



Foreningen for Aktiv Natur Velvære

Bildesø Skov og Strand

Foreningsnyr nr. 1, 2008

Kære alle – RIGTIG GODT NYTÅR!

Vi er nu godt i gang med det nye år og der møder en trofast skarer af lokale beboere op hver søndag til træningen. Hver onsdag er der endvidere en fast – og meget lille gruppe der ihærdigt leger mørkeleg på veje og stier i sommerhusområdet. Vi ser frem til at foråret nærmer sig og flere får mulighed for at møde op igen.

En rigtig god nyhed!

Vi har sidst på året søgt en lille lokal fond (Stillinge spare- og lånekasses midler) om tilskud til at købe en toer kajak med pagajer og redningsveste. Primært til brug for unge familier, som ønsker have deres mindre børn med på kajaktur. Vi har været så heldige at blive begunstiget med et beløb på kr. 7.000,- hvilket er hvad vi har fået en aftale i stand med Jan Nielsen fra Kajakfun om at kunne købe udstyret for.

Kajak købet er et virkelig scoop, da der er tale om en helt sprit ny glasfiberkajak med ror. Vi glæder os til at indvie den ved en bådedåb hen på foråret.



Vi er dybt taknemmelige overfor legatet fra den nedlagte Stillinge spare- og lånekasses midler.

Aktivitetspladsen:

Vi indkalder hermed til fælles arbejde til at færdiggøre redskaberne på vores aktivitetsplads nu på **lørdag den 19. januar. kl. 10.00 på pladsen**. Der er truffet aftale med Bildsø kolonien om at vi kan låne strøm herfra, da kolonien ikke er lejet ud i den kommende weekend. Jordbor er ligeledes bestilt. – så nu mangler vi blot nogle raske og villige hænder.

Da vejrudsigten kan indbyde på både regn og blæst i et vist omfang, vil jeg bede alle der agter at møde frem, om lige at give mig en melding pr. mail, samt oplyse telefon nr. hvor jeg kan træffe dem, i tilfælde af aflysning.

Løbekursus:

Vi har truffet aftale med Hechmann sport om et lille kursus/foredrag ved Claus Hechmann omkring løbetræning **lørdag den 1. marts kl. 10.00 til ca. 12.00**. – **Deltager pris kr. 50,- pr. person**. (kan afregnes til bestyrelsen, eller endnu bedre indsættes på klubbens konto 0570- 5730427397).

Det endelige program vil blive fremsendt senere, men vil som hovedpunkter indeholde:
Løbeteknik – intervaltræning – bedre udnyttelse af ressourcer – forebyggelse af løbeskader – de rigtige løbesko, samt endvidere kostens betydning for vores velvære.

Herudover vil der blive mulighed for at blive konditestet på løbebånd, samt testet for fodstilling under løb.

Vi håber at rigtig mange vil finde vej dette speciele kursus, som vi har fået til en ultra lav pris. – **Tilmelding modtages gerne snarest muligt pr. mail.**

Kurset finder sted hos **Hechmann Sport På Østre Allè 58, 4200 Slagelse** (ved siden af Netto).

Løbetøj:

Flere medlemmer har allerede fået anskaffet sig vores nye løbedragt vi tidligere har skrevet om. Personlig kan jeg sige det er en meget fin kvalitet og yderst behagelig at løbe med og kan varmt anbefales – i særdeleshed da det kan anskaffes for et stykke under halv pris for tilsvarende kvalitet.

Såfremt du pønser på at anskaffe dig enten en bluse, eller en hel dragt, kan du tage henvendelse til Ole Christiansen på telefon 58 18 82 50, eller på mail kate-ole@mail.dk.

På bestyrelsens vegne

De bedste hilsner

Sven Heiner