

Nyhedsbrev oktober 2022

Sammen på tur – HUSK at tilmelde dig

Københavnsafdelingen laver et særligt arrangement den 30. oktober 2022 for alle medlemmer af DVL – uanset hvilken afdeling de hører under. Familie / venner / gæster er også velkomne og går gratis med. Vi vil med arrangementet vise, hvorfor vi i DVL vandrer hele året – og at naturen altid har noget at byde på. Arrangementet gennemføres uanset vejret, så husk fornuftigt fodtøj og vand- og vindtæt overtøj. Turlederne har bundet en buket af vore populære vandreture og guider rundt i Rude Skov i løbet af dagen. Alle turene starter på Holte St. ved busholdepladsen og slutter ved Femsølyng Shelterplads i Rude Skov.

Husk evt. madpakke og drikke til en kort pause undervejs. Der vil blive budt på kolde drikke og et enkelt traktament ved shelteret. Husk at tage dit eget krus med, så vi sparer på brugen af engangsservice.

Vandreturene er planlagt således:

Aktivitet 1: Gå dig Glad vandretur. 7 km. Start kl. 12.00

Aktivitet 2: Vandretur i raskt motionstempo (5-5,5 km/timen). 10 km. Start kl. 11.30

Aktivitet 3: Kort vandretur. 6 km. Start kl. 12.00

Aktivitet 4: Længere Vandretur. 14 km. Start kl. 11.00

Aktivitet 5: SLOW-MOTION (2 km/timen). 2 km. Start med bus fra Holte st. kl. 12.00

Tilmelding til arrangementet er åben og sker direkte på Københavnsafdelingens hjemmeside ["Sammen på tur"](#)

Sammen på tur – hjem igen?

Transportmuligheder hjem fra Femsølyng den 30 oktober 2022 (turledere vil vise vej til busserne).

Fra Høsterkøb kirke eller Vildtfogedvej: Tag linje 354 mod Holte st. eller Nivå st. Afgår ca. hvert 20. min.

Fra Ebberød (Biskop Svanes Vej): Tag linje 197 mod Birkerød st. Afgår ca. hvert 60. min.

Høsterkøbvej (Ravnsnæsvej): Tag linje 500S mod Birkerød st. eller Kokkedal st. Afgår ca. hvert 20. min.

Helsingør Motorvejen (Ubberødvej): Tag linje 150 S mod Kokkedal st. eller Nørreport st. Afgår ca. hvert 20. min.

Weekend-motionsture

Afdelingen prøvet at holde en balance mellem ture på hverdage og i weekenden så både de erhvervsaktive medlemmer og pensionisterne tilgodeses. Derfor har vi startet med de populære motionsture også om lørdagen.

Vi starter om lørdagen kl 10.00 et sted i Storkøbenhavn og går 10-11 km i raskt tempo, ca. 4,5 – 5 km i timen. Der holdes en pause på 15 min. til den medbragte kaffe. Turen slutter kl ca. 12.30.

Pulsturene på hverdagsaftener håber vi er attraktive også for de erhvervsaktive medlemmer.

Introduktion til DVL for nye medlemmer

Søndag 13/11 holder vi en introduktion for nye medlemmer. Der vil være et introduktionsmøde og en vandretur for nye medlemmer i Københavns afdelingen i Dansk Vandrelaug. Der er tilmelding fra 13/11 på dvl.dk under Københavns afdelingen!

Tur: 6 km. Fra: Kultorget 7 kl. 13.00. Til: Østerport St. kl. 16.00. Ledere: Dorrit Christensen, 29297871. Ingelise Kvorning, 50499187.

Har du ikke mulighed for at deltage i søndagens arrangement er det også muligt at deltage digitalt den 29. november kl. 16-17 online på landsforeningens introkursus. [Tilmeld dig introkurset](#)

Tilmeldingsture

Ferieture:

Müllerthal i Luxemburg. Turledere Bente Frænell og Grethe Aagaard.
28 april - 5 maj 2023. 78 km. Tilmelding fra den 10.01.2023.

Billedaften

Anita Garbers viser billeder fra turene d. 13/10 på 4. sal på Kultorget. Man skal melde sig på nettet, ligesom under coronaen. [Tilmeld her.](#)

Med venlig hilsen

Bestyrelsen fra Københavnsafdelingen.