



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

Bildsø Skov og Strand

Foreningsnyt nr. 6 - oktober. 2014

Kære medlemmer

Sommer sæsonen er slut, men den ugentlige træning om søndagen fortsætter som vanligt hver søndag kl. 9.30 hele vinteråret. Dog er der behagelig selvtræning i fællesskabet med alle de andre glade motionister, som bare ikke kan lade være med **Aktivt** at pleje kroppen i den skønne **Natur** og nyde det **Velvære** det giver, når det foregår ved **Bildsø Skov og Strand**.

De fire årstider

Vi har fremsendt følgende "pressemeddelelse" til Ugenyt/søndagsavisen, samt til lokalerådet "2 sogne" og håber de vil bringe artiklen i sin helhed:

Foreningen Aktiv Natur Velvære Bildsø Skov og Strand, inviterer til et åbent svampeturs arrangement for alle i samarbejde med Kulturcenter Knudsrødgård og med deltagelse af Dansk Vandrelaug **søndag den 12. oktober kl. 10.00 ved Knudsrødgård, Knudsrødgårdsvej 8 -10, Bildsø Str., 4200 Slagelse.**

Arrangementet er optakten til et nyt tiltag i foreningen Aktiv Natur Velvære, hvor vi i samarbejde og på foranledning af Kulturcenter Knudsrødgård, vil genoptage en gammel ide om nogle gåture med udgangspunkt i de "fire årstider". For at samle større interesse for ideen, er Dansk Vandrelaug inviteret med på sidelinjen.

Gåturene vil finde sted i den specielle natur der findes i den nytplantede skov på Knudsrødgård, samt i den noget ældre men unikke Bildsø skov, hvor foreningen Aktiv Natur Velvære har sit tilholdssted.

Gåturene er baseret på en oplevelsestur i naturen ved Bildsø Skov og Strand omkring de fire årstider og vil blive forestået af 3 kyndige guider. Kristian Rafn Sørensen der er skov- og gårdejer af Knudsrødgård, vil fortælle om Knudsrødgård skovens tilblivelse, samt den beplantningsplan der ligger bag. Skoven ligger op til Bildsø Skov, men på modsatte side af Drøsselbjergvej.

Lis Tanderup som er jæger, vil fortælle bredt omkring dyrene i skoven og deres færden omkring de fire årstider.

Annli Jæger Rasmussen er biolog og vil fortælle omkring planter og vækster under de fire årstider.

Ved gåturen søndag den 12. oktober vil Annli være guide for den del af turen som foregår i Bildsø skov, hvor vi skal lede efter spiselige svampe. Hvilket Annli er yderst kyndig i at kunne vejlede om. Man kan derfor med sindsro tage sin kurv med til at samle op i, så der kan blive til en kulinarisk oplevelse til aftenmaden.

Søndag den 12. oktober starter vi med en kort tur rundt i Knudsrødgård skoven, hvorefter vi går samlet ned til Bildsø skoven og fortsætter her og søger efter spiselige svampe. Omkring kl. 12.00 går vi til Aktiv Natur Velværes Natur fitnessplads, hvor vi indtager vores medbragte madpakker.

Datoerne for de øvrige arrangementer i forbindelse med ”De fire årstider” vil senere på året kunne ses på Foreningens hjemmeside www.aktivnatur.dk.

Ud over gåture i forbindelse med de fire årstider, er der planer om at arrangere en nattergaleetur sidst i maj måned. Nærmere herom vil blive meddelt senere.

Deltagelse er gratis og er ikke betinget af at være medlem i hverken Aktiv Natur Velvære, eller i Dansk Vandrelaug.



Vi håber – og glæder os til at se rigtig mange af vores medlemmer til dette arrangement.

Kajaktur til Korsør Nor

Søndag den 28. september var vi 8 glade kajakroere som drog til Korsør Nor og fik en herlig kajaktur rundt i Noret. Selv om det blæste en frisk vind fra Nord Vest, blev det aldrig for voldsomt for vores roning i det relativt mindre farvand som Noret udgør. Frokosten blev indtaget på en skovklædt skrænt op mod Korsør golfbane.

Her et lille kalejdoskop af fotos fra dagen:





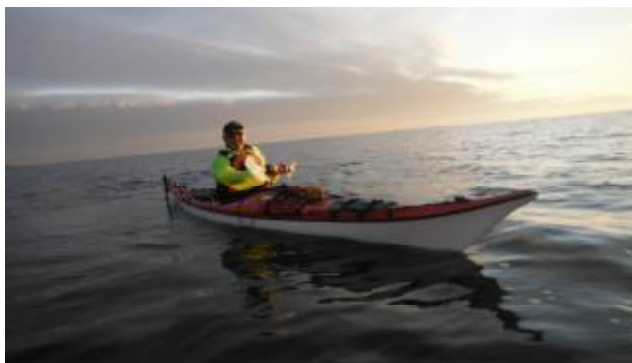
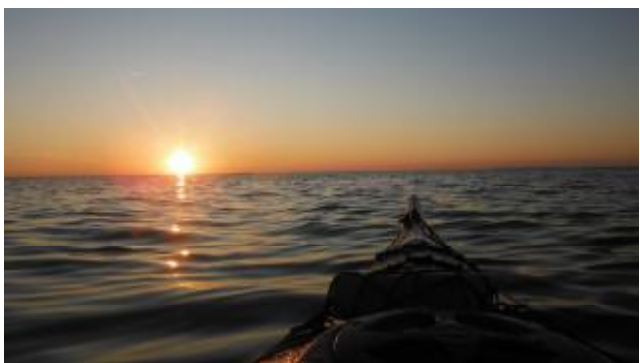
Og her er så hele det pæne selskab samlet til efterslukning velankommet til Korsør Roklub.

Julegåturen

Lige her en påmindelse om at vi afholder den traditionsrige julegåtur med gløgg og æbleskiver **søndag den 30. november kl. 10.30** fra fitnesspladsen og hver deltager vil blive afkrævet kr. 20,00 til den slunkne klubkasse.

Torsdags kajakroningen.

Har været en stor succes. Ikke mindre end fem uger i træk har torsdagen siden sidst i august været perfekt til at fælles roningen kunne løbe af stablen. Der har sæsonen igennem været varierede deltagerantal. Men alle har nydt den herlige form for motion og nydt når kajakken stille glider gennem vandet og marsvin, og sæler samt ørreder "springer" omkring stævnen J



Torsdagsroningen er ved at lakke mod enden, da det nu er ved at blive så tidligt mørkt, at de fleste ikke kan nå at komme fra arbejde og ud i kajakken inden det er mørkt. Men sms kæden fungerer fortsat, så er der nogen som har lyst til at invitere andre med ud at ro en hverdag eller i weekenden, så sender man blot en besked på kajak sms kæden.

Søndagstræningen

Husk vi fortsætte træningen hver søndag kl. 9.30 fra fitness pladsen gennem hele vinterhalvåret, så gå nu ikke i vinterhi for tidligt. Mød op og få sved på panden sammen med os andre.

Vi ses til træningen
De bedste hilsner

Sven