



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

Bildsø Skov og Strand

Foreningsnyt nr. 6, november 2010

Kære venner Det er tid til lidt info igen

Træningen

Vintersæsonen står for døren og mange af sommerhusbeboerne er krøbet i ly i de store byer rundt omkring på Sjælland. Men vi er fortsat en lille skare som holder stand og trodsr både vejrlig og de mørke vintertider. Selvom vi ikke har fitness pigerne til hjælp, holder vi ved og hjælper hinanden til at holde kondien ved lige, så vi bedre kan modstå julebordets fristelser – når den tid kommer.

Vi skal hermed opfordre alle til at møde op til træningen om søndagen kl. 9.30 fra fitnesspladsen, hvor der fortsat er fælles opvarmning og holdfordeling efter evne og lyster.

Ligeledes fortsætter vi om onsdagene – dog rykket frem til kl. 17.00 og med mødested på P-pladsen ved Stendyssevej. Her løbes der udelukkende og vi løber i samlet flok uanset niveau. Der løbes kun på grusvejene i sommerhusområdet og ruten er ca. 7 km. Refleksbånd, eller refleks vest er påkrævet. En Pandelampe kan også være en fordel. Det er mørkt.

Nye Puder

Som det har været alle bekendt, har puderne på vores multiredskaber været noget medtaget af muntre personers hærværk gennem sommeren. Min kære frue har nu med megen flid syet 6 hold nye demonterbare pudesæt. Så nu vil der kun være puder på redskaberne når vi er på pladsen og andre udefrakommende må tage sig til takke med at få splinter i r.... og våde nummer. Alle som har prøvet puderne er meget begejstret og er ikke til at få væk fra redskaberne igen ☺.

For at sikre der skulle være puder til rådighed ved træningen, har Per og Bettina 3 sæt og undertegnede har 3 sæt opbevaret.

Så hermed en opfordring til alle om at komme og prøve puderne.



Den traditionsrige Juletur

Finder sted **søndag den 21. november kl. 10.00 fra Fitnesspladsen**. Den ordinære træning er her aflyst.

Vi har igen fået vores natur guide Annli til at vildlede os rundt i juleskoven og fortælle lidt juleeventyr om dyr og planter netop nu. Efterfølgende er der Gløgg og æbleskiver kreeret af Bettina og Per.

Vi håber at se rigtig mange af vores medlemmer, med jeres børn, børnebørn, forældre, samt venner og bekendte.

Arrangementet er gratis



Kajak og gå tur op ad Tude Å

Søndag den 3. oktober var vi 14 personer af sted på en gå og kajaktur. Oprindeligt var turen påtænkt at skulle foregå på Sorø sø, men vejrguderne ville det anderledes, så vi foretrak de mere venlige forhold på Tude å.

Vi havde en fortræffelig tur op ad åen, hvor forskellige forhindringer blev forceret undervejs. Ved Trelleborg blev de ydre forsvarsværker gennembrudt og vi invaderede de græsklædte skråninger, hvor vi i mangel på plyndringsmuligheder, måtte tage os til takke med egne medbragte forsyninger. Tilbageturen ned ad åen foregik med en forrygende medvind, som nær havde blæst os ud i Storebælt.





Kajakholdet efter endt arbejde.

Sheltere

Shelterene skulle efter planen havde været indviet i forbindelse med vores juletur. Men Kommunen måtte melde tilbage at det var mere omstændeligt end som så. Idet hele fire instanser skulle søges før kommunens egen byggesagsafdeling kan behandle sagen. I skrivende stund mangler der kun godkendelse af den sidste sheltere i Bildsø skoven (som nu er blevet flyttet længere ind i skoven). Vi påtænker nu at holde indvielse af shelterene i april, eller maj måned i forbindelse med opstart af sommersæsonen. Men herom nærmere.

Kajakkursus

Jeg er i gang med at planlægge et par kajakkursus sammen med Jan Nielsen, som skal foregå enten i en svømmehal (Gerlev, eller Korsør). Der bliver tale om et begynder havkajakkursus, baseret på rednings og kæntringsøvelser. Herudover laver vi et havkajakkursus for noget mere øvede og videregående kajakroer. Her træner vi blandt andet grønlandervendinger. Det bliver en ny mulig tilvalgs disciplin til vores nye reviderede Friluftsidrætsmærke.

Der kan deltage maks. 12 på hvert hold. Hvert kursus afholdes over 2 hverdagsaftner på hver 2 timer. Såfremt du er interesseret, hører vi allerede gerne nu om det. De nærmere detaljer som pris, sted, samt tidspunkt vender vi tilbage til.

De bedste hilsner
Formand

Sven  