

Til kamp mod juleflæsket

Coronaen har slået til igen, nu hvor vi har allermost brug for Hou Hallen og Fitnesscenteret. Hvad gør vi så?



Vi klæder os godt på og trodser regn og blæst og lavthængende skyer. Nogle fortsætter med deres daglige spadserer- eller løbeture i skoven og ad Kyststien. Nogle har måske brug for andre fysiske udfordringer. Og så er det da godt, vi bor i eller omkring Hou, for her er masser af muligheder for strabadserende, udendørs aktiviteter.



Lad mig nævne i flæng:

- Fitness-redskaberne ved Hou Hallen og i Søparken, der giver mulighed for blandt andet at træne mave, ryg, arme og ben.



- Højen bag Hou Hallen og den lille høj ved den offentlige strand – den hvor Hou Tjørnen stod. Her kan man løbe op og ned, både forlæns og sidelæns og baglæns og få pulsen op.
- Egehovedskoven, hvor udendørsmotionisterne har anlagt en træningsbane. Her er der læ for vinterstormene.

Alle steder er offentligt tilgængelige og venter bare på, at vi bruger dem.



Lidt om træningsbanen i Egehovedskoven

Egehovedskovens træningsbane blev anlagt i slutningen af november i år. Ulla Bertelsen, udemotionisternes leder, havde fået den ide at lave et fast træningsanlæg og fundet ud af, at det lille stykke skov oven for Egehovedet var velegnet, dels var det ikke så trafikeret som skoven nede ved stranden, dels var der godt med læ for stort set alle vinde.

Ulla tog kontakt til "Vej og Park" i Odder kommune, og hun fik lov til at gøre stort set, hvad hun ville, blot måtte hun ikke spærre stierne, og så skulle hun sørge for at der blev ryddet op, hvis anlægget blev forladt.

Et lille udvalg af udemotionisterne tog på skovtur og fandt ud af, hvad der var af materiale i skoven, og hvor der var lysninger, der kunne bruges. Onsdagen efter var udemotionisterne tilsagt med diverse store og små redskaber, et par stykker havde også medbragt gemaler, og snart genlød skoven af motorsave og kratryddere og forpustet snak.



Der blev lavet træningsbænke og balancepæle, der blev fjernet forhindringer i lysningerne, og en grøft blev frilaggt.

Der var kaffe og Ullas hjemmebagte boller til det arbejdende folk.





Bagefter var der "Fri leg".



Udemotionisterne er glade for stedet, det håber vi, at andre også bliver.

På med vanten, og spring ud i det!

