



## Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

### *Bildsø Skov og Strand*

Nyhedsbrev nr. 7, november 2011

### **Kære venner**

Vintersæsonen er nu i fuld gang. Det er dejligt at se vi forsat er relativt mange der møder frem til søndagstræningen, selv om vi hverken har Qi-gong eller vores Fitness piger til at koordinere træningen.. **Onsdagstræningen har vi flyttet frem til kl. 17.00** og der mødes på parkeringspladsen ved Stendyssevej. Det er udelukkende gang og løb der dyrkes, da vi på grund af vintermørket kun bevæger os rundt på sommerhusvejene og ikke i skoven. **Det er vigtigt at man er monteret med refleks vest og pandelamper.** Selvom deltager antallet er noget reduceret kan jeg love jer for, at humøret og stemningen er så meget desto højere. Så mød frem og vær med og oplev stemningen, samt ikke mindst undgå at vinterdellerne sætter sig for hårdt på sidebenene.

### **Juletur:**

Jeg håber alle har slået kryds i kalenderen for den kommende **søndag den 20. november kl. 10.30**, hvor vi afholder vores traditionsrige julegøtur med gløgg og æbleskiver i det fri.

vi mødes på fitnesspladsen og går en kort tur rundt i skoven, hvor der er mulighed for at samle mos kogler og grankviste op til juledekorationerne. Vi satser på at Anli vil stå til rådighed med besvarelse af diverse spørgsmål om naturen.

Alle er velkommen, og det hele er gratis, så tag blot børn, børnebørn, samt bedsteforældre med. Som inspiration er der her et billede fra sidste år.



## Friluftsidrætsmærket – og medlemsmøde:

Onsdag den 28. september, holdt vi som bekendt medlemsmøde med svampetur guidet af vores kyndige svampeekspert Anni. Herefter fællesspisning og uddeling af Friluftsidrætsmærker. Som noget helt udsædvanligt for sommeren, men sædvanligt for vores sensommer medlemsmøde, var vejret helt vidunderligt solrigt varmt og tørt. Så det blev en god oplevelse for alle.



## Kajak- og gåtur:

Søndag den 9. oktober var der 16 som havde tilmeldt sig turen til Halleby Å, men diverse forhindringer resulterede i enkelte afbud, så deltagerantallet blev reduceret til 9 kajakroere og 3 gående. Alle havde en uforglemmelig oplevelse, da vejrguderne endnu engang tilsmilede os på det smukkeste.

For dem som ikke havde mulighed for at deltage, kan I lige fornemme stemningen i nedenstående foto. Måske kan det give inspiration til at deltage til næste år. Her er der i øvrigt tale om, at forsøge i løbet af foråret at arrangere en kajak og vandretur til Christianshavns kanaler i København. Kan det ikke give lyst til at deltage?



## Kajakudlån.

Det forlyder, at der sker en del udlån af kajakkerne, der ikke registreres. For at imødegå dette ændres koden på hængelåsen, der låser døren ind til kajakvognen. **Fremover vil koden blive ændret jævnlige.** Vi kan ikke beklage nok, at nogle ikke medlemmer har fået oplyst koden af nogen af vores medlemmer og herefter går ned midt på dagen og låner vores kajakker uden der betales, eller det overhovedet bliver registreret. Det er så billigt at være medlem, samt at låne vores kajakker, så vi kan kun håbe på, at disse personer finder ud af, at det tjener et større mål og fællesskab, at man melder sig ind og bidrager med det beskedne kontingent og lånepris for kajakkerne.

Så husk når du næste gang skal låne kajakker, at du forhøre dig hos Bettina og Per hvad koden er på det tidspunkt du planlægger en sejlads.

## Fast ugentlig kajakdag:

Næste år planlægger vi at der fast hver torsdag kl. 19.00 holdes kajaktur – Såfremt vejret tillader. Man møder blot frem og er klar med kajakken ved stranden ud for Kærmindevej kl. 19.00.

## Havsvømning:

Det er kommet forslag fra vores medlem Gitte Handberg, at vi tilføjer endnu en aktivitet til paletten af muligheder. Nemlig havsvømning. Vi har derfor planer om at opsætte en bøjefmærket bane ud for Kærmindevej til dette formål. Men herom nærmer til foråret. Vi hører gerne fra nogle af medlemmerne om man har ideer i denne forbindelse.

## Mountainbikes.

Vi oplever fra tid til anden, at nogle medlemmer bliver skadet i bentøjet, så der skal holdes kortere eller længere pause med løbningen. Når disse situationer opstår, kunne det være rart, såfremt man have mulighed for fortsat at komme ud i naturen og få noget motion. Ofte kan man klare en cykeltur uden at belaste bentøjet så meget. Eller også foretrækker man generelt at cykle i stedet for at løbe, eller gå. En ordentlig cykel med mange gear koster imidlertid en del penge og kan være en hindring for at man kommer i gang. Jeg har derfor stillet det forslag i bestyrelsen, at vi søger om tilskud til indkøb af X antal mountainbikes, som medlemmerne kan låne.

Konditionerne for at få stillet en mountainbikes til rådighed kunne evt. se sådan ud:

- Betaling af et depositum på kr. 1.000,- (tilbagebetales når cyklen returneres til klubben)
- Låneren står selv for den daglige vedligeholdelse. Mindst en gang om året bringes cyklen til cykelhandleren for justering og alm. service. Låneren betaler selv dette serviceeftersyn á kr. 300,-
- Låneren forpligter sig til at deltage i klubbens fællestøring mindst én gang om måneden, ellers inddrages cyklen.

Inden vi søger høre vi gerne hvem og hvor mange der kunne være interesseret i sådan en ordning. Det skal i øvrigt oplyses, at de mountainbikes jeg har hørt på koster omkring kr.10.000,-

Af hensyn til Bildsø skovens størrelse, bør cykling kun finde sted på sommerhusvejene og landevejen omkring skoven. Evt. vil vi forhøre os om man enkelte gange kan få adgang til at cykle på stierne på Knudsrdsgård. Men fælles ture ad "fodsporet", samt ture i Slagelse Lystskov kunne tænkes at indgå i træningen enkelte gange.

Lad os derfor venligst høre fra dig om du kunne være interesseret.

Gode og rare hilsner – **samt på gensyn på søndag til juleturen**

Sven 😊