



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

Foreningsnyt nr. 2. april 2020

Kære medlemmer

Vi håber I alle er fit for fight og er sluppet for alvorlig Corona smitte.

Håbet om at det hele er hurtigt overstået, må vi desværre nok glemme alt om. Vores natur fitnessplads er fortsat lukket af og hvornår myndighederne åbner op, står hen i det uvisse. Adskillige arrangementer landet over aflyses på stribe. Vi vil lige henvise til de orienteringer DGI og DIF fornyelig har rundsendt:

DGI og DIF opfordrer indtil videre idrætsforeningerne til fortsat at aflyse alle de aktiviteter, der kræver fysisk fremmøde, foreløbig frem til den 10. maj 2020. Det gælder både indendørs- og udendørsaktiviteter. Det sker i kølvandet på statsminister Mette Frederiksens pressemøde d. 6. april, hvor en lang række påbud og anbefalinger blev forlænget.

Dialog med myndighederne om genåbning

Udgangspunktet for vores generelle anbefalinger er, at der på baggrund af statsministerens udmeldinger ikke skal åbnes op. Vi vurderer dog i samspil med myndighederne i øjeblikket mulighederne for at åbne op for udendørsidrætter uden kropskontakt i meget små grupper og på en sundhedsansvarlig måde. Vi vender snarest tilbage med evt. anbefalinger herom.

Som det ses, bør vi snarest kunne forvente, at man vil åbne op for at vi kan komme i gang med vores udendørsaktiviteter – når blot vi udviser hensyn til overholdelse af afstandskrav. **MEN VI ER DOG NØD TIL AT AFVENTE MYNDIGHEDERNES GODKENDELSE.**

Vi har derfor forventninger til, at vi kunne starte sæsonen som berammet, søndag den 3. maj kl. 9,30 og Yogaen kl. 10.40. Samt ligeledes torsdags kajakroning torsdag den 7. maj kl. 19,00 (fra stranden – kl. 18.30 ved containeren).

Formentlig bør vi forudse, at naturfitnessstræningen fortsat ikke kan foregå på vores plads, men må henvises til henholdsvis græsplænen ved kolonien foran vores container, samt rundt om i skoven. Yogaen ligeledes her, eller nede ved vandet, hvis vindforholdene tillader.

Udtagning af kajaker må kun foretages at to personer ad gangen i containeren – en i hver ende af en kajak. Ude på vandet bør afstanden til hinanden ikke været et problem.

Kontingent:

Vi skal lige erindre om, at man fremover skal betale sit kontingent via vores nye hjemmeside: www.aktivnatur.dk (benyt fanen "Bliv medlem" og klik på det basis medlemskab du ønsker – benyt skemaet for "allerede medlem" og følg vejledningen - tilsvarende for de eventuelle tilvalg af Yoga, eller kajak du ønsker.

Generalforsamling.

Som bekendt har vi indkaldt til generalforsamling onsdag den 6. maj – men henset til gældende restriktioner, har vi valgt at udsætte GF, som derfor afholdes onsdag den 10. juni kl. 18.00 i Bildsø feriekoloni. Hvor vi

starter med gratis smørrebrød til fremmødte og herefter et foredrag af Stig Fjord Nielsen omkring Bildsø Skov og dens tilblivelse.

Dagsorden, regnskab, og budget fremsendes senere.

Kom og vær med.

Vi starter fællestræning med instruktør søndag d. 03. maj 2020 og slutter d. 22. september 2020. Der er professionelle instruktører til stede til at motivere og guide dig gennem træningen. Fitness træning fra kl. 09.30 til kl. 10.30. Yoga fra kl. 10.40 – 11.40.

Træningen foregår på vores Fitness plads i Bildsø skoven, som du finder ved siden af feriekolonien. (når den åbnes – ellers i skoven)

Parkering på parkeringspladsen ved Stendysse vej.

Fitness træning med instruktør foregår alle søndage kl. 09.30 – 10.30 i ovennævnte periode. Træningen omhandler styrke, kondition, smidighed, balance og socialt samvær. Af og til vil der være lidt gymnastik for hjernen.



Træningen tilrettelægges så alle kan blive udfordret. Du bestemmer selv tempoet og belastningen. Kom og få en dejlig start på søndagen.

Medbring vand og vær klædt i tøj, du kan bevæge dig i.

Fitness træningen indgår i dit basis medlemskab.

Yoga med instruktør

Foregår alle søndage kl. 10.40 – 11.40 fra 03. maj til 22. september.

Vi er 3 instruktører, der skiftes til at stå for træningen. Den yogaform, der udøves tager udgangspunkt i den klassiske Hatha – yoga, hvor vi arbejder med at forene åndedræt og øvelser. Den enkelte seance vil indeholde en vekslen mellem stræk, styrke, udspænding, 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: Basis medlemskab + 300 kr. for hele sæsonen (30 gange) eller 50 kr. pr gang.
Medbring yogamåtte, tæppe, vand og evt. en yogablok, hvis du har det. Vær klædt i tøj, du kan bevæge dig i.

Vi glæder os til at træne med dig.
Kirsten, Sebastian og Irene.

Kajak

Heldigvis er havet stort, og der er masser af plads til os alle således, at vi med god afstand kan gå i gang med sæsonen.

Som de seneste år vil foreningen arrangerer både kajakkurser, torsdagsture og lidt længere heldagsture, hvor der lægges vægt på, at vi alle kan få lidt motion og samtidig have nogle gode naturoplevelser.

Der er planlagt **kajakkurser** på to niveauer: IPP1 og IPP2.

IPP1 er et 4-timers introduktionskursus, hvor vi har fokus på at komme godt i gang og have en hyggelig dag, mens vi gennemgår den grundlæggende håndtering af kajakken – herunder udstyr, indstilling af kajakken, sikker ind- og udstigning fra strand, ro-teknik mm. samtidig med, at vi sejler en tur på Storebælt.

IPP1 kursus afholdes to gange: d. 3. maj og d. 30. maj.

IPP2, et slags kørekort til kajak og strækker sig over 16 timer fordelt på to dage. På kurset øves som på IPP1 den grundlæggende håndtering af kajakken og der er mere fokus på sikkerhed og redningsøvelser således, at man er bedre rustet til at tage vare på dig selv og til at hjælpe andre, hvis uheldet skulle være ude. Kurset er en blanding af teori og øvelser på og i vandet samtidig med, at vi sejler tur på Storebælt.

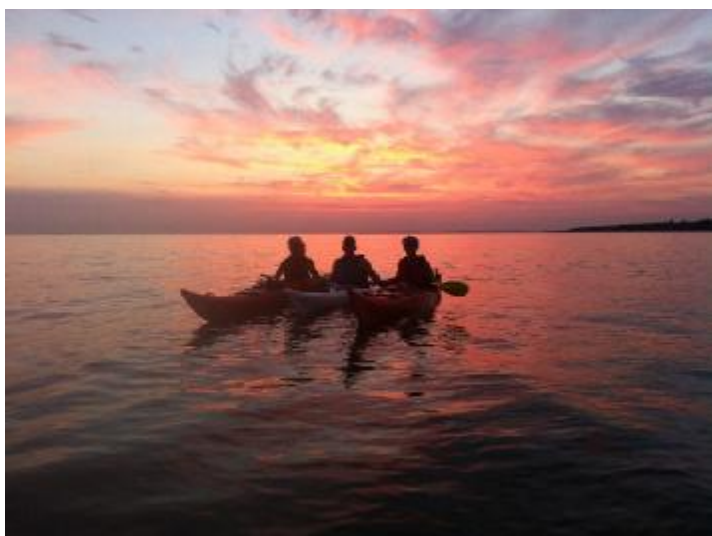
Efter vel gennemført kursus udstedet IPP2 bevis fra Dansk Kano- og Kajakforbund, hvilket i mange klubber fungerer som frigivelsesbevis - og også mange steder er et krav for at leje kajakker.

IPP2 kursus afholdes over to dage: **d. 14 juni og d. 20 juni.**

For begge kurser gælder at (1) man skal være over 15 år og kunne svømme, (2) tilmelding via foreningens hjemmeside, (3) vi start med det grundlæggende og en grundig introduktion på stranden.



For **torsdagsturene** starter vi d 7. maj, hvor mødes vi ved kajakcontaineren kl. 18:30 og kl. 19:00 på stranden klar til at sejle en hyggelig aftenur i godt selskab samtidig med, at vi får lidt motion. Er vi heldige er der marsvin og sæler i sigte – og ofte en fantastisk solnedgang.



Turene planlægges i forhold til vejret og aflyses ved for hårdt vejr. Der udsendes en sms-besked vedr. gennemførelse/aflysning.

Deltagelse på torsdagsturen forudsætter forudgående deltagelse på ovenstående IPP1 eller IPP2 kursus – eller anden tilsvarende erfaring.

Vedr. **heldagsturene** mødes vi ved containeren og lægger kajakkerne på traileren for at køre et sted hen og sejle en ny og spændende tur. Tidligere år vi bl.a. sejlet i Københavns kanaler, ned ad Susåen, i Holbæk Fjord, ved Avnø, rundt om Gavnø m.m. hvor vi under vejs nyder en medbragt frokost – og ofte er der endda nogen, der har bagt kage til kaffen ☺.

I år er turene planlagt til d. 11. juli og 22. august – så sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Forslag går på, at vi i år sejler rundt om Nekselø den ene dag og den anden dag, at vi sejler fra Stignæs til Skælskør.



På kajakafdelingens vegne
Karsten Jensen

Vandreture og andre aktiviteter i sæson 2020



Søndag d. 27. september Heldagstur Orø rundt.

En tur på 14 km. ad trampestier fra havnen, forbi naturskolen og videre forbi Børrehoved og Salvig, langs kysten tilbage.

Søndag d. 1. november

Halvdags vandretur Kongskilde, Susåen, Mølle sø og hundesøen.

Med start fra Kongskilde friluftsgård. En tur på 10 km. gennem noget af Danmarks mest varierede natur. Vi går langs Tystrup sø, over marker over høje, gennem skov og gennem overdrevet, med de mest fantastiske naturscenerier.

Søndag d. 6. december.

Julegåtur med gløgg og æbleskiver.

Vores traditionsrige julegåtur på ca. 5 km. i og omkring Bildsø skov for hele familien, venner og naboer.

På naturvandrings afdelingens vegne
Anja Smaakjær

På bestyrelsens vegne
God læselyst – og god påske

Sven Heiner

