



## **Foreningen for** **AKTIV NATUR VELVÆRE**

### *Bildsø Skov og Strand*

Foreningsnyt nr. 3 den 21. maj 2010

#### **Kære medlemmer**

Først og fremmest tak for stor og flot deltagelse til vores generalforsamling. Referatet kan I læse nedenfor, samt finde på vores hjemmeside under fanebladet forenings opl. og under undermenuen "generalforsamling", hvor I også kan læse formandens beretning på bestyrelsens vegne. (sidste er endvidere vedhæftet som fil (i slipper ikke for at læse den ☺)

#### **Undskyld.**

Ved sidste udsendelse fremsendte jeg en fil, som skulle forestille at være sæson opslag med diverse datoer for indeværende år. Flere skarpsindige medlemmer har oplyst mig at alle datoer falder på mandage og ikke søndage!!!

Det viste sig desværre at jeg have fumlet lidt med musen. Idet jeg fik fejlagtig fremsendt sæsonopslaget for sidste år 2009. Med en stor undskyldning rettes der derfor op på dette, så alle nu kan møde op på de rigtige datoer og til de rigtige arrangementer.

#### **Forestående arrangementer:**

Jeg vil lige endnu engang minde om vore kommende gå- og kajaktur til Sorø sø søndag den 30. maj. Man bedes skyndsomst tilmelde sig via mail til undertegnede.

##### **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.

##### **Ligeledes skal der gøres opmærksom på Løbekurset søndag den 6. juni.**

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. Kurset er gratis og man møder blot frem til træningen, som normalt.

##### **Badeboldsløb**

Men i særdeleshed skal der gøres opmærksomt på vores stort anlagte Badeboldsløb. tilmelding kan foretages fra den 1. juni fra vores hjemmeside med et specielt link til DGI's tilmelding og tidtagningsanlæg. (herom nærmere).

På bestyrelsens vegne  
Sven Heiner  
formand