



## Foreningen for Aktiv Natur Velvære

### *Bildsø Skov og Strand*

Foreningsnyt nr. 7. oktober 2008

## Kære medlemmer

Sommersæsonen synger nu på sidste vers og fra den kommende weekend er vi inde i vintertiderne. Det betyder, at vi ikke længere kan se at løbe i skoven onsdag aften. Men ildsjæle med falkeøjne og pandelamper er velkommen til fortsat at sætte hinanden stævne om onsdagen. Der bliver her primært løbet på stierne i sommerhusområdet. (Ældre personer – så som formanden 😊, er med sit svækket syn og hørelse bekymret for sin førelighed ved evt. fald under natteløb og foretrækker derfor kun at løbe søndag formiddag kl. 9.30. Samt i ny og næ en solo tur om hverdagen - efter solopgang, med førerhunden Viggo).

Der skal derfor herfra lyde en opfordring til alle om ikke at gå helt i vinterhi. Mød talstærkt og friske op til de sædvanlige gang/stavgang, løbe og fitness ture, **søndag formiddage kl. 9.30.**

## Kajak tur til Karrebæksminde.

Søndag den 12. oktober deltog 12 friske medlemmer i vores fælles tur til Karrebæksminde, hvor vi udover egne medbragte kajaker, lejede kajaker og vådragter hos Karrebæksminde grejbank. Desværre var det ikke muligt at leje toer kajaker her, så vi var kun i stand til at imødekomme én børnefamilies ønske om at have et barn med på turen. I det foreningen selv (indtil videre) kun har én toer kajak. Det var derfor med stor beklagelse vi måtte skuffe 4 børn, som havde glædet sig til denne oplevelse. Herudover var der tilsagn, eller interesse tilkendegivelse om deltagelse fra yderligere 12 personer. Men som dels meldte fra undervejs, eller beklageligvis ikke kunne den aktuelle dato. Så der er ingen tvivl om, der er stor interesse for disse ture, hvilket foreningen vil arbejde videre på.

Selve farvandet ved Karrebæksminde omkring Gavnø er et formidabelt begynderfarvand. Da vi går i vandet på den anden side af sejlrenden til Næstved og kun i roer i det lave vandområde omkring Lindholm og Gavnø (se kortet). Vejret var perfekt med en del sol og kun let vind. Så efterårets farver og glød kunne rigtigt nydes.

Først gik turen i fællesskab til Lindholm, hvor vi gik i land og spiste vores medbragte mad. Herefter roede de fleste til sydspidsen af Gavnø og gik i land her for at nyde eftermiddagskaffen. Undertegnede benyttede lejligheden til at gå til "stålet" og sejlede en tur rundt om Gavnø, hvorefter jeg sluttede mig til det øvrige selskab på sydspidsen af Gavnø.

Alle gav udtryk for at have nydt turen og jeg er sikker på, at mange følte en naturlig træthed og sov hurtigt og sødt ind, da man kom hjem. Turen varede fra kl. 10.00 formiddag fra P- pladsen ved Stendyssevej og



## Foreningen for Aktiv Natur Velvære

### *Bildesø Skov og Strand*

tilbage samme sted kl. ca. 18.00. Selve ro strækningerne er på nedenstående kort gjort op til henholdsvis ca. 11 og 16 kilometer.

Alle var enige om at det ikke er sidste gang vi besøger Karrebæksminde. Men vi har også planer om at tage en tur ned ad Halleby Å – Herom nærmere.

Næste gang vil vi forsøge at arrangere det således, at stavgangsholdet kan komme med og gå langs bredden ved Enø, hvor vi så kan mødes et sted og spise frokost sammen.



11 km turen



16 km turen



Klargøring af egne og lejede kajaker



På vej til søs.



## Foreningen for Aktiv Natur Velvære *Bildsø Skov og Strand*



Landgang på Lindholm



Frokost på Lindholm



Frokost med udsigt over vandet fra Lindholm.



Gavnø slot set fra formandens kajak.



## Foreningen for Aktiv Natur Velvære *Bildsø Skov og Strand*



Morten og Ole undervejs



Per i toer kajak med foreningens yngste medlem Line og en hel masse i baggrunden.



Kiri og Morten storsmilende på vej ind, efter en dejlig dag på vandet.



Hele holdet efter at være omklædt og parat til hjemturen.

*Tak for en god dag sammen.*



## Foreningen for Aktiv Natur Velvære

### *Bildsø Skov og Strand*

## Ansøgninger.

I skrivende stund arbejdes der fortsat ihærdig på at få overbevist fødevareministeriet om, at vi mener os berettiget til at få støtte fra puljen om Børne- og ungdomsaktiviteter i landdistrikterne. Det vil være befriende rart såfremt vi kunne få indløst vores "3 halve kajaker" der er givet støtte til fra Friluftsrådet. Desværre er tiderne ikke ligefrem til, at sponsorstøtten hænger løst i ærmerne nogen steder.

Med den interesse vi har fra specielt børnefamilier, er det beklageligt, vi ikke pt. er i stand til at indfri ønskerne om at få børnene med ud og ro kajak. Udover toerkajaker, har vi et stort behov for flere ener kajaker for at kunne efterkomme den store efterspørgsel. endvidere satser vi hårdt på at finde midler til indkøb af en bådetrailer, så vi kan komme rundt omkring og får flere naturoplevelser, som ovenfor beskrevet.

Det er derfor bydende nødvendigt for os, at vi finder midler til at kunne indfri behovet, inden hele idegrundlaget og initiativet løber ud i sandet.

Bestyrelsen arbejder fortrøstnings- og håbefuldt vider på sagen.

## Medlems Julemøde i skoven

Som følge af den store succes med juleskovtur sidste år, vil vi igen i år arrangere en juletur **søndag den 30. november kl. 10.00** fra - og omkring vores fitness plads midt i skoven. Traditionen tro starter vi med at gå "vildt" i rundt i skoven og ser på dyr og vækster. Medbring pose og sække så der kan samles mos, kogler og andet godt til juledekorationerne. Tilbage på pladsen vil bestyrelsen diske op med varme æbleskiver og varm Gløgg.

Børn, børnebørn, samt forældre og bedsteforældre er hjertelig velkomne. Vi ser frem til et stort fremmøde og håber vi kan hamle op med sidste års fremmøde hvor der deltog en antal der svarede til ca. 75 % af det daværende medlemstal = 39. Det vil svare til ca. 91½ person i år. – Så sæt venligst kryds i kalenderen allerede nu og giv gerne tilsagn allerede nu, da vi er nødt til at vide besked med ca. antal af hensyn til indkøb af rigelige mængder. Der kommer en påmindelse senere.



## Foreningen for Aktiv Natur Velvære

### *Bildsø Skov og Strand*

## Idrætsmærke.

Jeg har haft møde med en Freddy Andersen fra DGI, som vil hjælpe os med at skræddersy et officielt Idrætsmærke for foreningen. Det bliver et spændende projekt, hvor det er meningen man én gang om året over 2 – 3 gange, udføre forskellige discipliner man selv vælger inden for de forskellige kategorier. Det opnået resultat afstemmes med officielle dommere fra DGI, hvorefter man opnår idrætsmærket på sit eget personlige niveau. Der tilgår så et officielt dokument fra DGI med et lille guld (forgylt) emblem.

(Nej, Morten du behøver ikke sy det på ærmerne af dit løbetøj 😊, men du må godt!)

Det er så meningen man hvert år forsøger, enten at forbedre, eller lever op til præstationen fra året før.

Idrætsmærket er en udfordring hele livet, og mærket bliver taget af folk, i alderen 12 til langt over de 90 år. For mange mennesker er mærket nemlig en motivation til at holde sig i form.

### Hvad er Idrætsmærket

Prøven består af tre dele, hvor du skal bestå en prøve fra hver gruppe som man selv vælger efter fysisk formåen og evne:

#### Gruppe I: Idræt

Vælg bl.a. mellem atletik, gymnastik, svømning, roning, skydning, BASK-prøven (det er bl.a. her der skal ske tilpasninger til vores aktiviteter)

#### Gruppe II: Formprøven

6 forskellige prøver for alle muskelgrupper (ideelt for øvelserne på vores fitnessplads)

#### Gruppe III: Udholdenhedsprøven

8 km gang/Nordic Walking (stavgang), 5 km løb, 20 km cykling, 5 km rulleskøjter eller 1 km svømning. (cykling, rulleskøjter og svømning bliver hos os udskiftet med kajakroning)

### Historien

Idrætsmærkets historie går helt tilbage til 1921.

Her i lokalområdet kan vi bryste os af, at have den ældste nulevende idrætsmærke tager, nemlig den 100 årige Aksel Røhling fra Slagelse, som har taget sit 10. idrætsmærke efter at have brugt de seneste år på motionsgymnastik, gang og stavgang. – så der er noget at leve op til.



## Foreningen for Aktiv Natur Velvære

### *Bildsø Skov og Strand*

## Finito:

Det var sådan ca. hvad jeg havde på hjertet her og nu. –

De bedste hilsner fra jeres egen formand

*Sven Heiner*