



## Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

### *Bildsø Skov og Strand*

Nyhedsbrev nr. 1, den 15. januar 2010

**Godt Nytår**

Jeg håber alle er kommet godt ind i det nye år - og for dem som ikke allerede er i gang, så håber jeg, man så småt er begyndt at tænke på at komme i god form igen og få hævlet nogle centimeter af julens overflødighedshorn omkring maveregionen.

Ude i Bildsø skov er vi fortsat i gang hver søndag formiddag, hvor der bliver gået godt og grundigt til sagen. – Jeg skulle hilse og sige, der fortsat er ”nogle få ledige pladser” – så bare mød frem. – Men vi er klar over en del af vores medlemmer, der primært bor her ude om sommeren, først dukker op når bøgen springer ud. Men I skal være så hjertelig velkomne inden da.



### **Juleskovturen den 29. november 2009**

Blev igen en stor succes, med omkring godt 40 deltager. Vejret var perfekt og Annli guidede os fint gennem skoven igen i år, hvor vi fik fortalt om dyrene og skoven netop nu.

**En stor tak til Annli for en fin proff. indsats. ☺**



Da bænkerne var godt fugtige af den megen regnvejr op til dagen, havde vi fået lov at sætte os ind under den overdækkede terrasse ved kolonien. Her blev der disket op med varm Gløgg og æbleskiver, medens vi nød det smukke vejr. Igen i år var det Bettina og Per som sørgede for traktementet.

**En stor tak til dem for en stor arbejdes indsats. ☺**

## Fra NORDEA Fonden

Har vi modtaget et tilskud på kr. 20.000,- til indkøb af kajaker. For dette fantastiske beløb, får vi nu mulighed for at indkøbe én toer kajak, samt to ener kajaker. Kajakerne er allerede bestilt og forventes leveret inden sæson start. Toerkajakken er tilsvarende dem vi allerede har, så vi nu er oppe på i alt 4 stk. toerkajaker, så vi nu bedre kan efterkomme ønskerne fra blandt andet børnefamilierne. De to enerkajaker bliver gode brede og meget stabile havkajaker, tilegnet dem som gerne vil være lidt mere fortrolige med bølgebevægelserne inden man vover sig ud i de mere levende og hurtigere kajaker. Desuden er disse kajaker også mere egnede for de mere "voksne" personer, som ønsker lidt mere rummelighed i cockpittet. Foreningen spæder lidt til for at få mulighed for at få fingre i dette gode tilbud vi har fået fra Kajakfun. Foreningen råder nu i alt over 12 kajaker, så vi nu snart selv kan klare den værste efterspørgsel når vi arrangerer turer.

Primo maj forventer vi at afholde badedåb, hvor bankdirektør Poul Buur vil forrette badedåben, og hvor vi vil invitere den samlede verdenspresse til at overvære begivenheden. Vi forventer at lave en lille festlighed ud af det for at markere sæsonstart og håber så vi kan kapre en masse nye medlemmer. De nærmere detaljer - såsom dato vil komme senere. **Men søndag den 2. maj ligner en mulig dato.**

## Diverse arrangementer i det kommende år:

Bestyrelsen har netop afholdt møde og fundet frem til nedenstående datoer for diverse arrangementer:

### Generalforsamling:

Forsøges afholdt i Bildsø kolonien. Men da vi ikke har råd til at betale for lånet af bygningen, er vi afhængige af bookningen her, samt forpagterens goodwill. Men vi satser på én af følgende datoer: **4/5 – 11/5 – eller 12/5.** Så slå lige nogle krydser i kalendere heromkring.

### En fælles gå og løbetur:

Til Korsør skoven, planlægges **den 25. april 2010, med afgang fra P –pladsen kl. 9.30.** Turen afsluttes med fællesspisning, af egen medbragt frokost i Korsør skoven.

### Løbekursus.

Der er indgået aftale med en proff. coach, Carsten Nøddeskou fra Sorø om at afholde et løbekursus **søndag den 9. maj kl. 9.30 og 2 timer frem.** Løbekurset tager sigte på at lære løbeteknik., så man bl.a. kan løbe hurtigere. Hvordan man effektiviserer træningen, samt hvordan man undgår skader. Kurset er beregnet for både elitemotionisten og for begyndere.

### Forårs kajak – og gå tur.

Fælles tur med kajakerne, samt fodfolket, planlægges til **søndag, d. 30. maj 2010,** hvor vi sejler på Sorø sø. Søen ejes af Sorø Akademi, til hvem vi skal betale kr. 75,- pr. kajak. Vi har derfor besluttet at lån af foreningens kajaker vil være gratis denne dag.

### Qi-Gong.

Qi Gong planlægges at starte **søndag d. 09. maj** (samme dag som løbekurset, hvilket kan sætte nogle begrænsninger i deltager antallet) og forventes at kunne foregå på følgende søndage: **23.05, 06.06, 20.06, 04.07, 18.07, 01.08, 15.08, 29.08, 12.09, 26.09. i alt 11 gange.** Alle datoer er under forudsætning af, at Claus Gylling kan, hvilket vi endnu ikke helt har på plads.

### Fitness instruktion.

De dage, der er instruktion på Fitness banen, vil træningen vare 1½ time. Søndage med instruktion **starter d. 18.04 og foregår på følgende øvrige datoer: 02.05, 16.05, 13.06, 27.06, 11.07, 25.07, 08.08, 22.08, 05.09, 19.09, 03.10. i alt 12 gange.** Der kan ikke forventes at være 2 instruktører med hver gang.

### **kajakkurser.**

vi har igen i år aftalt kajakinstruktion med Jan Nielsen. Der er foreløbigt planlagt afholdelse af 3 kurser, som sker **følgende onsdage: den 19. maj, 26. maj og 30. juni 2010.**

### **Badeboldløb.**

I år satser vi på at kunne gennemføre badeboldløbet som vi talte om sidste år. Det bliver vores første større arrangement og vi må være ærlige at indrømme, vi ikke kan gennemføre det uden en stor opbakning og deltagelse fra en del af Foreningens medlemmer. Datoen er fastsat til **søndag den 13. juni 2010.**

### **Idrætsmærket**

Forløbet omkring idrætsmærket evalueres sammen med Freddie fra DGI., inden vi starter 2. sæson. Måske skal enkelte discipliner erstattes af andre. Men herom nærmere.

### **Sheltere.**

Som det er bekendt har vi tilsagn om i alt kr. 75.000,- til opførelse af 4 stk. sheltere langs Storebælts kysten. Prisen på 4 sheltere, færdig opstillet er kr. 167.500 indtil 22.1. 2010. Ved ordre afgivet herefter vil prisen blive ca. kr. 20.000,- mere. Jeg har sendt en anmodning til Slagelse Kommune om bidrag til det resterende beløb, så vores tilsagn kan blive indfriet. I modsat fald må vi opgive projektet og vores tilsagn vil gå tabt. Jeg har talt med borgmester Lis Tribler, som udtrykker en stor positiv vilje, men hun må nødvendigvis sende anmodningen til de respektive udvalg til behandling. Foreningen har selv de 75.000 kr. Beløbet Slagelse Kommune søges om er ca. kr. 92.500 (henholdsvis kr.112.500,-)

De smukkeste hilsner

**Sven**  