

Nyhedsbrev nr. 17 2009

Formandens klumme

Vi er godt i gang med en ny forårs- og sommersæson i Hvidovre Kajakklub. På bestyrelsens vegne vil jeg hilse og sige, at vi glæder os. Vi er sikre på, at vi får en rigtig god sommer. Siden vi var afsted på seminar lige efter nytår, har klubben summet af liv og planlægning af den kommende sæson. Det er dejligt at se så mange medlemmer, der allerede nu har meldt sig på banen med interesse for at være med til det frivillige arbejde i klubben. Det er sådan, det skal være. Tak til alle for den gode opbakning til vores nye struktur med selvorganisering og mindre topstyring.

Den sidste weekend i juni (den 27. og 28.) afholder vi for tredje gang 24 timer kajakstafet. Vi er godt i gang med planlægningen, og jeg håber meget, at vi kan stille med et hold, der kan give de andre klubber kamp til stregen. Vi har allerede fået tilkendegivelser fra flere klubber, så vi er optimistiske og ser frem til et spændende døgn på vandet.

Vores eliteroere er på træningslejre forskellige steder i verden: Portugal, Tjekkiet, Atlanta og Svejbæk. Den 25. og 26. april er der Copenhagen Spring Regatta på Bagsværd Sø. Det bliver en spændende weekend, hvor det gælder udtagelser til forsommerens stævner med landsholdet. Vi krydser fingre for, at vores roere kommer godt fra start. Jeg er sikker på, at de vil være glade for tilskuere.

Inden vi skyder sæsonen rigtig i gang, skal vi holde medlemsmøde. Her skal vi bl.a. drøfte vores varmeprojekt. Personligt håber jeg, vi får opbakning til projektet, så vi kan komme i gang med det allerede i denne sommer.

Velmødt til en forhåbentlig fantastisk sommer.

Hilsen Helle Stuart

Forårsrengøring

Søndag den 19. april 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.

Handicapturning og klubmesterskaber

Alle kan ro med i den årlige handicapturning, der begynder med samlet start ud for Hvidovre havn onsdag den 6. maj kl. 18.30. Der ros hver onsdag hele sommeren. Tilmelding på liste i klubben umiddelbart inden dagens løb. Kan du ikke ro årets første løb, kan du blot starte en anden onsdag.

Ruten er 5 km (to gange fra Hvidovre havn til motorvejs-broen og retur). Princippet er at man starter ud fra sin rotid med de hurtigste til sidst, så alle burde komme til mål samtidigt. Man får point ud fra den rækkefølge, man passerer målstregen, og ikke ud fra, hvor hurtigt man har roet.

Vi tænder grillen efter løbet, så vi kan grille vores medbragte mad og spise sammen. Du er også velkommen til at grille med, hvis du ikke har roet handicap.

Onsdag den 2. september kl. 18.30 er der seriøse klubmesterskaber (5 km) med samlet start på handicap-ruten. Lørdag den 29. august er der sjove klubmesterskaber med underholdende, alternative discipliner.

Nyt fra kommunikationsgruppen

Anton Rank afholder et lille kursus i SMS-kæder. Tidspunktet bliver annonceret på et senere tidspunkt, så hold øje med tavlen i klubben m.v.

Tavlen i klubben er for alvor ved at blive taget i brug. Hold øje med den, så du ikke går glip af arrangementer og aktiviteter i din klub.

Nyt fra kaproerne

De kaproere, der gerne vil ro store danske stævner, er i fællesskab kommet frem til 4 stævner i sæsonen 2009, som de vil deltage i. De omtalte stævner er disse:

| | |
|---|----------------|
| Copenhagen Spring Regatta (Bagsværd Sø) | 25.-26. april |
| Maribo Regatta | 16.-17. maj |
| Bagsværd Regatta | 6.-7. juni |
| DM kortbane (1 år på Bagsværd Sø) | 21.-23. august |

Ved disse løb vil der være god mulighed for alle for at møde op og mærke stemningen og se hvordan det foregår, når Danmarks bedste roere kæmper om medaljer og landsholdspladser. Samtidig kan man støtte Hvidovre Kajakklubs egne roere.

Kaproningen har også lavet en plan for at sætte bøjer op langs Valbyparken, vores egen side af Kalveboderne, samt optegne mærker langs Amager-siden så vi kan udnytte det gode rovand endnu bedre, end det er nu, og skabe bedre træningsmuligheder.

Nyt fra B&U

Der afholdes informationsaften for nuværende og nye børn/unge med forælder/forældre mandag den 27. april kl. 18 i klubben, hvor vi informerer om aktiviteter for den kommende sæson samt præsenterer instruktørerne for de enkelte hold.

Hold i år:

10 - 12 årige: mandag kl. 16.00 - 17.00

13 - 17 årige: mandag kl. 17.30 - 19.30

Øvede: torsdag kl. 18.00 - 20.00

Sæsonstart: mandag den 4. maj - og når vi er kommet godt i gang, skal de unge også ro med til handicap om onsdagen.

For at børn/unge kan deltage i handicap, skal vi have motorbåden på vandet. Har du mulighed for - og lyst til at hjælpe med dette, så kontakt Helle Olsen.

Der er faste instruktører til de enkelte hold, men vi vil meget gerne have en "tilkaldeliste" i tilfælde af sygdom o.lign. - så vil du hjælpe med et hold i sådanne situationer, so kontakt Helle Olsen (fam.olsen@it.dk).

Nyt fra motionsgruppen

Motionsgruppen holder møde i klubben mandag den 11. maj kl. 19.30. Læs mere på den vedlagte invitation.

Sæt også kryds i kalenderen til følgende to aktiviteter: Lørdag den 2. maj kl. 10 er der "sikker opstart efter vinteren", og søndag den 3. maj kl. 8.30 er der vandretur til Dragør. Se mere om arrangementerne i klubben.

Kurser, foredrag m.v.

På Dansk Kano & Kajak Forbunds (DKF) hjemmeside www.kano-kajak.dk kan du finde informationer og oversigt over stævner, ture og de mange kurser, som finder sted i løbet af året.

Et eksempel er kurset "kajakfitness - inspiration til træning for voksne", der afholdes den 17. maj kl. 10-16 i HvK. Har du lyst til at prøve nye træningsmetoder, forbedre din eksisterende teknik eller lære at bruge kajakken som effektiv træning, så er dette kursus måske noget for dig. Det er også for dig, der blot træner en gang om ugen. Læs mere om tilmelding m.v. i DKFs månedsmagasin for april eller i kalenderen på www.kano-kajak.dk.

Stævner og løb

Stævnesæsonen er ved at gå i gang, og de første invitationer er hængt op på stævnetavlen i entreen i klubben. Der er løb for enhver smag: korte, lange, for eliten, for motionister m.v. Et af de første løb er trimløbet Tryggevælde Å Løb søndag den 26. april på 11 eller 14 km. Samme weekend er der Copenhagen Spring Regatta på Bagsværd Sø.

Du tilmelder dig på tilmeldingslisterne på tavlen i entreen i klubben. Hvis der ikke er en tilmeldingsliste til løbet, udfylder du en af de tomme lister på holderen. Søren Sibbersen sender en samlet tilmelding for klubben inden sidste tilmeldingsfrist for stævnet. Du kan se på indbydelsen, om klubben betaler dit startgebyr, hvis du tilmelder dig rettidigt og møder op til stævnet.

Husk at du selv skal sørge for transport af dig og din båd til stævnet. Kontakt Søren Andersen, hvis du vil låne traileren.

Ro på Bagsværd Sø

TræningsCenter Bagsværd (TCB) er et hus ved Bagsværd Sø, som i fællesskab ejes af klubberne i Københavns Kajakreds. HvK er medlem af kredsen, og HvKs roere kan derfor bruge huset. Huset har omklædnings- og køkkenfaciliteter m.v. og kan bl.a. bruges som udgangspunkt for en tur på Bagsværd Sø eller Furesøen. Hvis du gerne vil benytte TCBs faciliteter, så kontakt Helle Stuart, der har klubbens nøgle til huset.

Adresseændringer mv

Hvis du flytter eller har andre ændringer til dit medlemsskab af HvK, så kontakt venligst kontingentkasserer Tina Olsen (tlf. 3678 1399, 4xolsen@post12.tele.dk).

Solen skinner, men vandet er koldt

Vandet er stadig koldt, så husk, at du skal have redningsvest på, når du ror fra 1. oktober til 30. april. Resten af året skal redningsvesten være med i båden, men du er også velkommen til at ro med den på hele året.

Overblik - datoer

| Tidspunkt | Aktivitet | Information |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| Søndag 19. april kl. 10-14 | Forårsrengøring | |
| Mandag 20. april | Ekstraordinær generalforsamling | Se indkaldelse |
| Mandag 27. april kl. 18 | Infomøde for B&U | For børn/unge og forældre |
| Lørdag 2. maj kl. 10 | Sikker opstart efter vinteren | Fælles rotur |
| Søndag 3. maj kl. 8.30 | Vandretur fra HvK til Dragør | |
| Mandag 11. maj kl. 19.30 | Infomøde motionister | Se vedlagte invitation |
| Weekend 27.-28. juni | 24 timers kajakstafet i HvK | |
| Lørdag 29. august | Sjove klubmesterskaber | |
| Onsdag 2. september kl. 18.30 | Seriøse klubmesterskaber | |

Overblik - stævner og kurser - udpluk

| Tidspunkt | Aktivitet | Information |
|--------------------------------|--|---|
| Weekend 25.-26. april | Copenhagen Spring Regatta, Bagsværd Sø | Hvis du ikke selv skal ro, så mød op og hep på HvKs roere. |
| Søndag 26. april | Trykkevælde Å Løb | |
| Weekend 16.-17. maj | Maribo Regatta | Deltag som roer eller tilskuer. |
| Søndag 17. maj | Kursus: kajakfitness, teknik mv | Se www.kano-kajak.dk |
| Weekend 6.-7. juni | Bagsværd Regatta | Deltag som roer eller i heppekor. |
| Weekend 27.-28. juni | 24 timers kajakstafet i HvK | |
| Lørdag 25. juli | Amager Strandpark Rundt | |
| Fredag 21. - søndag 23. august | DM kortbane, Bagsværd Sø | Deltag som roer eller tilskuer. |
| Søndag 30. august | Kanojak Trim | På Esrum Sø |
| Weekend 5.-6. september | DM maraton, Odense | |

Overblik - faste ugentlige aktiviteter

| Dag | Aktivitet | Information |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| Mandage kl. 16-17 | Instruktion for 10-12 årige | Start mandag 4. maj |
| Mandage kl. 17.30-19.30 | Instruktion for 13-17 årige | Start mandag 4. maj |
| Onsdage kl. 18.30 | Handicapturning | Start onsdag 6. maj: Fællesstart. |
| Torsdage kl. 16 | Fællestræning | Hold øje med tavlen. |
| Torsdage kl. 18-20 | Roning for øvede børn/unge | Start torsdag 7. maj |
| Lørdage kl. 10 | Fællesroning | OBS: på vandet kl. 10. |

Der kommer mange flere stævner og arrangementer i løbet af sæsonen, så hold øje med tavlerne i klubben, groupcare, www.kano-kajak.dk m.v.