



## Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

### *Bildsø Skov og Strand*

Nyhedsbrev nr. 3 -august 2018

#### Velkommen til nye medlemmer

I år har vi været begunstiget af mange nye medlemmer. En udvikling vi er meget glade og tilfredse med. Specielt interessen for Yoga og Kajak har trukket mange nye medlemmer til. For slet ikke at tale om det nye projekt "Hold Hjernen Frisk" vi er gået med til sammen med DGI. Her har 16 nye medlemmer meldt sig til et 12 ugers projektførløb, med tilhørende medlemskab for hele 2019.

På bestyrelsens vegne byder jeg alle nye medlemmer hjertelig velkomne og jeg håber I vil få rigtig megen glæde af jeres medlemskab. Hvor stort jeres udbytte vil være af jeres medlemskab, bestemmer I selv, da tilbuddene af aktiviteter i Aktiv Natur Velvære er stort. Hvilket I kan læse mere om på vores hjemmeside [www.aktivnatur.dk](http://www.aktivnatur.dk)

Herudover vil jeg anbefale jer at tilmelde jer vores Facebook gruppe <https://www.facebook.com/groups/55546808703/> Det er her vi formidler hurtige nye informationer om evt. arrangementer, samt hvor alle medlemmer ytre sig om deres oplevelser i foreningens regi.

#### Hold Hjernen Frisk

Tilslutningen til dette projekt må siges at være gået over al forventning. Hvilket vi er meget begejstret for. Denne succes skyldes ikke mindst vores 3 medlemmer Anna Grønkjær, Hanne Juul-Olsen og Marianne Dahl Nielsen, som påtog sig opgaven med at blive uddannet instruktører af DGI. Ikke mindst Anna som har påtaget sig at være tovholder og har stået som kontaktperson for alle tilmeldingerne.

Desværre blev instruktørens antal reduceret med 1/3, da Marianne fik skadet sin fod og måtte melde fra inden vi kom i gang. Hvilket har resulteret i, at man reducerede det maksimale antal deltagere fra 20 til 16.

Holdet blev meget hurtigt fuldttegnet og der står endda en halv snes på venteliste.

Den første test af deltagerne er foretaget og man er nu i fuld gang rundt omkring i skoven, hvor de forskellige øvelser og træning foregår.



Bestyrelsen ønsker holdet al mulig held og lykke med forløbet og vi glæder os til at se holdets deltagere som fuldgylidige aktive medlemmer ved vores øvrige aktiviteter.

## Naturens dag:

### Søndag den 9. september.

Igen i år har vi meldt os som medarrangør til Naturens dag under Damarks Naturfredningsforening og Friluftsrådet. I kan læse nærmere om arrangementet på Facebook. Vi inviterer til gratis deltagelse for alle interesserede til vores normale træningssøndag. Men her lige kort:

Vi starter som normalt, med fitness træning kl. 9.30.

Kl. 10.00 byder vi op til en gåtur rundt i skoven for fremmødte.

Kl. 10.30 er der Yoga i fri dressur under åben himmel J

Invitere naboer, søskende, moster tanter, onkler, bedstemødre og fædre, børn og børnebørn til at deltage denne søndag og lad den smage naturens intensitet på nærmeste hold.

## Fitness & Yoga

Fitness træningen søndage kl. 9.30 - 10.30.

Hvis du endnu ikke er nået at deltage i vores fitness træning, har du stadigvæk mulighed for at være med i år.

Vi har stadigvæk 4 søndage med træning med instruktør, så tag springet, mød op og få sved på panden. Hvis du er kommet i gang, kan du glæde dig over, at der stadig er 4 x søndagstræning med instruktør, inden vi går over til selvtræning.

Vi glæder os til at se dig.

Det samme gælder for yoga, der i år har haft ekstraordinær stor tilslutning. Her er også 4 x dejlig yoga tilbage i naturen med udsigt til skov og strand med sensommervinden, der blidt kærtegner dine kinder.

Vi glæder os til at se dig her også. Yogaen er Kl. 10.30 – 11.30 efter fitnessstræningen.



## Vandreture.

### 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.

Vi mødes på den offentlige parkeringsplads ved Bildsø skov kl. 10.00 og laver samkørsel derfra. Tag lidt at spise og drikke med. Forventet hjemkomst ca. kl. 15.00. Turen er på ca. 10 km.

Tilmelding til Anja: [anjasmaakjaer@gmail.com](mailto:anjasmaakjaer@gmail.com) senest lørdag d. 29. september.

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

**Søndag d. 21. OKTOBER: Vandretur på Nekselø OBS! NY DATO!**

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.

Nærmere oplysninger følger når vi nærmer os, men reserver allerede nu dagen til en spændende naturoplevelse.

**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.

## Video /film

Vi har i bestyrelsen besluttet, at det kunne være fint om vi havde en kort video, der fortalte- og viste lidt af vores mange forskellige aktiviteter. Denne video kunne så lægges på vores hjemmeside, samt på Facebook og YouTube. Vi tror den på en god måde kunne eksponere vores forening til et stort antal mennesker. Hvilket kunne bidrage til et øget medlemsantal.

I den kommende tid vil I derfor opleve at der går nogen rundt og filmer jer under diverse aktiviteter. Giv lyd fra jer, såfremt I ikke ønsker at blive "eksponeret" til beskuelse for den store vide verden, så vil vi sørge for at klippe jer ud, eller undgå at filme hvor I er.

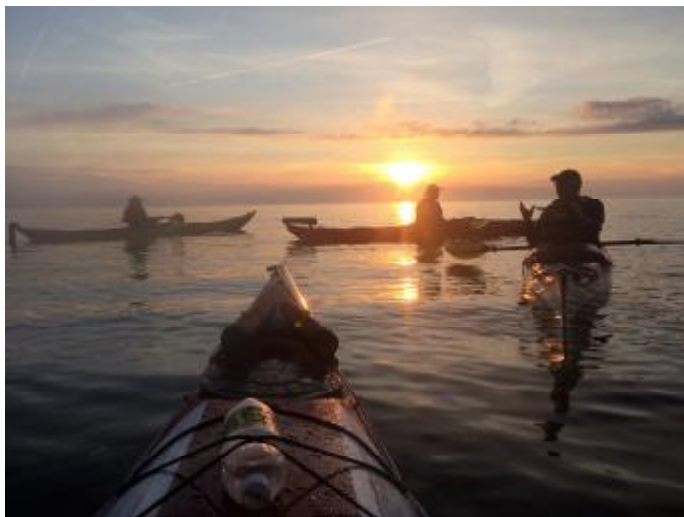
Det er primært vores medlem Knud Trane der forestår optagelserne. Men andre som ligger inde med videoklip fra nogle af vores aktiviteter er meget velkomne til at dele deres optagelser med os, så vi får et så stort et materiale at vælge de enkelte korte klip ud fra.

## Kajak

Kajakafdelingen har igen i år fået et stort antal nye medlemmer, hvilket glæder os meget. Der har været afholdt både et par IPP1 kurser med i alt 12 deltagere. Et par IPP2 kurser med i alt 14 medlemmer. Som alle har bestået og fået fine DKF beviser for deres indsat og kvalifikationer.

Der har været kajakture til henholdsvis Halleby å og sælsafari til Avnø fjord. Begge ture med en god deltagelse.

Torsdagsroningen har i år været begunstiget af det gode sommergejr og har haft mange deltagere.



I kajakafdelingen har vi redigeret vores kajakregelsæt, samt samskrevet de forskellige praktiske regler for kajakudlån og adfærdsregler ved vores fællesturer. Herudover har vi lagt op til at hver enkelt kan teste sine egne evner og rohastighed.

Lad det være sagt med det samme og slås fast med syvtommersøm, at en hastighedstest er et frivilligt tilbud, som ikke vil blive kontrolleret af andre én selv. MEN det kan være en god og nyttig viden for én selv at finde ud af, hvor hurtigt man egentlig ror under normale forhold – uden af forcere.

Når vi er mange ude at ro, er der uvilkårligt nogen som ror hurtigere end andre. På en lang fællestur, kan det derfor være træls fornøjelse for både den langsomme og den hurtige, når ikke ens rohastighed passer sammen. Enten kan man ikke følge med uden at blive blå i hovedet, eller man skal vente ustandselig og ikke føle man kommer nogen vegne. Derfor finder vi, at det kunne være formålstjeneligt, at man selv kan finde sit niveau og rohastighed. PÅ den måde kan man selv melde ud med, hvem man vil kunne passe sammen at ro med.

Der er derfor afsat en 2,5 km bane, med start/mål bøje ud for hvor vi går ud med kajakkerne og en vende bøje ved 2,5 km punkt omkring en høfde ud for Drøsselbjerg Nordstrand. Hvis man måler sin tid frem og tilbage over en 5 km distance, kan man gå ind i et skema der kan ses på vores hjemmeside og som vil blive sat op på opslagstavlen i Kajakcontaineren. Her kan man så se sit "hastigheds niveau".

Hele regelsættet kan læses på vores hjemmeside her: <http://www.aktivnatur.dk/sikkerhedsbestemmelser-for-kajakroning> og vil være vedhæftet som en fil med dette nyhedsbrev.

De bedste hilsner

På bestyrelsens vegne  
Sven Heiner