

Aktivitetskalender HvK

Sommersæsonen 2018

Her kan du danne dig et overblik over, hvilke aktiviteter, der finder sted i HvK i sommersæsonen 2018. 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

Klubmesterskaber i Ergometer	7. april, kl. 10.00 – 15.00	Klubmesterskaber i ergometer. Alle kan deltage. Ung/ gammel, barn/ voksen, erfaren/ uerfaren
Sjatisfest/ Klubmesterskaber - "After party"	7. april Middag kl. 18.30 – 20.00 Fest kl. 20.00 - ??	"De 3 gamle Sure Mænd" laver mad for en 50'er. Ta' en "sjat" under armen og vær med til at fejre et veloverstået klubmesterskab OG... at nu starter SOMMER-sæsonen
Medlemsmøde og Standerhejsning	Onsdag den 25/4, kl. 18.00 – 21.00	Mødet afholdes i HvK, og der vil være lidt lækkert at spise først.
Opstartsdag, vokseninstruktion 2018	Søndag den 29/4, kl. 9.00 – 16.00	Introdag for årets instruktionshold. Klubhus og mange af klubbens K1'ere vil være i brug i tidsrummet.
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

Fælles dagstur i kajak	21. maj (2. Pinsedag) Nærmere tidspunkt følger	Vi kører til smukke steder på Sjælland og sammen får roet og hygget. Logistikken med fragt af kajakker og målet for udflugten kommer senere – men både Bagsværd Sø/Mølleåen og Isefjorden er i pipelinen.
Handicap	Hver onsdag fra 1/5 – 1/10 med start kl. 18.30. Årets <u>første</u> handicap med fællesstart onsdag den 2. maj	Efterfølgende fælles grill og klubhygge. Medbring selv mad til grillen og drikkevarer.
Vokseninstruktion	Tirsdage og torsdage fra 1/5 – 28/6, 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		
Mastertræning m. Ole Torp + HP	Mandage, kl. 18.30 (klar til at gå på vandet)	Der trænes teknik, roes intervaller mm. (en super chance for at få finpudset formen og roteknikken)
Craft Sprint	Søndag den 24/6 kl. 9.00 – 17.00	Todelt sprintstævne, afholdes i samarbejde med Maribo Kajakklub. Lørdag i Maribo (Knuthenborg Sprint) og søndag i Hvidovre (Craft Sprint) Alle hjælpende hænder er velkomne, hvis ikke man selv skal ro.
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 1/5 – 28/6, kl. 17.30 – 20.30	Vær opmærksom på, at instruktionen har førsteret 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		
Mastertræning m. Ole Torp + HP	Mandage, kl. 18.30 (klar til at gå på vandet)	Der trænes teknik, roes intervaller mm. (en super chance for at få finpudset formen og roteknikken)
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		
Mastertræning m. Ole Torp + HP	Mandage, kl. 18.30 (klar til at gå på vandet)	Der trænes teknik, roes intervaller mm. (en super chance for at få finpudset formen og roteknikken)
Fælles dagstur i kajak	26. august. – nærmere tidspunkt følger	Vi kører til smukke steder på Sjælland og sammen får roet og hygget. Logistikken med fragt af kajaker og målet for udflugten kommer senere – men både Bagsværd Sø/Mølleåen og Isefjorden er i pipelinen.
De Sjove Klubmesterskaber	Mandag d. 27. august, 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		
Mastertræning m. Ole Torp + HP	Mandage, kl. 18.30 (klar til at gå på vandet)	Der trænes teknik, roes intervaller mm. (en super chance for at få finpudset formen og roteknikken)
De alvorlige Klubmesterskaber	Onsdag 12. september, fællesstart kl. 18.30	Efterfølgende præmieoverrækkelse.
Handicap	Hver onsdag fra. 1/5 – 1/10 med start kl. 18.30. Årets <u>sidste</u> handicap onsdag den 26/9. Vær opmærksom på, at starten er rykket en halv time frem den 19/9 og den 26/9 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 24/10, kl. 18.00 – 21.00	Mødet afholdes i HvK og der vil være lidt at spise først

Kalveoderne Rundt	Lørdag den 27/10, 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 efterårsferien – påske, kl. 18.15 – 19.30	Træning på Langhøjskolen, sal 2 – 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