



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

Bildsø Skov og Strand

Foreningsnyt nr. 2 den 10. april 2010

Kære medlemmer

Så har en lang og kold vinter endelig sluppet sit tag og foråret er over os. Sommer tiden er skudt i gang og dagene er igen blevet lange og lyse. Så nu er der ingen undskyldninger for ikke at møde frem til træningen onsdage fra kl. 17.30 til 18.30. – En sej skare af medlemmer har holdt stand vinteren over, men vi meget åbne for at se både gamle nye medlemmer til træningen igen. – Apropos nye medlemmer, skal der lyde en særlig velkomst til de nye medlemmer, som har fået øje på vores hjemmeside og i vinterens løb har meldt sig ind. Vi håber I vil blive glade for de aktiviteter vi kan tilbyde og håber I vil gøre flittigt brug af dem.

Sæson start

På næste søndag den 18. april starter vi sæsonen op med vores dygtige piger Karen og Simonne. Det bliver godt nok kun Karen som kommer denne dag, men ikke desto mindre skydes sæsonen i gang og de datoer hvor fitness instruktørerne dukker op kan læses på vores hjemmeside under "Arrangementer". Vi vil i år forsøge at lave et skema som kan anvendes til at udarbejde individuelle træningsprogrammer efter. Så snart det er klart vil det kunne downloades fra vores hjemmeside.

Indkaldelse til Generalforsamling

Afholdes tirsdag den 11. maj kl. 19.00 på Knudsrødgård (Knudsrødgårdsvej lige overfor campingpladsen)

Desværre har campingchefen Lis Nygård, fortrængt alt om tidligere gentelmand aftaler om gensidig goodwill og fairness. Hvilket betød vi kunne låne kolonien kvit og frit, som tak for, at vi dels havde opbygget, dels passede og vedligeholdte fitness pladsen, som hendes gæster er flittig bruger af, - samt desværre også fra tid til anden øver hæværk på. Hvis vi ønsker at låne kolonien til afholdelse af generalforsamling af 2½ times varighed, kan det kun ske på normale betingelser, som betyder vi skal betale kr. 4050,- i leje + kr. 2000,- for rengøring + kr. 75,- for miljø afgift, samt kr. 100,- for kontraktindgåelse. – Det er selvsagt mildest talt uforskammet og tyder på en total mangel på forståelse for de værdier og kvaliteter foreningen skaber for campingpladsens og koloniens gæster og som Lis Nygård nyder godt af.

Se dagsorden bagerst

Hele denne problemstilling vil vi naturligvis tage op med Slagelse Kommune som ejer kolonien. samtidig vil vi bruge det som et argument for, at det er påkrævet, at vi får tilladelse til at oprette et klub og bådehus på pladsen.

Der skal mindes om tidligere meddelte arrangementer:

En fælles gå og løbetur:

Til Korsør skoven, **den 25. april 2010, med afgang fra P –pladsen kl. 9.30.** Turen afsluttes med fællesspisning, af egen medbragt frokost i Korsør skoven. Man møder blot frem og der aftales herefter

fælles kørsel i de fremmødte biler. Der er normal træning i Bildsø skoven for dem som ikke ønsker at forlægge træningen til Korsør skoven.

Kajak dåb

søndag den 2. maj kl. 10.00 på fitnesspladsen

Som bekendt har vi fået et tilskud fra Nordea fonden på kr. 20.000,- som vi har købt en toer kajak, samt to enerkajakker. Enerkajakkerne er uden ror og lidt bredere end de øvrige kajakker. De skulle derfor være mere stabile og mere velegnet for nybegyndere med hang til halve grønlandsvendinger.

Filialdirektør Poul Buur fra Nordea bank i Slagelse, kommer og døber kajakkerne. Da vi forsøger at skabe lidt PR omkring begivenheden håber vi der dukker nogle nye medlemmer op. Vi vil derfor have en halv times fitness introduktion med pigerne, samt efterfølgende introduktion med Qi-gong. Der bliver mulighed for køb af øl og vand til klubvenlige priser. Vi håber derfor at se rigtig mange af klubbens medlemmer denne dag.

Forårs kajak – og gå tur.

Fælles tur med kajakkerne, samt fodfolket, foregår **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 kajakker vil være gratis denne dag.

Der modtages gerne snarest muligt tilmeldinger til turen. Da deltagerantallet er begrænset til de 15 pladser vi med vores egne kajakker råder over, gælder først til mølle princippet.

Løbekursus.

Der er indgået aftale med en proff. coach, Carsten Nøddeskou fra Sorø om at afholde et løbekursus **søndag den 6. juni kl. 9.30 og 2 timer frem**. Løbekurset tager sigte på at lære løbeteknik., så man bl.a. kan løbe hurtigere. Hvordan man effektivisere træningen, samt hvordan man undgår skader. Kurset er beregnet for både elitemotionisten og for begyndere.

Badeboldløb søndag den 13. juni kl. 10.00.

Planlægningen af badeboldløbet er godt i gang, men der mangler mange løse ender endnu.

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. Så vi hører gerne om medlemmer som har lyst til at hjælpe til. Vi påregner at skulle bruge 20 hjælpere,

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.**

Der er behagelig brugerbetaling på **kr. 150,- pr. deltager**. Tilmeldinger modtages gerne snarest på vores hjemmeside, eller på mail hertil formanden. (men husk betaling over nettet i.h.t. hjemmesiden) **Husk at angive dato for det kursus man ønsker deltagelse på.**

Passer ovennævnte datoer ikke, kan man tilmelde sig på de kurser Jan selv laver (se www.kajakfun.dk) . Såfremt man oplyser man kommer fra Aktiv natur Velvære får man kurset til samme beløb som hos os. Det vil sige kr. 150,- , som så ligeledes betales over vores hjemmeside med oplysning om hvilke kursusdato man ønsker deltagelse på.

Det skal i øvrigt meddeles, at Jan Nielsen har tilbudt foreningens medlemmer at de kan købe nogle udgået kajakstøvler til den uhyre lave pris af kr. 70,- (mod oprindelig kr. 370,-). Man henvender sig blot til Kajakfun butikken og oplyser man kommer herfra.

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 – udgår), 08.08, 22.08, 05.09, 19.09, 03.10. i alt 11 gange.** Der kan ikke forventes at være 2 instruktører med hver gang.

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.**

Der er her igen behagelig brugerbetaling på kr. 30,- pr. gang. Såfremt man fra start betaler kr. 200,- ind over vores konto via hjemmesiden, kan man få alle 11 gange for dette beløb. Benyt derfor venligst denne mulighed, da det letter vores arbejde.

Friluftsidrætsmærke.

Er under bearbejdning af DGI og vil på baggrund af vores arbejde blive markedsført over det ganske land. Nye tilrettede skemaer afventer vi fra DGI snarest.

Offentlig tilskud til instruktion og sheltere.

Vi har søgt Slagelse kommune om tilskud til vores aktiviteter, samt til den sidste rest af det manglende beløb udover kr. 75.000,- vi selv råder over, til opførelse af sheltere. Dette har indtil nu været resultatløst, men jeg arbejder på at få et møde i stand med borgmester Lis Tibler og kultur og fritidsformanden, for at minde dem om tidligere tilsagn. Herunder vil jeg drøfte vores problem med Bildsø kolonien.

Vedligeholdelse af pladsen.

I løbet af forsommeren vil vi indkalde til fællesarbejde på Fitnesspladsen, hvor vi skal vende flis og i øvrigt udbedre de skader som koloniens gæster vedvarende forvolder på vores redskaber.

Det må være nok for denne gang – På gensyn i skoven.

De smukkeste hilsner

Sven  