



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

### *Bildsø Skov og Strand*

Foreningsnyt nr. 5, august 2011.

### **Kære venner**

Hermed lige en regnvåd og sensommerlig hilsen til jer alle. Håber I alle trods regnvejret og blæsten har haft mulighed for at nyde sommeren netop lige der hvor I har befundet jer.

### **Friluftsidrætsmærket.**

Nu intensivere vi prøvetagningen af Friluftsidrætsmærket over de næste 3 uger og satser på at kunne aflægge de sidste prøver onsdag den 31. august. Alternativt onsdag den 7. september hvis vejrguderne fortsat driller. Vi skulle gerne se om vi kan nå et udendørsmedlemsmøde med mærkeoverrækkelse inden efteråret helt tager fat (mere end det gør pt. ☺ )

Vi vil derfor opfordre alle som gerne vil have et diplom på deres præstationer om at møde frem fra deres skjul og deltage i denne fornøjelige aktivitet.

Du skal ikke konkurrere mod andre end dig selv for at se om du kan gøre det bedre end sidste år – såfremt du har taget mærket sidste år. For nye er det en fantastisk måde at få målt og registreret sit niveau på. For på den måde, at have et udgangspunkt for at kunne præstere evt. forbedringer efterfølgende år.

Alle prøver foregår på en munter og jovial måde, hvor vi selv indbyrdes er kontrollanter for hinanden. Det vil sige ingen hvidkilet herre med stopur, målebånd og lup. – Men da der nødvendigvis skal være en seriøs kontrol af dine præstationer, finder du selv en makker som nogenlunde matcher din egen alder og niveau, hvor i kontrollere hinandens præstationer. (dog ingen betingelse). Det vil være ideelt om du selv har et ur med sekundviser med tiendedele registreringer ved brug under sprinterdistancerne, samt ved udholdenhedsprøverne – men ellers er der andre som har.

Dem som ønsker at tilføje kajakroning til en af disciplinerne i udholdenhedsprøverne skal det oplyses, at bøgerne forventes opsat snarest når vejret tillader det.

Skemaer kan downloades fra vores hjemmeside:

<http://www.aktivnatur.dk/Frilufts-ldr%c3%a6tsm%c3%a6rket>

Her kan man også se kort over sprinterdistancer, løberuter, samt kajakruterne.

Da alle prøverne i år er udformet så de kan relateres til et point system, betyder det at man godt kan opnå at kunne få Friluftsidrætsmærket, selvom man evt. ser sig nødsaget til at droppe et par discipliner som følge af en eller anden skavank. Når blot man samlet set klare det samlede minimums pointkrav for sin aldersgruppe.

Vi finder det vigtigt, at så mange som muligt prøver kræfter og tager udfordringen op om at tage et idrætsmærke, selv om man ikke kan magte enkelte discipliner.

Med denne opfordring, håber vi at se så mange som muligt nu her på onsdag den 17. august, hvor vi for alvor tager fat med prøvetagningen. Men fortvivl ikke selv om du ikke kan komme nu på onsdag, da vi fortsætter de næste onsdage frem til den 1. september (evt. 7. sept.) Men man er altid velkommen til sammen med sin makker at foretage prøvninger ved søndagstræningen, eller andre dage hvor man bedre kan.



Vi ses på onsdag

*Sven*