



## Program 2010 for ungdomsholdet i Sønderborg Kajakklub

Med forbehold for ændringer på grund af vejrlig e.a.

11. maj: Sæsonstart for nye ungdomsroere
- Hver tirsdag kl. 18: Træning for ungdomsroerne. Husk skiftetøj og håndklæde.
- 12.-13. juni: Weekendtur i Slesvig
19. juni: Sønderjysk Kaproning - for ungdomsholdet 2009
- Sommerferien: Vi træner som normalt hver tirsdag kl. 18
- 14.-15. august: Weekendtur til Dyvig
31. august kl. 18: Forældredag. Ungdomsroerne lærer deres forældre at ro kajak. Bagefter hygger vi i klubhuset med saftevand, kaffe og kage (vi håber at et par forældre vil bage kage til denne aften). Hvis forældre allerede ror kajak, kan du tage en af dem med ud i en 2'er eller prøve nogle andre kajakker end dem I kender.
30. oktober kl. 14: Standerstrygning og sommersæsonen slutter.

Ud over de nævnte aktiviteter er der mulighed for at deltage i handicapløb\* om onsdagen kl. 19 og i klubbens øvrige aktiviteter, når ungdomsroerne er friroet (gennemført instruktion og roet 50 km). Se mere på klubbens hjemmeside [www.sonderborgkajakklub.dk](http://www.sonderborgkajakklub.dk)

\* ) Hvad er handicapløb?

Løbet er på kun 6 km og roerne starter i forhold til deres handicap, således at den der ror langsomst starter først, og den der ror hurtigst starter sidst. På den måde har alle en chance for at vinde. Første roer over målstregen vinder og får flest points. Opløbet er ofte meget spændende, så det er rigtig sjovt at deltage. Til standerstrygning kårer vi sæsonens vinder.

Ungdomsudvalget:

*Claus Johansen*  
tlf. 21605177

*Birgit Juul Jørgensen*  
tlf. 20652503

*Kirsten Besendahl*  
tlf. 22780539

email: [ungdom.skk@gmail.com](mailto:ungdom.skk@gmail.com)