

Aktivitetskalender HvK

Feb. 2015 - Maj 2016

Dette er en opdatering af halvårskalenderen udsendt ved GF, over de aktiviteter, der finder sted i HvK. Kalenderen dækker perioden fra den 1. februar til den 1. maj. OBS! Kalenderen indeholder kun interne aktiviteter og ikke de eksterne løb, som mange af klubbens medlemmer deltager i. Hold dig orienteret om disse på opslag i klubben og på kalenderen på klubbens hjemmeside.

Ultimo januar 2016

Hædning af deltagerne i DM-ergometer	Onsdag den 27. Januar, kl. 19.30	Vi hædrer deltagerne i DM i Ergometer og deres flotte resultater. Der vil være kage og klapsalver ad libitum.
---	----------------------------------	---

Februar 2016

Vintertræning Cirkel-træning	Tirsdage fra den 21. oktober - påske, kl. 18.15 - 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 - det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Vintertræning - Fastelavn	Tirsdag den 9. Februar, efter cirkeltræning	Efter cirkeltræning slår vi katten af tønden. Verdens bedste tirsdagstræner har lovet en præmie til bedste udklædning (der også bæres under cirkeltræningen)
Klubaften Styrke- & cykeltræning	<u>Cykling</u> : Onsdage fra den 21. oktober, kl. 17.30 - 19.00 <u>Styrketræning</u> : Onsdage fra den 1. oktober - påske, kl. 18.00 - 19.30	<u>Cykel</u> : Start går fra klubben kl. 17.30. Der bliver ikke kørt stærkere end alle kan være med. <u>Styrketræning</u> : I klubbens træningslokale - det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Klubaften - Fællesspisning	Onsdag den 24. Februar kl. 19.00.	Ole, HP og Christian laver 80'er-retro-middag: Menuen er glaseret skinke med flødekartofler. Arrangementet koster 50,- kr. og man medbringer selv drikkevarer.
Fællestræning Kajak	Alle lørdage, kl. 10.00 - 12.00	Der roes, hvis vejret tillader det. Deltagerne er omklædte og klar kl. 10:00. Alle interesserede er velkomne til at deltage i fællestræningen. Der trænes efter program.

Marts 2016

Vintertræning Cirkel-træning	Tirsdage fra den 21. oktober – påske, kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Vintertræning - Sjippekonkurrence	Tirsdag den 1. marts, kl. 18.15 – 19.30	Der holdes sjippekonkurrence ved dagens cirkeltræning. Verdens bedste tirsdagstræner har lovet en præmie til vinderen.
Klubaften Styrke- & cykeltræning	<u>Cykling</u> : Onsdage fra den 21. oktober, kl. 17.30 – 19.00 <u>Styrketræning</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00 – 19.30	<u>Cykel</u> : Start går fra klubben kl. 17.30. Der bliver ikke kørt stærkere end alle kan være med. <u>Styrketræning</u> : I klubbens træningslokale – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Klubaften - fællesspisning	Onsdag den ?? marts kl. 19.00 (dato følger – se opslag på FaceBook)	Ole, HP og Christian laver boller i karry. Arrangementet koster 50,- kr. og man medbringer selv drikkevarer.
Fællestræning Kajak	Alle lørdage, kl. 10.00 – 12.00	Der roes, hvis vejret tillader det. Deltagerne er omklædte og klar kl. 10:00. Alle interesserede er velkomne til at deltage i fællestræningen. Der trænes efter program.
Klubmesterskaber i Ergometer	Lørdag den 12. marts, kl. 10.00 – 15.00	Kom og kæmp med og mod dine klubkammerater i HvK's træningslokale.
Påsketur til Svejlbæk	Onsdag den 23/3 til mandag den 28/3	Kajak, løbe-/ gåture og fælleshygge i påsken på Hvidovres koloni i Svejlbæk ved Julsø.
April 2016		
Vintertræning Cirkel-træning	Tirsdage fra den 21. oktober – påske, kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Klubaften Styrke- & cykeltræning	<u>Cykling</u> : Onsdage fra den 21. oktober, kl. 17.30 – 19.00 <u>Styrketræning</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00 – 19.30	<u>Cykel</u> : Start går fra klubben kl. 17.30. Der bliver ikke kørt stærkere end alle kan være med. <u>Styrketræning</u> : I klubbens træningslokale – det eneste du skal medbringe er

		træningstøj og godt humør.
Fællestræning Kajak	Alle lørdage, kl. 10.00 – 12.00	Der roes, hvis vejret tillader det. Deltagerne er omklædte og klar kl. 10:00. Alle interesserede er velkomne til at deltage i fællestræningen. Der trænes efter program.
Medlemsmøde og Standerhejsning	Onsdag den 27/4, kl. 18.00 – 21.00	Mødet afholdes i HvK, og der vil være lidt at spise først. Vi arbejder på at gøre arrangementet mere til et socialt arrangement. Så hold øje. Program følger.
Primo maj 2016		
Arbejdsdag, forår	Søndag den 8. maj, kl. 9.00 – 15.00	Der vil være fælles frokost undervejs. Har du ikke mulighed for at være med hele dagen er et par timer også værdsat!



Hold øje med klubbens FACEBOOK-side, hvor der aftales ture på vandet fra dag til dag... og andre hyggelige aktiviteter med din klubkammerater



Hold øje med klubbens hjemmeside og kalenderen, der også indeholder arrangementer fra DKF – www.hvidovrekajakklub.dk