

Aktivitetskalender HvK

Nov. 2017 - April 2018

Her kan du danne dig et overblik over, hvilke aktiviteter, der finder sted i HvK fra generalforsamlingen i nov. 2017 til medlemsmødet i april 2018. 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.

Oktober/ November 2017

Romsmagning	Fredag den 27. oktober kl. 18.00 i klubstuen.	Ole, Christian og HP har arrangeret romsmagning. De sørger desuden for lidt at spise. Tilmelding på FaceBook-opslag.
Kalveboderne Rundt	Lørdag den 28. oktober kl. 10.00/ 11.00	HvK's årlige motionsløb. "Bjergløbet" (børn) starter kl. 10.00. 6 og 12. km. for voksne med start kl. 11.00. Kom og løb med eller meld dig som hjælper.
Arbejdsdag, efterår	Søndag den 22. oktober, kl. 8.00-12.00 HUSK! Der er ro- og træningsforbud, mens der er arbejdsdag.	Kom og hjælp med at holde vores klub ren og pæn. Har du ikke mulighed for at være med hele dagen er et par timer også værdsat!
Ergometerkursus	<u>Man. kl. 19-20 (øvede)</u> 6. nov. og frem til klubmesterskaberne <u>Ons. kl. 18-19 (begyndere)</u> 1. nov. og 10 onsdage frem	Ole Torp står for kurserne. Tilmelding nødvendig på opslag på FB eller på mail/ telefon til Ole. Der sættes på maksimal deltagelse i DM og Klubmesterskaber i Ergometer.
Vintertræning Cirkel-træning	Tirsdage fra kl. 18.15 – 19.30 Opstart tirsdag den 14. november	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør. Omklædning fra kl. 18.00.
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.
Julefrokost	Lørdag, den 25/11 kl. 18 –	Kom og få en svingom og en

	den lyse morgen	øl m. dine ro-kammerater.
December 2017		
Vintertræning Cirkel-træning	Tirsdays fra kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Ergometerkursus	<u>Man. kl. 19-20 (øvede)</u> 6. nov. og frem til klubmesterskaberne <u>Ons. kl. 18-19 (begyndere)</u> 1. nov. og 10 onsdage frem	Ole Torp står for kurserne. Tilmelding nødvendig på opslag på FB eller på mail/telefon til Ole. Der sættes på maksimal deltagelse i DM og Klubmesterskaber i Ergometer.
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.
Januar 2018		
Vintertræning Cirkel-træning	Tirsdays fra kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Ergometerkursus	<u>Man. kl. 19-20 (øvede)</u> 6. nov. og frem til klubmesterskaberne <u>Ons. kl. 18-19 (begyndere)</u> 1. nov. og 10 onsdage frem	Ole Torp står for kurserne. Tilmelding nødvendig på opslag på FB eller på mail/telefon til Ole. Der sættes på maksimal deltagelse i DM og Klubmesterskaber i Ergometer.
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.
Februar 2018		
Vintertræning Cirkel-træning	Tirsdays fra kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Ergometerkursus	<u>Man. kl. 19-20 (øvede)</u> 6. nov. og frem til klubmesterskaberne	Ole Torp står for kurserne. Tilmelding nødvendig på opslag på FB eller på mail/telefon til Ole. Der sættes på maksimal deltagelse i DM og

		Klubmesterskaber i Ergometer.
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 2018		
Vintertræning Cirkel-træning	Tirsdage fra kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Ergometerkursus	<u>Man. kl. 19-20 (øvede)</u> 6. nov. og frem til klubmesterskaberne	Ole Torp står for kurserne. Tilmelding nødvendig på opslag på FB eller på mail/telefon til Ole. Der sættes på maksimal deltagelse i DM og Klubmesterskaber i Ergometer.
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	Dato undervejs...	Kom og kæmp med og mod dine klubkammerater i HvK's træningslokale.
Svejbæk	Onsdag den 28. marts– Mandag den 2. april	Kajak, løbe-/ gåture og fælleshygge i påsken på Hvidovres koloni i Svejbæk ved Julsø.
April 2018		
Vintertræning Cirkel-træning	Tirsdage fra kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – 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 . 25 april kl. 18.00 – 21.00	Mødet afholdes i HvK, og der vil være lidt at spise først.



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