



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

Bildsø Skov og Strand

Foreningsnyt nr. 5, september 2013

Sæsonen lakker mod enden:

Sidste udkald til naturfitness og yoga med instruktør er nu på **søndag den 29. september**, hvor det er uigenkaldelig sidste gang vi har besøg af vores fitness- og Yogainstruktør Karen Tengberg – for denne sæson.

For at markere afslutningen på en god og hyggelig sæson, har Karen lovet at stille op med **friskbagte boller**. Bettina sørger for **kaffe og te** og Irene har lovet at tage sig af tilbehør som **smør og marmelade**. – så benyt jer af dette gode tilbud og mød op til en sidste svingom med instruktørerne **J**.



MEN fællestræningen slutter ikke med dette. Vi kører fortsat igennem hele vinteren med træning om søndagen kl. 9.30 på pladsen. Men dog som egen træning. Fællesopvarmningen varetages som sædvanlig af enten Karen Strauss eller Bettina Brodthagen.

Onsdagstræningen fader lige så stille ud, som følge af vintermørket. Men genoptages igen så snart foråret melder sig.

Torsdags kajakroningen vil på tilsvarende vis fade ud. Dog forsøges endnu nogle gange her i efteråret, når vind og vejr tillader. Husk vin starte kl. 18.00 her i sensommeren/efteråret. Dem som har tilmeldt sig sms kæden hos Karsten Jensen (40867571), vil fra tid til anden spontant få tilbud om kajakturer, når vejret byder til dette. – Men sms kæden kan benyttes af alle til at inviterer andre med ud i den friske havluft. Så hold dig ikke tilbage hvis du står brændende og kunne tænke dig en kajaktur med følge af andre. Så send en sms rundt og se hvem der bider på. Det kan lige så vel være en hverdag som en weekend. Måske står der én og er frisk til at hive kajakken frem i en fart. Det er altid hyggeligere når man er nogle stykker som kan ro sammen – og ikke mindst, mere sikkert.



Kajaktur til Korsør nor:

Hvor fitness freakene hygger sig i skoven med kaffe og boller, har nogle kajak entusiaster aftalt en kajaktur til Korsør nor nu på søndag den 29. septembner. Hvis du er interesseret i deltagelse her, skal du ringe og tilmelde dig til Karsten (40867571), så får du nærmere besked om arrangementet. Men planen er, at der mødes kl. 13.00 på Drøsselbjergvej 93 ved kajakkerne. Eller kl. 14.00 ved Korsør Roklub, hvis man har egen kajak. Der ros noret rundt (ca. 10 km) og afsluttes i Korsør roklub med kaffe og kage. Så hvis du er meget ivrig, kan du nå både fitness/yoga afslutningen om formiddagen og kajakturen om eftermiddagen J

Gå og Kajaktur til Bisserup/Holsteinsborg:

Søndag den 6. oktober arrangerer vi den årlige gå- og kajaktur. Denne går igen i år til Bisserup, da vi vil forsøge at se om der også findes tørvejr og solskin på de kanter. Hvilket vi ingelunde fik øje på sidste år, hvor vi kajakfolk var glade for vi havde våddragter på – også under frokostindtagelsen udendørs. Gåfolket måtte nøjes med at få våde sokker og vådt tøj J. **Der mødes kl. 10.00 ved Drøsselbjergvej 93** ved kajakkerne, hvor vi læsser kajaktrailerer og fordeler os i så få biler som muligt. Forventet hjemkomst ved 16 – 17 tiden. Husk madpakke og drikkevarer – samt for sikkerheds skyld, regnfrakke og en paraply.



Afholdt kajaktur til Københavnskanaler:

Lørdag den 27. august var der 5 kajakroere, som drog til Københavnskanaler og fik sig en herlig kajaktur. For dem som ikke kunne deltage – herunder formanden, aftvang vi formanden for

kajaktursudvalget en gentagelse af arrangementet. Denne fandt sted lørdag den 21. september, hvor 8 kajak freaks (efter 3 afbud) drog af sted til Københavns kanaler. Vi satte kajakkerne i vandet ved Operaen og sejlede en helt adeleles pragtfuld tur rundt i Christianshavn og Københavns kanaler. Vi sluttede af med en tur til havfruen, hvor et par tusinde turister fik sig nogle fine billeder af de gæve roere fra Aktiv Natur Velvære.

Vi var alle enige om, at det var en tur som absolut tåler gentagelse. Så for dem som endnu har denne tur til gode, så bliver der mulighed for dette til næste år.





Desværre var det ikke alle billeder som kunne bruges, da vand på linsen slørede en del af de ellers meget fine billedesituationer L

Evaluering af sæsonen:

Bestyrelsen har netop afholdt bestyrelsesmøde, hvor vi blandt andet har evaluering af sæsonen på dagsorden. Vi har gennem de 2 sidste år måtte konstatere, at vi ikke har haft den medlemstilslutning vi kunne ønske os til vores ordinære træningsdage. Endvidere har vi ikke haft den medlemstilgang vi har budgetteret med. – **Men være endnu har vi her i slutningen af sæsonen måtte notere os, at en del medlemmer fra sidste år, ikke har betalt kontingent for i år, så vi frygter et underskud af tilsvarende størrelse som sidste år (ca. kr. 5.000).** Dette til trods for at vi har været tilbageholdende med udgiftssiden på hen ved en halv snes tusinde kroner. Dette er ikke holdbart for klubbens eksistens. Bestyrelsen kan kun her på det kraftigste opfordre de af jer, som endnu hænger i bremsen med overvejelse om medlemskab eller ej, at gøre op med jer selv, om ikke sagen og konceptet "Aktiv Natur Velvære", fortsat er værd at støtte. I modsat fald må vi til næste år, gøre op med princippet om, at holde kontingentet på et så lavt niveau, at det næppe kan være en hindring for deltagelse i vores forening. Vores forenings konto **SYDBANK reg. nr. 0570 konto nr. 573-04-27397.** Står næsten gabende tom og sukker på din manglende kontingent indbetaling J - på forhånd tak.

Vi har desuden drøftet hvad der kunne være medvirkende til den lavere mødedeltagelse, vi kender ikke alle baggrundene, men her et lille udpluk af muligheder: (send gerne jeres baggrund for manglende deltagelse, så vi evt. kan forbedre os)

1. Træningstid om søndagen er for tidlig, så man kan ikke nå at få læst avisen og slugt morgenkrydderen.
2. Træningstid om søndagen er for sent, så halvdelen af søndagen er gået inden man er hjemme igen.
3. Når man endelig er ude i sit sommerhus, skal der laves havearbejde, der kommer gæster og vejret er mere til badning.

4. Onsdagstræningen er for tidlig, så man kan ikke nå at komme hjem fra arbejde.
5. Onsdagstræningen ligger lige midt i spisetiden.
6. Der er ingen til at koordinere træningen om onsdagen.
7. Der mangler generelt struktur og koordinering, samt holdledere ved de forskellige holdinddelinger, - når man er ude og gå eller løbe.
8. Der savnes flere medlemmer man er på niveau med og som man kan dele træningsglæden sammen med.
9. Den lavere mødedeltagelse er blot en afspejling af en naturlig op- og nedgangsperiode.
10. Den lavere mødedeltagelse er blot den samme trend man ser ved alle fitness centre, hvor mange holder op efter kort tid, når nyhedens interesse svinder og "dovenskaben" får overtaget igen **J** .

Planer og visioner for den kommende sæson:

På baggrund af vores drøftelser - og for på ingen måde at smide håndklædet i ringen, har vi bragt følgende tiltag i spil for den kommende sæson 2014:

- Der forsøges at skabe et "60 plus" hold baseret på "walk and fit", som finder sted en hverdag formiddag. Evt. med instruktør, såfremt vi kan finde midler for dette. Holdet skal i lige så høj grad baseret på socialt sammenvær med afsluttende medbragt kaffe og kage. Et hold hvor man også blot kommer for at snakke og drikke kaffen med andre.
- Kajakafdelingen med Karsten Jensen som teamleader, har fået godt fat i mange af de af vores medlemmer som primært interessere sig for kajakroning. Dem vil vi gøre mere for og vil derfor udover, at animere medlemmerne til at tilslutte sig sms kæden og fortsætte torsdagsroningen, så forsøge at etablere flere rendyrkede kajakture. Det behøver ikke være de lange ture. Eksempelvis de relativt nærliggende åer, som Tude å og Hallelev å, vil være oplagte at tage til på en lille fælles tur. Specielt når Storebælt viser tænder. Men også lidt større ture til Suseåen, og Københavns kanaler, Mølleåen ved Furesøen, eller Roskilde Fjord, kan komme på tale. For slet ikke at tale om en overnatningstur til vores Sheltere ved Bildsø, Kongsmark og Frølund.
- Vi vil fortsat forsøge at skabe økonomi til at kunne fortsætte med vores fitness- og yoga instruktører om søndagen.
- Måske skal vi ruske op i os selv og få gang i Frilufts idrætsmærket.
- Genoptagelse af vores sommer grillaften (som glippede i år)
- Genoptagelse af vores sensommertur i skoven, eller årstids gåture i det ny tilplantede skovområde på Knudsrødgård – som Kristian Rafn Sørensen så ofte har tilbudt.

Vi er åbne for andre gode ideer som kan skabe **aktivt velvære i naturen J** - så hold jer ikke tilbage med at fremsende jeres visioner

Juletur:

Den traditionsrige julegåtur med gratis Gløgg og æbleskiver er i år berammet til søndag den 1. december kl. 10.30. Så husk at sætte kryds i kalenderen.

Husk at træningen fortsætter om søndagen kl. 9.30 hele vinteren igennem – så forsump nu ikke. Vi er fortsat en hel del motionsivrige, som glade og smilende, også tager pænt i mod **netop dig J** .

De bedste hilsner

Sven

formand