

## Nyhedsbrev nr. 16 2008

### Vinteraktiviteter

Selvom kajakroning primært foregår om sommeren, så er der fortsat mange aktiviteter i din kajakklub i løbet af efteråret og vinteren. Her i nyhedsbrevet kan du se lidt mere om arrangement og aktiviteter, du kan være med til. Hold også øje med opslag i klubben og mails sendt ud via groupcare, hvor der kommer mere information.

### Kalveboderne Rundt

Kalveboderne Rundt, løbet på land med havudsigt, foregår lørdag den 25. oktober. Der er løb på to forskellige distancer, stavgang og børneløb, så alle kan være med. Det er gratis for klubbens medlemmer at deltage.

For at arrangementet skal kunne løbe af stablen på samme gode vis som hidtil, er der brug for hjælpere til små og store opgaver før, under og efter løbet. Derfor må du meget gerne kontakte Viggo Olsen, hvis du kan give en hånd med. Du kan læse mere om løbet på [www.kalveboderne-rundt.hvidovrekajakklub.dk](http://www.kalveboderne-rundt.hvidovrekajakklub.dk) og på opslag i klubben.

### Efterårsrengøring

Søndag den 19. oktober fra kl. 10-14 er det tid til at give klubben en omgang hovedrengøring og vedligeholdelse. Der vil være opgaver både ude og inde, så alle kan være med til at holde vores faciliteter i god stand. Der kommer mere information på opslag og via groupcare.

Bemærk, at der er roforbud, mens der er rengøring, og at klubben giver frokost efter rengøringen. Kan du ikke komme, har du mulighed for at melde dig til en opgave, du kan udføre på et andet tidspunkt.

### Klubaften med træningsmuligheder

Onsdag aften er klubaften i HvK både sommer og vinter. I vintersæsonen er der fællesløb hver onsdag med afgang fra klubben kl. 18.30. Ruten er ca. 8 km. med start fra klubben.

Der er også mulighed for at få sved på panden i vægttræningslokalet med vægttræning, roergometer og spinningcykler. Aktiviteterne her starter ikke på et fast tidspunkt, men der er typisk aktivitet fra omkring kl. 17. Kvinder opfordres til at vægttræne sammen, så de kvinder, der har erfaring i vægttræning, kan hjælpe nye igang.

Efter løb og/eller vægttræning er der kaffe og hyggesnak, og der er ligesom om sommeren mulighed for at tage sin aftensmad med og spise i klubben.

Det er også hyggeligt, hvis der er nogle medlemmer, der kunne tænke sig at stå for fællesspisning i klubben i løbet af vinteren. Kokkene bestemmer menuen og laver et opslag/sendt mail rundt hvor man kan tilmelde sig. Udgifterne til indkøb til maden deles imellem deltagerne, og det er typisk 25-35 kr. pr. person. Har du/l lyst til at stå for en gang fællesspisning, så er du/l meget velkomne.

### Det er vinter, så husk at...

...du skal have redningsvesten på, når du ror fra 1. oktober til 30. april, og at søge om rotilladelse på opslag i klubben.

## Til opslagstavlen

Dag	Aktivitet	Information
Mandag kl. 17-18	Vægttræning for piger	Instruktør: Frank Hindborg, Emma Broberg.
Tirsdag kl. 18-20 Start 21/10-08	Gymnastik/leg i Langhøjskolens gymnastiksal	Instruktør: Helle Stuart. Cirkeltræning, smidighedsøvelser og koordination. Både for børn og voksne.
Onsdag kl. 18.30	Fællesløb fra klubben	
Onsdag kl. 17-19.30	Fælles vægttræning for voksne	
Onsdag kl. 19.30-20.30 Start 29/10-08	Vægttræning for drenge	Instruktører: Simon Andersen, Gustav Hansen, Anders Heckermann, Anton Rank.
Ca. hver anden fredag kl. 20-22	Kajakpolo i Avedøre Svømmehal	Tovholder: Peter Schrøder. Peter sender datoer ud via groupcare.
Lørdag kl. 9.45	Fællesroning på vandet kl. 10	
Ca. en lørdag pr. måned kl. 22-24	Sjov lørdag/kajakpolo i Avedøre Svømmehal	Tovholder: Peter Schrøder. Peter sender datoer ud via groupcare.
Tirsdag, torsdag og søndag kl. 16-18	Elitegruppen	Som udgangspunkt vægttræner eliten på disse tidspunkter.
Søndag 2/11, 7/12, 4/1-09, 1/2 og 1/3	Orienteringsløb	Se <a href="http://www.dkfolob.dk">www.dkfolob.dk</a> . Tovholder: Else-Marie Ulderup. Husk tilmelding.
Søndag 12/10, 9/11, 14/12, 18/1-09, 15/2 og 15/3	Vinterræs i Lagunen i Amager Strandpark	Se stævnetavlen i klubben og <a href="http://www.kajakklubbenneptun.dk">www.kajakklubbenneptun.dk</a> .

Aktiviteterne begynder i starten af oktober, hvis der ikke står andet.

Du kan også vægttræne og ro på andre tidspunkter end de her nævnte. For at vægttræningsholdene med instruktør kan bruge lokalet, opfordres medlemmer, der ikke er på vægttræningsholdet, til at vægttræne på et andet tidspunkt. Om mandagen fra kl. 17-18 er roergometrene og spinningcyklerne reserveret til børneholdet, men ellers er ergometre og cykler ikke reserveret til vægttræningsholdene.