

# Aktivitetskalender HvK

## Nov. 2016 – April 2017

Her kan du danne dig et overblik over, hvilke aktiviteter, der finder sted i HvK fra generalforsamlingen i nov. 2016 til medlemsmødet i april 2017. 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.

### November 2016

<b>Arbejdsdag, efterår</b>	Søndag den 6. november, 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!
<b>Bådreparationskursus</b>	<u>3 onsdage i november:</u> 9. november, kl. 18-19.00 16. november, kl. 18-19.30 23. november, kl. 18-19.30	Lars Broberg lærer fra sig. Lær hvordan man reparerer de mest almindelige fejl, skader og mangler på en kajak. Tilmelding på opslag i klubben.
<b>Ergometerkursus</b>	<u>4 torsdage i okt./ nov.:</u> 27. oktober, kl. 19-20 3. november, kl. 19-20 10. november, kl. 19-20 17. november, kl. 19-20	Ole Torp står for kurset. Tilmelding nødvendig på opslag i klubben, på FB eller på mail/ telefon til Ole.
<b>Foredrag om Surfski</b>	Onsdag den 9. november, kl. 19.00	Emma Broberg holder oplæg om Surfski i klubstuen.
<b>Vintertræning</b> Cirkel-træning	Tirsdage fra kl. 18.15 – 19.30 Opstart tirsdag den 25. oktober	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør. Omklædning fra kl. 18.00.
<b>Klubaften</b> Styrketræning & Løb	<u>Løb:</u> Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00  <u>Styrketræning:</u> Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00 – 19.30	<u>Løb:</u> Start går fra klubben kl. 18.00.  <u>Styrketræning:</u> I klubbens træningslokale – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
<b>Fællestræning</b> 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.
<b>Julefrokost</b>	Lørdag, den 19/11 kl. 18 – den lyse morgen	Kom og få en svingom og en øl m. dine ro-kammerater.

### December 2016

<b>Vintertræning</b> Cirkel-træning	Tirsdage fra kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
<b>Klubaften</b> Styrketræning & Løb	<u>Løb</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00  <u>Styrketræning</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00 – 19.30	<u>Løb</u> : Start går fra klubben kl. 18.00.  <u>Styrketræning</u> : I klubbens træningslokale – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
<b>Klubmiddag</b>	Onsdag den 14. december, kl. 19.00 (flere onsdage følger i løbet af vinteren – følg med på opslag i klubben/ på FaceBook)	Ole, HP og Christian står i køkkenet og fremtryller flæsketeg ”med hele baduljen” – Kom og hyg med dine klubkammerater.
<b>Fællestræning</b> 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 2017

<b>Vintertræning</b> Cirkel-træning	Tirsdage fra kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
<b>Klubaften</b> Styrketræning & Løb	<u>Løb</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00  <u>Styrketræning</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00 – 19.30	<u>Løb</u> : Start går fra klubben kl. 18.00.  <u>Styrketræning</u> : I klubbens træningslokale – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
<b>Fællestræning</b> 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 2017

<b>Vintertræning</b> Cirkel-træning	Tirsdage fra kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
<b>Klubaften</b> Styrketræning & Løb	<u>Løb</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00  <u>Styrketræning</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00 – 19.30	<u>Løb</u> : Start går fra klubben kl. 18.00.  <u>Styrketræning</u> : I klubbens træningslokale – det eneste du skal medbringe er

		træningstøj og godt humør.
<b>Fællestræning</b> 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.
<b>Marts 2017</b>		
<b>Vintertræning</b> Cirkel-træning	Tirsdage fra kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
<b>Klubaften</b> Styrketræning & Løb	<u>Løb</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00  <u>Styrketræning</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00 – 19.30	<u>Løb</u> : Start går fra klubben kl. 18.00.  <u>Styrketræning</u> : I klubbens træningslokale – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
<b>Fællestræning</b> 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.
<b>Klubmesterskaber i Ergometer</b>	Dato undervejs...	Kom og kæmp med og mod dine klubkammerater i HvK's træningslokale.
<b>Svejbæk</b>	Onsdag den 12. April – Mandag den 17. april	Kajak, løbe-/ gåture og fælleshygge i påsken på Hvidovres koloni i Svejbæk ved Julsø.
<b>April 2017</b>		
<b>Vintertræning</b> Cirkel-træning	Tirsdage fra kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
<b>Klubaften</b> Styrketræning & Løb	<u>Løb</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00  <u>Styrketræning</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00 – 19.30	<u>Løb</u> : Start går fra klubben kl. 18.00.  <u>Styrketræning</u> : I klubbens træningslokale – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
<b>Fællestræning</b> 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.
<b>Medlemsmøde og Standerhejsning</b>	Onsdag den 26. 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](http://www.hvidovrekajakklub.dk)