



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

Bildsø Skov og Strand

Foreningsnyt nr. 5. august 2010

Kære medlemmer

Lige en hurtig "kort" info her i sommervarmen – og regnen.

Håber alle har nydt en god og varm sommer og nu er klar til at motionere igen.

TV2 øst "Mere for pengene".

Til orientering har jeg fået mail fra TV2 øst., som oplyser, at TV udsendelsen "Mere for pengene" er flyttet til **onsdag den 18. august klokken 20 på Kanal ØST** og genudsendelsen bliver vist **torsdag den 19. august klokken 11 på TV2 ØST.**

Derudover kan I selvfølgelig se udsendelsen på nettet efter det er blevet sendt.

Vær opmærksom på, at Kanal øst kun sender på det analoge signal og kun kan ses, såfremt man har en gammel tagantenne, eller er tilsluttet et større fællesantenneanlæg. (eks. Stofa). Personligt kan vi ikke se det, så jeg tager gerne mod en invitation ☺.

Zumba:

Husk – det er *Zumba* tid igen, nu på søndag den 15. august.

Dette foregår i stedet for – eller sideløbende (om man hellere vil det) med den ordinære træning fra kl. 9.30 til 10.30. Herefter er der mulighed for evt. nye medlemmer, at få en smagsprøve på Fitnessredskaberne. (læs mere om arrangementet på vedhæftet løbeseddel).

Efterfølgende er der Qi –gong som normalt programsat. – dog må det forventes at den ligesom sidst bliver skubbet lidt. (Dette også til orientering for Claus).

Kajak SMS gruppe/kæde.

Er nu sendt ud. Det har – så vidt kun været i anvendelse en enkelt gang, hvor jeg selv iværksatte invitationen.

Husk nu at man selv skal indtaste hele SMS gruppen på sin mobil og herefter selv forventes af og til, at tage teten til at invitere andre med ud at ro.



7 personer tog mod sms invitationen den 27. juli. Vejret og deltagerne var helt vidunderlige – så vi havde en fornøjelig tur.

Kajak kursus:

Der er aftalt afholdelse af 2 begynder kajakkurser henholdsvis torsdag den 26. august og onsdag den 1. september. Begge dage kl. 18.15 fra ved den offentlige strand ved Stillinge og med Jan Nielsen som leder.

Til orientering har 8 af vores smukkeste piger slået sig sammen og sat sig på kurset den 1. september. Så desværre drenge kan der ikke komme flere personer med her. Men der er fortsat få ledige pladser til torsdag den 26. august.

Onsdag den 25. august – også kl. 18.15, er der arrangeret et **opfølgingskursus**, hvor der bliver lagt vægt på sikkerhedsøvelser og lidt om grønlandsk rulning. – Dette kursus er kun beregnet for let – øvede/øvede, som kan holde balancen og ikke har problemer med at håndtere kajakken i øvrigt.

Tilmelding bedes helst foretaget via vores hjemmeside, men kan evt. ske via Bettina, eller mig.

Kajaktur til Musholm.

Kajakfun v/Jan Nielsen har inviteret interesserede til at deltage på en kajaktur til Musholm, nu på søndag den 15. august (der hvor vi har Zumba på programmet – desværre, da jeg personligt gerne ville have været med her). Jan har sendt følgende hilsen:

Hej Sven

Hvis nogle medlemmer i foreningen vil med til Musholm søndag så kan de læse mere på www.kajakfun.dk

Det er gratis når man har sin egen kajak.

Man skal være i stand til at lave en makkerredning da der er 2,5 km åben vand fra Reersø havn til Musholm.

Hilsen

Jan Kajakfun

Friluftsmærket

En hel del medlemmer er nu i fuld gang med at tage friluftsidrætsmærket, men der er fortsat plads til nogle stykker mere. Husk vi primært køre aktiviteter til friluftsidrætsmærket om onsdagen: Men man er velkommen til at tage disciplinerne andre dage.

Deadline for aflevering af udfyldte skemaer er primo september.

Løberute og kajak baneafmærkning: (nyt tilføjet afsnit)

Der er udført pile afmærkning på træerne i skoven for henholdsvis 2 km (rød) og 1 km ruten (blå). Det vil sige at man nu er i stand til at løbe de krævede distancer til Friluftsidrætsmærket på henholdsvis 4 og 5 km på en rimelig nøjagtig afmålt bane med en nøjagtighed indenfor +/- 50 m.



Sprinterdistancerne for 60 -80 – 100 og 200 meter er afmærket med natursten langs kanten af den sydlige hoved sti til vandet. Der er malet tal på alle stenene. (Banen er opmålt med millimeters nøjagtighed af Niels Hertel og undertegnede og stenene er fundet, renskuret, samt malet af Jens).



Kajakbanen har jeg netop fået udlagt i weekenden med autoriserede og godkendte gule bøjefmærkninger. Der er udlagt en start/mål bøj ud for Kærmindevej, hvor vi går ned med kajakkerne overfor Per og Bettina. 2000 meter vendebøjen (for kvinder) er placeret umiddelbart før nr. 2 badebro nord for Bildsø skov. 2500 meter vendebøjen (for mænd) er placeret umiddelbart før nr. 4 badebro nord for Bildsø skov. Flagene er tydeligt afmærket med "Aktiv Natur Velvære" og henholdsvis start/mål – 2000 m og 2500 m.



Grillaften:

Forløb rigtig hyggeligt, vi var ca. 30 medlemmer, som havde fundet vej til Knudsrødgård, hvor Kristian og Ingen Birthe viste os rundt på de nytplanterede skovområder. Herefter fornøjelig grilning og socialt samvær på standen ved bålpladsen.



Omtale:

Journalisten fra FDB's medlemsblad "Samvirke", har meddelt, at artiklen med omtale af vores forening kommer i deres blad i september nummeret. Så hold lige øje med det.

På bestyrelsens vegne

Sven Heiner

formand