



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE** *Bildsø Skov og Strand*

Foreningsnyt nr. 1, marts 2013

Kære medlemmer

Det er efterhånden længe siden jeg har været til tastaturet og skrevet et medlemsbrev. Men her hvor den nye sæson banker på døren, er det tid til at tage sig sammen og få orienteret om diverse ting der er sket og hvad der skal ske. - Jeg håber I vil have tålmodighed nok til at få læse det hele **J**

Sidste sæson har været præget af et trist, fugtigt blæsende og koldt vejrlig, hvilket har haft en afsmittende virkning på medlemsfremmødet ved træningen. Hvilket desværre også har resulteret i et lidt faldende medlemstal. Vi håber det er vejret der har været den væsentligste årsag til dette og ikke den manglende interesse. Men under alle omstændigheder lægger vi ud med fuld kraft med nye tiltag og et fuldt program for den kommende sæson i håbet om, at vække interessen hos både nye og gamle medlemmer.

Efterårskajak og gåturen 14. oktober 2012

Vores kajaktur til Bisserup og farvandet omkring Glænø og Ormø blev en rigtig hyggelig tur - som sædvanlig **J**.

14 kajakroer og 8 fodgængere fik en fornøjelig tur - i silende regn (dog 3 afbud inden afgang). Desværre var vejrguderne ikke helt med os. Da vi godt kunne have tænkt os lidt mere solskin og tørvejr. Godt nok har man som kajakroer en våddragt på, men at den absolut skulle være våd under hele turen, kunne vi godt have undværet.



Det lavvandede farvand omkring Glænø gør det fortrinligt at ro i for begyndere, så alle fik et rigt udbytte af turen – endda med besøg på Glænø.



Gåfolket – som ikke var udstyret med vådragter, klarede udfordringen med solide regnfrakker og fik også en fornøjelig tur rundt i parken omkring Holsteinsborg slot.



Frokosten blev indtaget i **vå**dragter - og i **vådt** tøj, samt til dels under paraplyernes beskyttende vinger. Men en oplevelse, det var det bestemt **J**

Juleturen den 2. december 2012

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.



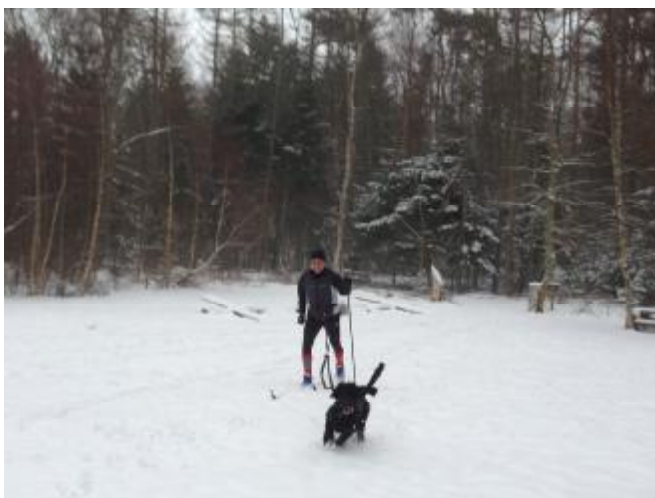
Bike and fitt:

Som tidligere bebudet har det været vores vision at få etableret en ordning, hvor man kunne låne en mountainbike via foreningen. For at dette initiativ kunne lykkes var det en betingelse, at der kunne opnås tilskud og sponsorater for indkøb af egnet kvalitetscykler. Dette må vi indrømme er mislykkedes. Der har været forsøgt ihærdigt hos adskillige fonde, men uden held. Tilsyneladende har man følt det drejede sig om personligt udstyr der normalt ikke kan opnås tilskud til. Selvom vi mente vi havde et nyt godt koncept, som burde kunne falde i god jord, blev det tilsyneladende ikke opfattet sådan.

Vi kan derfor kun opfordre dem som måtte ønske at kunne cykle rundt i stedet for at gå, eller løbe, selv at investere i en mountainbike. Såfremt der måtte være interesse kan vi evt. arrangere et fælles møde, hvor vi kan få en instruktion i teknikken bag kørsel med mountainbike, samt mekanik og vedligeholdelse. Eventuelt fælles indkøb af brugte mountainbikes fra et cykeludlejningsfirma.

Vintertræningen:

De mest standhaftige af os og mere eller mindre fastboende herude, har gennem hele vinteren fastholdt træningen om søndagen. Til tider med de ekstra udfordringer vintervejeret nu har budt på.



Som det ses, har det både været smukt og fornøjeligt for både store og små – samt firbenede væsner.

Pladsrenovering

Lørdag den 20. april kl. 10.00 har vi planlagt afholdelse af den årlige pladsrenovering. Sidste års hærværk har været hård ved redskaberne, så flere redskaber trænger til en kærlig pleje og udskiftning. Vi håber at se rigtig mange frivillige hænder til dette arbejde. Traditionen tro giver foreningen en sandwich, samt lidt vådt til ganen.

Slagelse kommune har lovet efterfølgende, at lægge nyt flis ud på hele pladsen. Så pladsen kan fremstå indbydende for den kommende sæson.

Forårstur

Søndag den 21. april kl. 9.30 fra P – pladsen ved Stendyssevej tager vi af sted på den årlige forårstur, som i år er planlagt til Skælskør Lystskov. Her skal vi blandt andet besøge den dyrt anlagte kommunale motionsplads. Så vi kan se om de trekvart million dyre redskaber kan hamle op med vores simple og frivillig anlagte redskaber J

Generalforsamling:

For god ordens skyld - og for at være i god tid, indkaldes der hermed til den årlige generalforsamling tirsdag den 30. april kl. 19.00 i Bildsø feriekoloni.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent og referent
2. Bestyrelsens/formandens beretning for det forløbne år
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for det forløbne år til godkendelse.
4. Behandling af indkomne forslag.
5. Forelæggelse af bestyrelsens budgetforslag for det kommende år, samt fastsættelse af kontingent (altså ikke for det indeværende år).
6. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer (På valg er Irene og Bettina – som begge modtager genvalg)
7. Valg af 1 -2 suppleanter til bestyrelsen (Nuværende Vivi og Niels modtager begge genvalg)
8. Valg af revisor (og evt. revisor suppleant)
9. Eventuelt.

Kontingent

Det vigende medlemstal sidste år, har desværre resulteret i et pænt underskud, så vi har hårdt brug for, at medlemmerne finder nøglekortet til netbanken frem og snarest muligt overføre det beskedne kontingent til vores slunkne foreningskonto.

Vi står igen overfor mange spændende udfordringer i år og håber derfor at rigtig mange medlemmer fortsat finder vores aktiviteter attraktive, og fortsat vil støtte op omkring os og bevare deres medlemskab. Kontingentet er fortsat:

For single medlemskab pr. år kr. 200,-

For par/familemedlemsskab inkl. hjemmeboende børn op til 18 år: kr. 350,-

Vi beder **høfligst** om at man indbetaler kontingent for år 2013 til foreningens konto i

SYDBANK reg. nr. 0570 konto nr. 573-04-27397.

senest 1. maj – og meget gerne snarest muligt.

Foreningsfolder

Søndag den 5. maj er der planlagt at vi skal ud og dele den årlige medlemsfolder ud. Så her håber vi igen på stort fremmøde til dette "spændende" arbejde. Foreningen giver sandwich og en pilsner – eller vand, efter veludført dåd.

Den kommende træningssæson

I erkendelse af, at vores aktiviteter omkring de søndage hvor vi har fitness instruktion trækker flere medlemmer frem, end de søndage hvor vi har selvtræning + Tai-chi, har vi besluttet vi i år vil forsøge at satse mere på fitness instruktion og dermed have dette hver søndag, hvor vi så har vores fitness instruktører. Det vil sige vi dropper Tai-chi for i år. I stedet erstattes dette med Yoga hver anden søndag efter den ordinære fitness træning, som begge vores fitness instruktører Karen og Lis er uddannet til.

Der bliver behagelig brugerbetaling for deltagelse i yogaen som så koster kr. 40 pr gang, eller kr. 200,- engang for alle, for en hel sæson (ca. 10 gange – så betal venligst for en hel sæson, så vi slipper for at gå og kræve ind J). Gæster og ikke medlemmer er kun "tålt" maks. 4 gange, inden der afkræves fuldt medlemskab.

Vi håber hermed, at gøre det mere interessant for flere medlemmer, da de fleste kommer netop for at få en struktureret træning, som vores fitness instruktører kan levere.

Hvorvidt vi eventuelt vil tage Tai-chi op til næste år, kan vi ikke udelukke. Vi er lydhøre overfor medlemmernes ønsker.

Vi tilbyder følgende discipliner i vores træning:

Alle søndags fitness træningen har en varighed på 1 time. + hver anden søndag efterfulgt af en times yoga. Fælles opvarmning, baseret på at alle kan være med og hvor vi varmer hele "kadaveret" grundigt op. Da vi kun har en time, må opvarmningen ikke tage mere end **maks.** 10 minutter.

Man kan tilslutte sig i grupper efter ønske, behov og evne som følger:

- **Walk and fit:** (evt. flere hold afhængig af niveau)
- **Run and fit:** (flere hold afhængig af niveau)
- **Bike and fit:** (evt. flere hold afhængig af niveau) – Evt. vil dette kun foregå om onsdagen.
- **Naturfit :** På dette hold skal der animeres til, at der laves en form/mellemting mellem Cirkeltræning/Loop/Tabata/Crossfit/High impact – men som **vi** kalder "Naturfit" J Her er det meningen vi udnytter vores allerede etablerede redskaber og kommer alle muskelgrupper igennem, gennem 8 forskellige øvelser. Der køres med et tidsinterval på 30 sekunders fuld power og 15 sekunders pause (man fordeler sig på de enkelte redskaber pladsen rundt). Det giver en samlet cyklus på 6 minutter, som gentages 3 gange. Man tilpasser sig så tempo og intensitet efter egne evner og lyst. Mellem de enkelte cyklus kan man vælge mellem at gå, løbe, eller cykle af 10-12 minutters varighed. Eller nogle vil måske blot blive tilbage på pladsen og nyde hinandens selskab J Men vigtigst af alt er det, at pigerne styre slagets gang med tids ur, samt sikre at øvelserne bliver udført så hensigtsmæssigt og korrekt for den enkelte som muligt. Endvidere hjælper den enkelte med at udføre øvelser som tager hensyn til den enkeltes evner og eventuelle handicap.

Friluftsidrætsmærket:

Afhængig af i interessen vil vi tage dette op. Men herom nærmere.

Intro dag:

I kølvandet på vores omdeling af forenings folder, samt forhåbentlig lidt pæn avisomtale, vil vi søndag den 12. maj afholde en "introdag" hvor alle interesserede kan møde frem og få et nærmere indblik i vores aktiviteter.

Her vil vi bede garvede medlemmer hjælpe til og tage sig pænt af nye medlemmer, så de kan blive grundigt indført i vores hverdag og måder at gøre tingene på – samt så de i særdeleshed kan føle sig velkomne.

Kajak kursus:

Der afholdes kajakursus for begyndere følgende onsdage kl. 18.00 fra Kajakfun ved krydset i Stillinge:

Onsdag den 22. maj + den 5. juni + 19. juni

Kajaklån:

Prisen for kajaklån sættes op til kr. 75 pr. gang og kr. 300, som engangsbeløb for en hel sæson.

Torsdags roningen:

Genoptages og starter første gang torsdag den 7. maj kl. 19.00 ud for kærmindevej



Dette billede, lige for at minde om hvor smukt – og socialt vores torsdags sejladser kan være J

Dette skulle sådan nogenlunde lige være det jeg har på hjertet lige nu og her – håber i giver jer tid til at læse det hele, så mit arbejde ikke har været spildt J

De bedste hilsner – i håbet om at se jer alle sammen i den kommende sæson.

Sven Heiner

Formand