

**Sven Heiner**

**Fra:** Sven Heiner [[sven@heiner.dk](mailto:sven@heiner.dk)]  
**Sendt:** 22. oktober 2009 01:06  
**Til:** Sven Heiner  
**Emne:** Medlemsinfo Aktiv Natur Velvære 21.10.09  
**Vedhæftede filer:** Indbydelse Cross Cup 2009-2010.pdf



**Foreningen for** **AKTIV NATUR VELVÆRE**  
*Bildsø Skov og Strand*

**Medlems Info den 21. oktober 2009**

Kære venner

**Fitness instruktion:**

På søndag den 25. oktober er det sidste gang i år at vi har Simonne og Karen på pladsen som instruktører. I den anledning har pigerne inviteret på hjemmebagte boller. Men hver enkelt skal selv have kaffe, eller the med. – Så mød endelig talstærkt op her og nyd årets sidste professionelle instruktion. Både Simonne og Karen har givet tilsagn om at ville være instruktører igen til næste sæson – så glæd jer.



At vi stopper instruktionen skal ikke animere nogen til at gå i vinterhi. Sejlivet og standhaftige medlemmer fortsætter vinterhalvåret med motionen både søndage kl. 9.30 og onsdage. Dog lidt tidligere end normalt om onsdagen. Tidspunktet her, aftales dog individuelt fra gang til gang, blandt de skarptsynede ("sortseer" ☺), som tør løbe når det er halvmørkt. Pandelampe og refleksest er et must her.

## Cross Cup 2009 -2010 – et DGI arrangement.

Vi har fået en invitation fra DGI om at deltage i et landsdækkende Cross Cup, som går over 4 omgange forskellige steder på Vestsjælland. Første gang den 14. november i Jyderup. Men læs nærmere herom i vedhæftede PDF fil.

Såfremt man er interesseret, kan man melde tilbage på nærværende mail til undertegnede, som så vil foretage en samlet tilmelding. Det kunne være fint om vi kunne slutte som Danmarksmestre for klubhold eller individuelt.

## Kajaktur til Karrebæksminde:

16 medlemmer havde tilmeldt sig turen til Karrebæksminde i år, men al landsens årsager, medførte at vi kun blev 8 stk. som fik fornøjelsen. Heraf 2 stk. toer kajaker med forældre og barn.



Det blev en forrygende tur, vejret holdt tørt. En god frisk nordvesten vind sikrede at vi kom rask fra start, men efter at have nydt synet af Gavnbø fra vandsiden vendte vi om, og måtte kæmpe bravt i strid modsø. Alle var enige om at det var "god træning" som hærkede og gav mod på større udfordringer ☺. Men herligt var det nu. Vi ser frem til at flere kommer med næste gang vi arrangerer tur her til foråret. Vi ved der er mange som gerne vil med, men vi har blot været uheldige denne gang.

## Juletur søndag den 29. november:

**HUSK** Vi holder traditionen ved lige igen i år og – holder som tidligere meddelt vores årlige juletur med vandretur i skoven under kyndig og professionel guide Annli. Afsluttende med Gløgg og æbleskiver på pladsen.



De bedste hilsner  
Jeres egen formand

Sven 🖐️ 😊