



Nyhedsbrev september 2023

Sammen på tur

Københavnsafdelingen laver igen i år et [SÆRLIGT ARRANGEMENT](#) den **7. oktober 2023** 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 populæreste vandreture og guider rundt i Dyrehaven og omegn i løbet af dagen.

Husk evt. madpakke og drikke til en kort pause undervejs.

Alle turene starter på Klampenborg St. og slutter på Shelterpladsen ved Strandmøllen i Jægersborg Hegn.

På Shelterpladsen byder vi på tale, fællessang øl/vand, vin chips og kage. Medbring selv kaffe.

Turledere vil vise vej til Strandvejsbussen (500 m) eller Skodsborg Station (1,5 km) efter arrangementet.

Vandreturene er planlagt således:

- 15 km Rask tempo – ca 4 – 5 km i timen. Start kl. 10.00
- 10 km Moderat tempo – 3 – 4 km i timen. Start kl. 11.00
- 10 km Motionstur -5 km i timen. Start kl. 11.15
- 6 km Gå dig glad, moderat tempo. Start kl. 11.30
- 2,0 km Slow tur, 2 km i timen. Start kl. 11.3

Tilmelding til arrangementet åbnede den 1. september og sker direkte [HER](#) på Københavnsafdelingens hjemmeside

Vandrernes Dag, i år lørdag den 23. september.

Fra i år fejrer vi Vandrernes Dag samtidig med vandreforeninger i hele Europa, derfor foregår festdagen på en lørdag. Og Vandrernes Dag vil fra nu af foregå samme dag som **European Walking Day** – den første lørdag under den europæiske idrætsuge, European Week of Sport (23.-30. september).

Som medlem af Dansk Vandrelaug ved vi alle, det giver livsglæde at vandre. Det vil vi naturligvis gerne have endnu flere til at opdage på vores årlige festdag, Vandrernes Dag

Inviter derfor endelig alle dem, der trænger til et lille skub i den rigtige retning, med på en af de mange Vandrernes Dag-ture - i år med temaet: Gå med – det gi'r livsglæde. Det er spændende at komme ud og opleve nye steder.

Københavnsafdelingen tilbyder en 14 km tur Lyngby - Dyrehaven tur/retur og en 10 km tur fra Hellerup St. til Dyrehaven hvor man mødes med Lyngby afd. til et fælles arrangement.

Tilmeldingsture

Ferieture:

Vandreferie i Österlen, Skåne. Turleder: Grethe Aagaard og Bente Frænell
30 sept – 7. oktober 2023. 88 km. **FULDTEGNET.**

[Himmerland og Vitskøl Kloster](#). Turleder: Grethe Aagaard.: 2712 4360 og Bente Frænell 2636 3460
18-25 maj 2024. 90 km. Tilmelding: Fra d. 10.01.2024 kl. 18:00 t.o.m. d. 01.04.2024

Endags-ture:

[Flakfortet](#). Turleder Anita Garbers Tlf.: 20352493

30. september 2023. 3 km. Tilmeldingsfrist: t.o.m. d. 25.09.2023. Stadig ledige pladser.

Gymnastikkredsen

Gymnastikkredsens nye sæson starter mandag d. 4. sep. kl. 19.30 - 20.30 på Vesterbro Ny Skole lokale nr. 18B, 1.sal, Slesvigsgade 6 1762 København V. (indgang fra Slesvigsgade ved hallen). Sæsonen varer fra 4. september 2023 til 29. april 2024.

Holdet er for både kvinder og mænd. Langt de fleste er seniorer og der plejer at være ca. lige mange af hvert køn. Sidste sæson var det gennemsnitlige fremmøde på godt 15 deltagere pr. gang. Gymnastikken er enkel og forskellig fra gang til gang, så du behøver ikke tænke på, om du nu kan huske øvelserne. Du skal bare møde op i tøj du kan bevæge dig i og medbringe en måtte til gulvøvelser. Undervisningen varetages af Molly og Jeanette på skift, og de skal nok sørge for at vi kommer hele kroppen igennem.

Inden du beslutter dig, er du velkommen til at komme og få en prøvetime. Det er en god ide at sende en mail til kredslederen på mail: kell.osterlind@gmail.com, hvis du har lyst til at komme og få en prøvetime, så vi kan tage godt imod dig og vise dig vej til gymnastiksalen. Hvis ikke du når det, vil vi dog også stå i skolegården de første gange og tage imod tidligere og nye medlemmer

Yderligere oplysninger kan ses på vores hjemmeside dvl.dk under København/kredse/gymnastikkredsen

Åbent hus på Kultorvet den 11. september og den 9. oktober kl 16-19.

DVL har besluttet at fra 1/1 2024 udkommer medlemsbladet Vandreliv ikke mere i den fysiske form vi kender så godt. En erstatning forventes at blive et magasin med masser af artikelstof, men uden oversigter over alle vore ture, som udkommer færre gange om året.

I løbet af efteråret vil vi indbyde til medlemsarrangementer hvor vi vil introducere nye løsninger for visning af turene. Vi vil specielt arbejde på at finde løsninger der tilgodeser vore medlemmer som ikke er så digitale.

Vi afholder i første omgang "Åbent hus" på Kultorvet i september og oktober hvor man kan lære at blive endnu bedre til at bruge de informationer der allerede findes om DVL på hjemmesiderne. Hvordan man søger efter ture og hvordan man får overblik over alle turene i Storkøbenhavn – uanset hvilken afdeling der laver dem.

Mange hilsener

fra

Bestyrelsen for Københavnsafdelingen