



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

Bildsø Skov og Strand

Nyhedsbrev nr.1 – marts 2018

Sæson start.

Kære medlemmer, selvom vinteren lige i øjeblikket har bidt sig godt fast, med næsten Sibirske temperaturer, så skulle foråret efter signe være lige rundt om hjørnet.

Vi håber I står klar til at springe i kondiskoene og komme med ned i skoven og glæde os andre med jeres deltagelse til træningen (flere af os har været i gang hele vinteren J).

Årskalenderen er ved at blive færdiggjort, med der mangler endnu nogle annoncetegninger, samt nogle datoer for de enkelte arrangementer. MEN vi kan da allerede afsløre nu, at vi starter med at have instruktør på **hver søndag fra den 6. maj og slutter af søndag den 23. september.**

Onsdagstræning er fortsat en mulighed for at møde frem og foretage noget selvtræning. Selvom den ikke er programsat, står pladsen til vores rådighed hele aften. Så hold jer ikke tilbage. Find evt. nogle at mødes med, så der er nogen til at heppe.

Indkaldelse til generalforsamling, samt kajakdåb d. 8.5.2017:

Der indkaldes hermed til den årlige ordinære generalforsamling som finder sted **tirsdag den 8. maj kl. 19.00 i Bildsø feriekoloni.**

Eventuelle forslag skal tilsendes bestyrelsen senest 2 uger før afholdelse af generalforsamlingen

Vi starter dog – som bebudet ovenfor, med **dåb af de 3 nye kajaker kl. 17.00**, som vi har fået fra Trelleborg Fonden. Her vil en repræsentant for SYDBANK klippe silkesnoren og hvor den samlede lokale verdens presse vil være til stede.

KL. ca. 18. vil vi i anledning af vores generalforsamling og kajakdåb, inviterer foreningens fremmødte medlemmer på et par stykker af de berømte luksus smørrebrød fra Bildsø campingplads (dem der endnu ikke har haft fornøjelsen af have smagt Dortes smørrebrød, har noget til gode. Så mød frem og få den oplevelse – **gratis**).

Inden selve generalforsamlingen vil vi traditionen tro finde en foredragsholder der kan berette om noget spændende – Herom nærmere.

Til sidst vil vi gå i gang med den ordinære generalforsamling, hvor dagsorden ser således ud:

Dagsorden:

1. Valg af dirigent og referent.
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år

3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for det forløbne år til godkendelse.
4. Behandling af indkomne forslag.
5. Forelæggelse af bestyrelsens budgetforslag for det kommende år, samt fastsættelse af kontingent for det indeværende år (forslås uændret).
6. Valg af formand (Sven modtager genvalg)
7. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer. På valg er Karsten og Jens. Begge modtager genvalg.
8. Valg af 1 -2 suppleanter til bestyrelsen (Niels modtager genvalg, Anja træder ind i bestyrelsen, da Bettina har ønsket at stoppe midt i sin valgperiode),
9. Valg af revisor (og evt. revisor suppleant)
10. Eventuelt.

Husk der er gratis mad og drikke, så mød talstærkt op – **derfor beder vi om tilmelding til undertegnede inden fredag den 4. maj**, så der kan bestilles tilstrækkeligt med mad.

Kontingent.

Husk det koster penge at drive en forening som vores, vi er derfor dybt afhængige af, at du også bidrager med dit kontingent til fællesskabet **J** Hvilket kan ske til vores konto i **Sydbank 0570 5730427397 – inden sæsonstart.**

Familiemedlemskab kr. 400 og enkelt medlemskab kr. 250 – Og så er det endda for et HELT år **J**

Pladsrenovering søndag den 22. april kl. 9.00.

Pladsen skal have den årlige omgang med udjævning af flis, og smørring af redskaber, samt diverse småreparationer. Vi beder derfor om rigtig mange frivillige hænder. Så reserver venligst denne dag til det årlige fællesarbejde.

HUSK foreningen byder på **gratis** sandwich til frokost og vand, samt øl i løbet af dagen.

Skovens dag, søndag den 6. maj

Vi starter sæsonen netop denne dag, hvor Dansk skovforening afholder "Skovens dag", så det er nærliggende ikke kun at invitere vores medlemmer til denne dag, men også invitere resten af den danske befolkning – så det gør vi så.

Naturens dag, søndag den 9. september.

Lige som sidste år har vi valgt at tilmelde os arrangementet naturens dag ved Danmarks Naturfredningsforening og Friluftsrådet. I år er temaet "Bevægelse i naturen". Så det ligger til højrebent at vi bare skal med som arrangør **J**

Fælles Fitness træning, alle søndage fra kl. 09.30 til kl. 10.30.

Denne fællestrening starter d. 06. maj 2018 og slutter d. 23. september 2018. Der vil være professionelle instruktører til stede til at motivere og guide dig gennem træningen.

Træningen indeholder styrke, kondition, smidighed og balance. Du har mulighed for at få udarbejdet dit eget personlige træningsprogram. Du bestemmer selv tempoet og belastningen.

Træningen tilrettelægges så alle kan være med og alle kan blive udfordret.
Træningen foregår på vores Fitness plads i Bildsø skoven, som du finder ved siden af feriekolonien.

Yoga alle søndage kl. 10.30 – 11.30 i perioden fra 06. maj til 23. september 2017 tilbyder vi yoga med professionel instruktør.

Den yogaform, der udøves tager udgangspunkt i den klassiske Hatha – yoga, hvor vi arbejder med at forene åndedræt og øvelser (asanas). Den enkelte seance vil indeholde en vekslen mellem stræk, styrke, ud spænding, afspænding og meditation.

Yoga er for alle uanset alder eller træningstilstand. Yogaen vil blive tilpasset deltagerne, så alle får en god oplevelse og kan fortsætte søndagen med en indre ro.

Brugerbetaling medlemskab + 250 kr. for samtlige 20 gange , eller gæstebetaling med 40,- kr pr gang.

Medbring din egen måtte og et tæppe.



Kajak

På kajakfronten ser 2018 ud til at blive et helt forrygende år.

Via Trelleborgfonden har vi fået tre nye ener-kajakker således, at endnu flere kan komme med ud at sejle. Det bliver spændende at indvie og prøve kajakkerne.

Desuden bliver der arrangeret kurser, flere spændende ture og aktiviteter for både begyndere og mere øvede

Torsdagsture

Vi starter sæsonen med fælles torsdagsture **d. 3. maj**. Vi mødes ved kajakcontaineren kl. 18.30 eller ved stranden kl. 19.00, hvor vi sejler ud.

Som noget nyt i år, vil vi prøve at opdele turene således, at der er lidt mere hjælp og kortere ture til nyere roere samtidig med, at mere øvede roere kan komme lidt hurtigere af sted og sejle lidt længere.

Forhåbentlig kan vi afslutte turene sammen over en kop kaffe el.lign.

Som de foregående år, sender vi SMS-beskeder ud, når vi kender vejrudsigten og kan se, om det er forsvarligt at sejle.

Kajakkurser

Igen i år vil vi afholde flere kajak-kurser efter det internationale Euro Paddle Pass system. IPP 1: dette er et 4-timers introduktionskursus, hvor vi kommer igennem de grundlæggende ting i kajakroning. Vi snakker om udstyr, prøver forskellige øvelser, sejler en tur og træner rigtige rotag m.m.

Efter et IPP1 kursus er du i stand til at sejle med på torsdagsturene.

Første kursus afholdes d. 9. juni kl. 9.00-13.00. Flere kurser kan evt. arrangeres efter behov senere på sæsonen.

IPP 2: er en slags kørekort til kajak, hvor der øves manøvrering og, hvor der lægges mere vægt på sikkerhed bl.a. med øvelser til at redde sig selv og sin makker i tilfælde af uheld.

Niveauet fungerer som "frigivelseskrav" i mange klubber og som krav ved leje af kajaker i bl.a. København.

Kurset er en blanding af instruktion, øvelser og sejlads. Kurset varer 16 timer og løber over to dage og består ved evaluering.

Første kursus afholdes d. 3. juni kl. 9.00-17.00 (del 1) og d. 10. juni kl. 9.00-17.00 (del 2).

Kurset gentages d. 11. og 18. august.

Træning

Afhængig af interessen og vejret vil vi i løbet af sæsonen arrangere træningsaftener, hvor der kan være fokus på bl.a.

- Vandtilvænning og tryghed på vandet
- Effektiv roteknik
- Roning i bølger og brændinger
- Sikkerhed i kajak – udstyr og øvelser

Kajakture

Vi gentager succesen og læsser kajaker og udstyr på traileren og på biler - og køre ud til to spændende kajakture.

Halleby Å. **D. 23. juni** kører vi op til Tissø og sejler på Halleby Å. Sidste år havde vi en rigtig hyggelig tur, hvor vi nød naturen, så ørne svæve over os og spiste den medbragte madpakke i samlet flok. Forudsætning min. IPP1 eller tilsvarende.

Sælsafari. **D. 4. august** kører vi ned til Avnø, hvor der er rig mulighed for at sejle blandt spættede sæler. Forudsætning min. IPP1 + makkerredning, hvilket der er mulighed for at træne inden – evt. som en del af IPP2.

Sikkerhed

Ved al sejlads skal der tages hensyn til sikkerhed, hvilket vil indgå i alle kurser, ture m.m.

Foreningen råder over et antal våddragter, der kan lånes efter behov samt svømmeveste, der altid bæres ved sejlads i havkajak.

For deltagelse i ANVs kajakaktiviteter forudsættes det, at den enkelte roer kan svømme og er fortrolig med vand.



Klar til afgang på Halleby Å, 2017
døbes.



De tre nyindkøbte kajaker der skal



Balanceøvelser på IPP1 kursus.



Aftenstemning på en torsdagstur.

Vandreture i ANV.

I ANV gør vi meget ud af at bevæge os i naturen gennem hele året, selv om træningen officielt slutter 23. september, så sidder vi ikke stille i vinterhalvåret. I år har vi planlagt en række spændende vandreture med forskellige temaer. Kom med og se dele af den danske natur som du måske ikke kender. I efteråret har vi fire ture på programmet:

Søndag d. 30. september: Reersø rundt

Vi følger en af de afmærkede kløverstier med flot udsigt først mod Asnæs, så Fynshoved og Romsø, øen Musholm med havbrug og Storebæltsbroen. Undervejs kan ses en enestående flot natur, med bl.a. planter, fugle, harer og rådyr - er du heldig, ser du et par marsvin.



Søndag d. 14. oktober: Svampetur i skovene omkring Sorø

Der er spisesvampe i de danske skove hele året, men fra august til oktober finder du flest. Der er specielt gode muligheder for at finde rørsvampe, champignoner, Karljohan og de sidste kantareller.



Søndag d. 28. Oktober: Vandretur på Nekselø

Kom med på en vandretur og oplev en fantastisk natur på Nekselø i det sene efterår. Vi starter med en lille sejltur fra Havnsø. Her kan vi nyde udsigten mod Vejrhøj og Dragsholm slot. Øen har et smukt kuperet landskab og nogle fine vandrestier.



Søndag d. 25. november: Julegåtur

Kom og vær med til at gå en tur i skoven og omkring Bildsø, inden decembers mange fristelser begynder. Vi afslutter gåturen med varm kakao, gløgg og æbleskiver.

Der kommer nærmere information om turene, når vi nærmer os, men sæt allerede nu X i kalenderen.

På bestyrelsens vegne
De bedste hilsner

Sven Heiner

Formand.