byde velkommen i klubben. Kort efter arrangementet stak Corona dog sit grimme åsyn frem igen, så vi blev nødt til at aflyse alle indendørs idrætsaktiviteter endnu en gang. Igen smidt tilbage til start.

For kort tid siden blev de strenge regler for Nordjylland dog ophævet igen, men vi har stadig et forsamlingsforbud på 10 at forholde os til.

Idet mange af de nye medlemmer endnu er på arbejdsmarkedet, har vi fastlagt "rigtig" rospinning mandag aften og torsdag aften har vi yoga i lighed med sidste år, ligesom der er svømning hver tirsdag i kommunens svømmehal. Tidspunkterne kan man se i Aktivitetskalenderen side 22.

Næsten alle de nye medlemmer har fået en nøgle og kan komme i klubben udenfor de fastlagte aktivitetstidspunkter og således dyrke motion, når der er tid til det.

Flere af de nye medlemmer er allerede blevet frigivet og kan komme med på vandet og få del i rosportens mange glæder.

Der skal her lyde et stort velkommen i klubben.

Lidt om økonomi

Af Flemming Hansen

Året gik betydeligt bedre end frygtet

Lige pludselig, mens vi var i gang med at forberede Standerhejsningen, dukkede vores statsminister op på tv-skærmen og lukkede det hele ned.

Det betød, at vi ikke længere kunne udleje klubhuset og da grænserne også blev lukket, var der fare for, at al udlejning af sommerhuset til tyskere også forsvandt.

Heldigvis kom der forskellige hjælpepakker mv, vi kunne søge, hvilket vi gjorde.

Vi frygtede meget for vores økonomi og opfordrede medlemmer til at støtte klubben gennem gaveiro, hvor DFfR havde fremskudt udbetalingen.

Medlemmerne var flinke og støttede os, ligesom vi fik del af hjælpepakkerne. Alle aflyste lejemål blev ændret til efteråret, men alligevel mangler vi omkring 15 000 kr i lejeindtægter i år.

Den økonomiske håndsækning, vi har fået, bevirker, at vi beholder skindet på næsen, som man siger. Det ser ud til, at vi kommer ud af 2020 med et lille overskud før afskrivninger, men har et underskud, når vi tager afskrivninger med.

Jeg vil gerne her, endnu en gang, takke Jer for den håndsækning, I har givet klubben. Uden den, ville vi få problemer.

Vi har også fået støtte fra fonde mv til et åbent hus arrangement.

Vi har i årets løb sammenlagt fået støtte på omkring 50 000 kr, hvilket gør, at bestyrelsen med sindsro ser fremtiden i møde.

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

De første 42.700 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



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

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

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

2021

Februar

1. Foredrag Bjarne Laustsen kl 19.00

Marts

27. Standerhejsning kl 14.00

Maj

21 –

23 Tur til Holland Henvendelse John Kingo Kristensen

Roning i rosæsonen

Hver tirsdag kl 17.00

Andre dage kl 18.00 (marts, april og september, oktober)

Andre dage kl 19.00 (maj, juni, juli og august)

Onsdag kl 09.00

Instruktion Mandag

Svømning i vinterhalvåret 01.09.2020 – 30.04.2021

Tirsdage kl 18.55 – 19.50 Bane 1, 2 og 3 (bane 3 er hurtigbane)

OBS: Nye tider. HUSK: ingen svømning i skolernes ferier

Motion i vinterhalvåret

Mandag kl 09.00 Rospinning

Mandag kl 19.00 Rospinning

Onsdag kl 09.00 Motionsdag

Torsdag kl 19.00 Yoga

Fredag kl 09.00 Rospinning

Motionsrummet står til rådighed for alle, hver dag

Hvis der er stemning for det, er gåture mandag, onsdag og fredag kl 09.00



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 - Biltlf. 40 42 92 29
www.vvsslykke.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)



Vort gamle skjold der tidligere var på årene