



FOTO: LARS RØNBØG

Fitnessstræning under åben himmel

Et fitnesscenter med redskaber af træ, stier i skoven til løb og stavgang, idrætsmærke, naturvandring, qi gong og kajakroning i Sejrøbugten samler 140 medlemmer i en friluftsforening. Det gav sidste års sundhedspris fra Region Sjælland

Oase med solskin og stilhed. Sådan kunne turistkontoret have formuleret det, men sådan føler jeg det, da jeg drejer til højre ind mellem to store buske og pludselig står i en 1000 kvadratmeter rund lysning i skoven.

Til venstre for mig står tre øer af bænke og borde savet i rå træ samt en række armløftstativer i varierede højder. Foran mig kan jeg se redskaberne, alle udført i træ: Seks skråtstillede tømmerbænke til bl.a. mavebøjninger, tre træstammer som stepbænke, to balancvipper, tre opstillinger med tunge sten på toppen til benstem.

Det så jeg ikke komme, da jeg kort forinden gik fra parkeringspladsens opvarmningsøvelser gennem skoven til det fitnesscenter under åben himmel,

som Foreningen Aktiv Natur Velvære ved Bildsø Skov og Strand har bygget og ivrigt bruger et par gange om ugen.

Naturen motiverer

Foreningen har haft tæft for at fange tidens trends i flugten: At voksne i stigende antal søger i fitnesscentre for at motionere, og at mange af dem ønsker at motionere udendørs.

»Der er jo en kæmpe forskel på det her og så det indendørs fitnesscenter. Her får du frisk luft, her kan du fornemme duften af træer og høre fuglene synge, mens du træner,« lyder det fra Irene Rasmussen. Nok er hun foreningens sekretær, men hun er også en flittig bruger af de fælles træningstilbud onsdag eftermiddag og søndag formiddag. Ofte i selskab med sin 11-årige søn, der deler løbeturene med sin mor.

Også Annette Elkjær fra Kirke Stillinge nyder godt af foreningens tilbud om løbetræning, stavgang, fitness, qi gong, naturvandring, kajakroning og senest et friluftsidrætsmærke.

»Det er måske dårligt vejr op til træningsstart, men det glemmer jeg, når jeg først er i det. Vi finder et andet sammenhold ved at starte samtidig på løbeturene eller fitnessstræningen,« fortæller hun.

Annette Elkjær havde længe ønsket at løbetræne, men hun fandt, at det var for hårdt at løbe på asfalt.

»Da foreningen kom, opdagede jeg, at det var blødere og derfor bedre at løbe på skovstierne. Og nu har jeg været i gang i to år,« siger hun.

Vivi Jensen fra Kirke Stillinge Strand har været med et års tid.

»Det er meget motiverende at løbe