

# NYHEDSBREV FRA MARIBO KAJAKKLUB

Kære medlemmer, aktive, passive, forældre, venner, supportere og sponsorer !      **JANUAR 2010**

## GODT NYTÅR TIL ALLE

### Siden sidst

Siden sidste Nyhedsbrev har vi afviklet en særdeles velbesøgt Standerstrygning/OK-check/Generalforsamling og Præmieoverrækkelse lørdag d. 31. oktober og efterfølgende en god afslutningsfest med et flot stort deltagerantal ! I starten af December havde vi bankospil m/julegløgg og æbleskiver og juleoptøjet i byen senere på måneden var i år inspireret af Michael Jackson`s: "This is it !" – Tak til alle tovholderne for de forskellige arrangementer !

### Træning her og nu

Netop nu er søen frosset meget til, men de unge KC-roere træner dog energisk hver dag, og for de 30+-årige er der stadig plads på holdet mandage kl. 19,00-20,30 med styrketræning og torsdage kl. 18,30-20,00 med circuittræning. Også Svømmehallen om søndagen kl. 09,00-11,00 giver dig mulighed for at få en hel del motion og lidt samvær !

### Nordea-Fonden og Folketidende`s Talent-idrætspris

Talent-idrætsprisen på Lolland-Falster 2009 tildeles vores egen Sofie Aastrand Jørgensen for hendes mange flotte resultater gennem hele sæsonen, og Sofie skal modtage denne velfortjente pris ved et større arrangement nede i klubben fredag d. 22. Januar med flere specielt indbudte gæster, heraf en del fra klubben, alle inviteret af Nordea ! Et STORT tillykke fra klubben til Sofie !

Kasper Bleibach har tidligere fået prisen og senest har Rene Holten Poulsen fået prisen to gange, så det er altså fjerde gang at en kajakroer fra vores klub gør sig fortjent til denne talent-idrætspris på Lolland-Falster !

### Kommende arrangementer:

Førstehjælpskursus incl. hjertemassage, i alt 12 timer m/kursusbevis – favørpris: 125 kr. pr. deltager – afvikles over 4 onsdage kl. 18,30-21,30 nede i klubben – mødedatoer: 20.01 – 27.01 – 03.02 – 10.02

Der er plads til max. 16 personer (og minimum 12 pers.) på holdet – tilmelding nu (først til mølle-princippet) Vedr. EPP (Euro Paddle Pass) Hvis du vil videre i EPP-systemet, så er kravet basal førstehjælpskundskab, og her er de 12-timers førstehjælp m/hjertemassage det rigtige kursus. Hurtig tilmelding på opslagstavlen, eller til jwp på mobil 21629802 eller mail: wandy@mknet.dk

Hjertemassage / genopfriskningskursus, 3 timer for dem med et bevis yngre end 3 år – pris 145 kr

Incl. demonstration af hjertestarter – afholdes i klubben onsdag d. 03.03 kl. 18,30-21,30, også her hurtig tilmelding på opslagstavlen, eller til jwp (mobil: 21629802 – mail: [wandy@mknet.dk](mailto:wandy@mknet.dk))

### Bowling

Vi afvikler vor årlige klubmesterskab i bowling ude i MariBowl fredag d. 29. Januar og med efterfølgende natmand nede i klubben – pris 100 kr (bowling, sko og natmad) tilm. på tavlen eller til jwp

### 6-dages løb

Som noget nyt prøver vi at arrangere en klubbetur til 6-dages løb inde i Ballerup Super-Arena fredag d. 5. februar kl. ca 19,30-23,00. Samlet pris (ståplads og bustur) 200 kr, turen gennemføres hvis der er tilmeldinger nok (24.01)

### Klubaftner:

onsdag d. 24. Februar kl. 19,00-21,00 : en klubaften her i vinterperioden

onsdag d. 17. Marts kl. 18,00-21,00 : spisning og optakt til ny sæson 2010 for "nøglepersoner"

### De kommercielle linier:

Vores aftale med Guldbageren i Vestergade kører uændret videre, hvorfor vi fortsat beder klubbens medlemmer om at gemme deres kvitt./boner på køb og aflevere dem i kuerten på tavlen nede i klubben (bonus til klubben) Også vor aftale med Cafe Victoria i Lollands-Centret løber videre og betyder at klubbens medlemmer får 10 % rabat, når I spiser deroppe; husk blot at oplyse at I er medlemmer af Maribo Kajakklub

### Kontingentopkrævning

Inden længe dukker der en hilsen op til Jer alle fra klubbens kasserer (kontingent for 1.halvår 2010)

Aktivitetskalenderen er vedlagt, derudover er det altid en god ide at følge med på klubbens opslagstavle

EN STOR OG VARM vinterhilsen      Jan Wandy Pedersen, fmd.