

Aktivitetskalender HvK

Sommersæsonen 2016

Her kan du danne dig et overblik over, hvilke aktiviteter, der finder sted i HvK i sommersæsonen 2016. OBS! Kalenderen indeholder ikke de mange eksterne løb, som mange af klubbens medlemmer deltager i. Hold dig orienteret om disse på opslag i klubben.

April

Fællesspisning	Onsdag den 20/4, kl. 19.00	Ole, Christian og HP står i køkkenet og tilbereder vinterens sidste fællesspisning: Denne gang står den på oksehøjreb (pris 50,- kr.)
Medlemsmøde og standerhejsning (Foredrag ved Eskild Ebbesen)	Mandag den 25/4, kl. 18.00 – 21.00	I år med foredrag ved Eskild Ebbesen (pris 50,- kr.) Mødet afholdes i HvK, og der vil være lidt at spise først.
Fællestræning - Lørdagsholdet Kajak	Alle lørdage, kl. 10.00 – 12.00	Der roes hvis vejret tillader det, på vandet kl. 10.00. Alle interesserede er velkomne til at deltage i fællestræningen. Der trænes efter program.

Maj

Arbejdsdag, forår	Søndag, den 8/5, kl. 9.00 – 15.00	Der vil være fælles frokost undervejs. Hvis man ikke kan være der hele dagen er et par timer også værdsat
Handicap	Hver onsdag fra 1/5 – 1/10 med start kl. 18.30. Årets første handicap med fællesstart onsdag den 4. maj	Efterfølgende fælles grill og klubhygge. Medbring selv mad til grillen og drikkevarer.
Vokseninstruktion	Søndag den 1/5, kl. 9.00 – 15.00 + tirsdage og torsdage fra 3/5 – 30/6, kl. 17.30 – 20.30	Vær opmærksom på, at instruktionen har forsteret til kajakkerne (K1 tur) på disse dage. Efter kl. 18.00 kan man benytte de kajakker, der tilbage.
Fællestræning - Lørdagsholdet Kajak	Alle lørdage, kl. 10.00 – 12.00	Der roes hvis vejret tillader det, på vandet kl. 10.00. Alle interesserede er velkomne til at deltage i fællestræningen. Der trænes efter program.

Juni

Handicap	Hver onsdag fra 1/5 – 1/10 med start kl. 18.30	Efterfølgende fælles grill og klubhygge. Medbring selv
-----------------	--	--

		mad til grillen og drikkevarer.
Vokseninstruktion	Tirsdage og torsdage fra 3/5 – 30/6, kl. 17.30 – 20.30	Vær opmærksom på, at instruktionen har forsterket til kajakkerne (K1 tur) på disse dage. Efter kl. 18.00 kan man benytte de kajakker, der tilbage.
Fællestræning - Lørdagsholdet Kajak	Alle lørdage, kl. 10.00 – 12.00	Der roes hvis vejret tillader det, på vandet kl. 10.00. Alle interesserede er velkomne til at deltage i fællestræningen. Der trænes efter program.
Juli		
Sprint Cup	Søndag den 3/7	Todelt sprintstævne der afholdes i samarbejde med Maribo Kajakklub. Lørdag i Maribo (Knuthenborg Sprint) og søndag i Hvidovre (Craft Sprint Cup)
Handicap	Hver onsdag fra. 1/5 – 1/10 med start kl. 18.30	Efterfølgende fælles grill og klubhygge. Medbring selv mad til grillen og drikkevarer.
Fællestræning - Lørdagsholdet Kajak	Alle lørdage, kl. 10.00 – 12.00	Der roes hvis vejret tillader det, på vandet kl. 10.00. Alle interesserede er velkomne til at deltage i fællestræningen. Der trænes efter program.
August		
De Sjove Klubmesterskaber	Mandag den 29/8, kl. 17.00	Her kan du dyste med dine klubkammerater i alternative ro-discipliner som roning med gryde og kast med pagaj
Handicap	Hver onsdag fra. 1/5 – 1/10 med start kl. 18.30	Efterfølgende fælles grill og klubhygge. Medbring selv mad til grillen og drikkevarer.
Fællestræning - Lørdagsholdet Kajak	Alle lørdage, kl. 10.00 – 12.00	Der roes hvis vejret tillader det, på vandet kl. 10.00. Alle interesserede er velkomne til at deltage i fællestræningen. Der trænes efter program.
September		
De alvorlige Klubmesterskaber	Onsdag den 14/9, med fællesstart kl. 18.30	Efterfølgende PRÆMIEOVERRÆKKELSE, samt fælles grill og klubhygge. Medbring selv

		mad til grillen og drikkevarer.
Handicap	Hver onsdag fra. 1/5 – 1/10 med start kl. 18.30. Årets sidste handicap onsdag den 28/9. Vær opmærksom på, at starten er rykket en halv time frem den 21/9 og den 28/9 grundet tussmørke	Efterfølgende fælles grill og klubhygge. Medbring selv mad til grillen og drikkevarer.
Fællestræning - Lørdagsholdet Kajak	Alle lørdage, kl. 10.00 – 12.00	Der roes hvis vejret tillader det, på vandet kl. 10.00. Alle interesserede er velkomne til at deltage i fællestræningen. Der trænes efter program.
Oktober		
Generalforsamling og standerstrygning	Onsdag den 26/10, kl. 18.00 – 21.00	Mødet afholdes i HvK og der vil være lidt at spise først
Kalveoderne Rundt	Lørdag den 29/10, kl. 10.00 (børn) og 11.00 (voksne)	Motionsløb arrangeret af HvK. Voksne: 12 km. og 6 km. Børn "Bjergløbet": 2,5 km. Løb med alle giv en hånd som hjælper på dagen.
Vintertræning	Tirsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.15 – 19.30	Cirkeltræning på Langhøjskolen, sal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Klubaften Styrke- og cykeltræning	Onsdag fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00 – 19.30/20.00	<u>Cykel</u> : Start går fra klubben kl. 18.00. 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 - Lørdagsholdet Kajak	Alle lørdage, kl. 10.00 – 12.00	Der roes hvis vejret tillader det, på vandet kl. 10.00. Alle interesserede er velkomne til at deltage i fællestræningen. Der trænes efter program.



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