



**Foreningen for**      **AKTIV NATUR VELVÆRE**

*Bildsø Skov og Strand*

### **Bestyrelsens / formandens beretning for klubåret 2012 / 2013**

- Vores forening har nu 6 år på bagen og vi er still going strong – Meeeen vi har måtte erkende, at den medlemstilgang vi satte næsen op efter sidste år, ikke blev indfriet.
- Vi havde satset på ca. 150 betalende medlemmer, men har måtte konstatere, at vi desværre er blevet færre, da vi kun har kunnet registrere 117 betalende medlemmer, mod 137 forrige år.
- Måske skyldes denne omstændighed at vi omdelte vores aktivitetsfolder for tidligt, inden sommerhusfolket var kommet rigtig herud. - Måske afholdte det våde og kølige sommervejr mange fra at møde frem. - Måske er vi ikke så spændende og attraktive nye mere.
- Så bestyrelsen har derfor for det første valgt, at vente med at omdele folderen til den 5. maj. Dernæst har bestyrelsen gået i kirke hver søndag hele vinteren og bedt om godt vejr for den kommende sæson J. Herudover har vi valgt at satse på at have vores fitness instruktører hver søndag i den kommende sæson.

# Et tilbageblik for året 2012 -2013 - siden sidste generalforsamling:

- **Sæsonstart:**
- Det lune forårsvejr sidste år medførte at vi kunne starte sæsonen allerede den 15 april, hvor Lis Brøndsted, som afløser for Simone, der havde valgt at stoppe, startede sæsonen. Karen og Lis delte sæsonen mellem sig og Lis yde en god indsats og var en fulgyldig erstatning for Simone.
- Så en stor tak til Karen og Lis for en god fitness instruktion.



# Gå - Cykeltur ad ” Fodsporet”

- Søndag den 22. april forlagde vi træningen til ”fodsporet” ved Slagelse. Denne gang iført cykelspænder og cykelhjelm, - samt madpakke. Vejret var pragtfuld og de 18 deltagere nød en medbragt klemme ved en af shelterne undervejs.



# Pladsrenovering 2012

- Lørdag den 12. maj havde vi pladsrenovering og den faste garde på en halv snes medlemmer mødt arbejdsivrige op og gav pladsen en tiltrængt forskønnelse. – i mangel af egnet foto viser jeg blot billedet af en glad formand.



# Kajakkurser

- Kajakkurser:
- Vi afholdte i alt 3 kajakkurser sidste år. I henholdsvis maj og juni med stort set fuldt bookede hold.
- Selvom Jan Nielsen – vores faste instruktør har fået sig et nyt job som skoleinspektør på en friskole, så holder han fortsat ved som instruktør.
- Af økonomiske årsager har vi besluttet at sænke tilskuddet fra foreningen, så deltagerprisen for et kajakbegynder kursus nu bliver kr. 250,-



# Træning med fitnesspigerne:

- Sidste år blev det til i alt 14 gange med fornøjelig og sveddryppende træning med vores superpiger Kåren og Lis.
- Da vi kan se der er betragtelig større fremmøde når vi har vores fitnessinstruktører, har vi i den kommende sæson satset at have instruktion hver søndag.



# Tai-chi

- Som vi forsøgte os med i stedet for Qi-Gong havde vi på programmet i alt 9 gange. Men måtte aflyse den ene gang på grund af for lille fremmøde.
- Tai-chi nåede aldrig at blive det store trækplaster. Måske bar det relativ dårlige sommervejr en del af skylden.
- Af blandt andet økonomiske årsager har vi i år valgt at forsøge os med Yoga hver anden søndag efter den ordinære fitnessinstruktion. Da det er de samme piger der underviser i Yoga, har vi fået en fordelagtig ordning.
- Vi vil indtrængende anmode om at man benytter sig af tilbuddet om sæsonbetaling, da det letter arbejdet for bestyrelsen med at skulle kræve ind for de enkelte lektioner.
- Prisen er kr. 40 pr. gang – og kr. 200 for alle 11 gange ved forudbetaling.



# Kajakudlån:

- Kajakudlånet er fortsat en stor succes. En del af vores medlemmer erfarer vi, har kun indmeldt sig alene for at få adgang til den fordelagtige låneordning. Hvilket også er ifølge med intentionerne i vores forening. Meeen vi kunne da godt tænke os at se dem til vores ugentlige fitnessstræning også.
- Flere og flere er begyndt at se ideen med at betale for et sæsonkort i stedet for pr. gang til gang. Hvilket vi forsøger at ”motivere flere til fremover, da vi har hævet den daglige kajakudlån til kr. 75. Men fortsat fastholdt ”sæsonlånekortet” til kr. 300,-





# Grillaften:

- Den traditionsrige grillaften fik vi med en hurtig udrykning arrangeret den 24. august.
- Det er altid et hyggeligt arrangement, hvor man bare møder frem med sine bøffer og vin samt gode hurmør.



# Torsdagsroning

- Torsdagsroningen var noget nyt vi søsatte sidste år. Trods vejrguderne, må vi sige det var en succes, da vi faktisk kom på vandet en hel del gange.
- Vi var i gennemsnit ude med 4 – 5 kajakker og enkelte gange endda med 7 både. Da 2 af disse var egne kajakker er der forsat plads til et par friske roer mere. Da vi har kajakpladser til 15 personer, når vi regner vores toerkajakker med.



# Friluftsidrætsmærket.

- Lå noget underdrejet sidste år. Dels manglende interesse fra medlemmerne, dels formandens manglende tid til at opgradere de nye skemaer.
- Da vi har valgt at køre vores egen stil med måde at udføre mærket efter, som på flere punkter afviger fra DGI's måde, så må vi ændre navnet til ”Naturidrætsmærket”. – PÅ trods af at det var os som fremkom med ideen til idrætsmærket i naturen. – Men sådan er der så meget J



# Ide grundlag til et nyt Natur idrætsmærke

- Er baseret på at øvelserne og disciplinerne aktiverer hele bevægelsesapparatet. Alle muskelgrupper skal røres – selv lattermusklerne.
- Er baseret på, at stort set alle personer vil være i stand til at opnå at kunne få et mærke, som bevis på de præstationer de har ydet – uanset hvilket niveau og evner man er udstyret med.
- De enkelte øvelser skal være overskuelige og opnåelige for de fleste.
- Der bør være mulighed for at enkelte øvelser kan fravælges under hensyn til individuelle formåen/handicap. Herunder aldersmæssige hensyn.
- Alle øvelser skal gøres pointgivende, så mærket består med en samlet pointsum.
- **Afhængig af pointsummen består mærket med prædikatet: "Bestået" – "Bronche" – "Sølv" – "Guld" – "Guld +" (aldersopdelt pointfastsættelse)**
- **Det overordnet "hellige" formål, er at fremme den enkeltes velvære og trivsel, samt den almene danske folkesundhed.**
- Hvorvidt det bliver en realitet vil afhænge af medlemmernes interesse for sagen.

# Omfattende hærværk på vores fitnessplads

- I august måned blev vores fitness plads udsat for hårdhændet grov og ondskabsfuld hærværk.
- En stor del af redskaberne kunne umiddelbart reddes igen, men en del har måtte gennem større reparationer og udskiftninger. Hvilket vi blandt andet har foretaget i lørdags ved pladsrenoveringen.
- Det er deprimerende at opleve denne hensynsløshed, men det er nok hvad man altid må kunne forvente at kunne ske, når unge utilpassede unge skal markere sig.



# Kajak- og gåtur gik sidste år til farvandet omkring Glænø

- Søndag den 14. oktober drog vi 9 roere og 8 fodgængere til farvandet omkring Glænø og Holsteinsborg slot ved Bisserup.
- Vejret var ikke ligefrem med os, da det silede ned, stort set hele tiden. Trods vejret blev turen en herlig og uforglemmelig oplevelse for alle. Måske netop på grund af vejret J
- - Hvem kan glemme at man har siddet med våddragt, sydvest paraply og surfersko medens man indtager frokosten udendørs i silende regn J



# Juletur:

- Traditionen tro blev den årlige juletur afholdt med stor tilslutning af medlemmerne og deres familier – minus formanden som opholdt sig under varmere himmelstrøg. Vejret var postkortagtigt, som også Bettina fik indfanget med sin fotolinse, hvilket kan ses på nedenstående fotokollage fra årets julehilsen.



# Foreningsfolder:

- Igen i år har vi fået lavet en foreningsfolder med en oversigtskalender over sæsonens arrangementer. Folderen er igen i år trykt i 3500 eksemplarer og vil blive omdelt nu på søndag den 5. maj.
- Vi håber på at ca. 25 medlemmer vil melde sig frivilligt som omdelere, da det ellers bliver hårdt arbejde for de andre.
- De flittige hænder og fødder som møder frem og giver en hjælpende hånd, vil blive belønnet med lækkerier fra "Bettinas køkken" til frokost. Foruden lidt morgenkaffe til at starte op på.
- PÅ forhånd tak for jeres opbakning J

**Foreningsfolder for Aktiv Natur Velvære**

**2011**

**Sæson kalender 2011**

Måned	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
Arrangementer												
Medlemmer												

**Foreningsbestyrelsen:**  
 Formand: Erik Andersen  
 Næstformand: Erik Andersen  
 Kasserer: Erik Andersen  
 Sekretær: Erik Andersen  
 Medlemmer: Erik Andersen

**Partners:**  
 Aktiv Natur Velvære  
 Bettinas Køkken  
 VE BYG  
 Skovkøkken



# Gå – løbetur til Skælskør lystskov

- Søndag den 21. april i år forlagde vi træningen til Skælskør lystskov. Vi ville ned og se hvad kommunen havde fået for de trekvartmillion kroner dyre motionsredskaber.
- Deltagerantallet var begrænset, da vi kun var én løber og 8 gående. Trods at vejret var supert med høj sol.



# Pladsrenovering 2013

- Lørdag den 27. april mødte 13 arbejdsivrige medlemmer op på fitnesspladsen og fik udført en formidabel indsats.
- Defekt benstemsredskab blev udskiftet. Rådne stolper blev udskiftet – huller blev lappet – stolper blev smurt – udragende bolte fjernet.
- Sikkerheds foranstaltninger som kommunens eksterne sikkerhedskonsulent havde påtalt, skulle nu være klaret.
- Dog mangler lige at blive lagt nyt flis ud, hvilket kommune har lovet at blive udført i denne uge.



# Bike and fit

- Jeg har skrevet en del ansøgninger om tilskud/ sponsorat af vores ide med at få anskaffet en flåde af mountainbikes vi kunne have til udlån for medlemmerne – tilsvarende vores kajaker.
- Dette er ikke blevet bønhørt og vi har kun fået afslag på vores henvendelser. Flere fonde skriver dog også i deres ansøgningsmateriale, at man ikke giver støtte til personligt udstyr. – Hvilket man henregner en mountainbike for – men ikke en kajak!
- Så der er ikke andet for end selv at købe en cykel. (Jeg har et tilbud på relative gode mountainbikes for ca. kr. 5.500, såfremt der købes et bundt ~ 5-6 stykker)



# Visioner:

- Det er fortsat vores vision, at foreningen skal **sikre Aktiv Natur Velvære gennem sjov, spændende aktiv og oplevelsesrig motion i naturen**, med mange forskellige friluftsaaktiviteter.
- En forening, med plads til forældre barn motion, samt elitemotionisten og den almindelige motionist og hvor alle, uanset størrelse og baggrund, kan samles og udøve forskellige former for aktiv udfoldelser i og omkring det naturskønne område ved Bildsø Skov og Strand.
- Og hvor økonomien ikke må være en hindring for deltagelse,

# En stor Tak

- Til tjenstvillige medlemmer til vores forskellige arrangementer og en stor tak til de øvrige bestyrelsesmedlemmer for jeres indsats og støtte gennem året. – Samt i særdeleshed jeres tålmodighed og tolerance med jeres formand og hans vilde udfald gennem året.
- På bestyrelsen vegne
- **Sven Heiner**
- Formand