

## Nyhedsbrev August 2021

### Generalforsamling 2021

Københavnsafdelingens generalforsamling 2021 finder sted den 18. august 2021 kl 19 i Karens Minde Kulturhus, Wagnersvej 19, 2450 København SV. Obligatorisk tilmelding til arrangementet via [Turdatabasen](#). Dagsorden mv findes på afdelingens hjemmeside.

### Hjælp Friluftsrådet: Indberet ulovligt opsatte barrierer

Vi møder jævnligt barrierer i form af hjemmelavede skilte, bomme og utilfældigt væltede træer, som ulovligt forhindrer os i at passere steder i naturen.

Nu vil Friluftsrådet de mange ulovlige forhindringer til livs, og det kan vi i Dansk Vandrelaug hjælpe dem med ved at fotografere forhindringen, evt. notere GPS-positionen, og indtaste alle detaljerne på [gaanyeveje.dk](http://gaanyeveje.dk).

Hjemmesiden bliver først officielt lanceret til september. Men Friluftsrådet vil allerede nu have en masse eksempler på barrierer, der forhindrer os i at få en særlig oplevelse i naturen, så problemet bliver endnu tydeligere.

**Sammen kan vi rydde op i ulovlige skilte og forbedre adgang til naturen!**

### Serieture

Vi fortsætter i hele 2021 med serieture. I de kommende måneder kan du deltage på disse serier:

Troldeture, Gå dig Glad i Mølleådalene, På kanten af Stevns, Gå dig Glad Sanke vandreture, Gå dig Glad på Klosterruten, Årstiderne i Rude skov, Gå dig Glad - Kystvandring, Hillerød-Hovedbanen

### Hvad er en Gå dig Glad tur

Ture mærket med "Gå dig Glad" er ture inspireret af det australske ABC-koncept:

Act (Vi gør noget aktivt) – Belong (Vi gør noget sammen) – Commit (Vi gør noget meningsfuldt).

Ud over at du får noget motion, så vil der være forskellige indslag på turene, som f.eks. "Walk and talk", særlige øvelser og små lege, hvor vi bruger alle dele af kroppen, også hjerne og hjerte, og der vil være information om seværdigheder på turen.

### Ture til Sverige

Afdelingen starter så småt op med ture til Sverige igen. Der startes med tur til Ängelholm den 21. august og tur til Sofiero den 2. oktober. Begge ture kræver tilmelding på [dvl.dk/koebenhavn](http://dvl.dk/koebenhavn).

Tilmeldingen til Ängelholmturen er startet.

### Busture

I det hele taget er de traditionelle aktiviteter ved at vende tilbage til normalen. I efteråret byder Anita Garbers derfor på busture til Knudshoved odde den 12. september og Reersø den 3. oktober. Begge ture kræver tilmelding på [dvl.dk/koebenhavn](http://dvl.dk/koebenhavn). Begge steder er spændende kystnære områder som ikke er så lette at besøge med offentlig transport.

## Ferie- og Tilmeldingsture

### En-dagsture:

[Sensommertur til Ängelholm](#). Turledere: Bente Permin Tlf: 22501168 Susanne Møbius Tlf: 21431335

21.08.21. Tilmelding t.o.m. 18. 08.21

[Medlemsmøde om fødder med Kaiser Sport](#). Leder: Ingelise Kvorning

23.08.2021. Tilmelding fra den 10.08.2021 kl 18.00 t.o.m. 19.08.2021

[Naturens dag på Knudshoved Odde](#). Turleder: Anita Garbers

12.09.2021. Tilmelding fra den 10.08.2021 kl 18.00 t.o.m. 06.09.2021

[Medlemsmøde om fødder med Kaiser Sport](#). Leder: Ingelise Kvorning

13.09.2021.2021. Tilmelding fra den 10.08.2021 kl 18.00 t.o.m. 09.09.2021

[Sofiero Slotspark](#). Turledere: Bente Permin Tlf: 22501168 Susanne Møbius Tlf: 21431335

02.10.21. Tilmelding fra den 10.09.2021 t.o.m. 20. 09.21

[Reersø-en perle på Sjælland](#). Turleder: Anita Garbers

03.10.2021. Tilmelding fra den 10.08.2021 kl 18.00 t.o.m. 27.09.2021

### Ferieture:

[Vandring i Odsherred](#). Turledere Annette Bruun og Lisbeth Mehlbye

1-3 oktober.2021. Tilmelding fra den 10.07.2021 kl 18.00 t.o.m. 31.08.2021

[Vandreferie i Thy Nationalpark](#). Turledere: Grethe Aagaard og Aase Sveistrup

9-16 oktober 2021. **Fuldtegnet**

## Fyraftensture

Afdelingen har i 2021 også sat fokus på ture på ture egnede for jer som stadig er på arbejdsmarkedet. Vi startede sidste år med "Sen søndag" ture og nu gælder det "Fyraftensture" og ekstra "Aftenture". På disse dage er der allerede nu ture på hverdage som starter kl 17 eller kl 19:

11, 23, 24 august

7, 14, 15, 21, 24, 28 september

7, 12, oktober

2 november

Så må vi se om tilslutningen til disse ture er stor nok til at vi fortsætter med denne turtype.

## Pop up ture/ Ny tur

Ind i mellem tilbydes der ekstra ture som ikke nåede at komme med i Vandreliv. De findes kun i Turdatabasen. Så det er en god ide ikke kun at se i bladet – men også på hjemmesiden hvis man vil med ud på tur.

## Medlemsmøder om fødder

Afdelingen tilbyder 2 medlemsarrangementer den 23. august og den 13. september om fødder.

Fødderne er vandrernes vigtigste 'redskab'! Så kom og hør Kaiser Sports dygtige fysioterapeut Simon Nielsen

fortælle om fødderne, forebyggelse af skader og ikke mindst, hvad du kan gøre, hvis skaden er opstået. Du får også gode råd om det rigtige vandrefodtøj. Tilmelding på [dvl.dk/koebenhavn](http://dvl.dk/koebenhavn) fra den 10. august kl 18

Med venlig hilsen

Københavnsafdelingens Bestyrelse