



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

Gå-Langsomt Hold fra Sundhedscenter Haderslev onsdag 15:00.

Man. 1. mar. 2021 til lør. 31. dec. 2022 ons kl.: 15-16
Fællesskab og gåtur for dig, der gerne vil gå i et roligt tempo. Vi går langsomt og holder pauser efter behov. Tag din rollator, vandrestave, stok, krykker med. Vi går en tur på ca. 30 min og drikker kaffe sammen bagefter. Hver onsdag kl. 15:00 mødes vi ude foran Sundhedscenter Haderslev. Tilmelding til Gerda Feddern, sms/tlf. 26313306 eller mail til gerdafeddern@hotmail.com
Gratis.
Sted: Sundhedscenter Haderslev, Clausensvej 25, Haderslev.

Travetur fra P-pladsen overfor fodboldstadion hver anden torsdag i ulige uger, kl 10:00.

Ons. 17. 2021 til tor. 20. mar. 2025 kl. 10-11
Du er også meget velkommen og det er GRATIS! Lisbeth og Poul er tovholdere for denne klub. Det eneste der kræves for at medvirke er, at du har lyst til travetur rundt i den dejlige natur omkring Esbjerg. Alle er velkommen og det kræver ikke medlemskab at deltage i disse ture. Beskrivelse. Klubben har fungeret siden januar 2018 og vi mødes både mænd, kvinder og børn. Turene er for alle der kan og vil og der er kun to regler: det er ikke finere at gå hurtigt end det er at gå langsomt, man kan gøre som man vil. Det er ikke finere at gå langt end at gå kortere tur, det drejer sig om at være med og få sig rørt.
Sted: Vognsbølparken, Gl Vardevej 89, Esbjerg.

Gåture sansetest.

Man. 28. mar. til lør. 31. dec. 2022 kl. 15
GRATIS, sjov-sanseTEST i hold ad HJERTESTIEN fra Rådhuset og ud langs HADERSLEV FJORD og retur til købt kaffe etc. på et Rart Sted at Være den sidste mandag i måneden kl. 15 for alle - også for JER med hjul:). Hver mandag eftermiddag kl. 15.00
Gratis.
Sted: Haderslev Rådhus, Christian X's Vej 39, Haderslev.

Gåtur for 60+.

Man. 4. apr. til tor. 29. sep. 2022 10:00-11:30
Vi går en tur på ca. 5 km. i et tempo så alle kan følge med, vi går hver mandag og hver torsdag. Vi går i et nyt område hver måned. Efter turen drikker vi en kop kaffe.
Pris: 200 kr.
Sted: Vordingborg Firma Sport, Aktivitetshuset, Præstegårdsvej 11, Vordingborg.

Tag på troldejagt på Den Grønne Sti.

Ons. 8. jun. til lør. 1. okt. 2022 kl. 16:00
I anledningen af at Den Grønne Sti i Otterup får endnu en etape, kan du komme med på troldejagt i det fri. Mød Shrek, Mumitrolde, Paja fra Troldelev - og seks andre trolde, når du og familien til og med oktober 2022 ni steder langs den nye del af Den Grønne Sti kan møde

forskellige trolde fra litteraturens verden. Gennem ni poster tages I på rejse i troldenes verden og det brede spektrum af troldefigurer, alt fra fæle og farlige monstre til buttede og godmodige mumier. Hver post byder både på en introduktion til en troldefortælling, illustrationer fra lokale billedkunstelever og en aktivitet til børnene. Lokale spejdere har lavet rafterne til skiltene. Posterne kan opleves individuelt eller som en samlet troldejagt. Posterne henvender sig primært til børnefamilier med børn i alderen 4-10 år
Gratis.

Sted: Otterup Byskov, Otterup Mose, Otterup.

Vandring på Djursland.

Søn. 12. jun. til søn. 4. dec. 2022 kl. 10:00
Vandring om søndagen fra kl. 10. Distancer fra ca. 5-20 km. Tilmelding via Facebook eller mail ditlef@nrndn.dk
Vandringerne annonceres på Facebook, sms og mail, når du/I er tilmeldt med oplysning om vandringen og mødestedet.
Pris: 25 kr.
Sted: P-pladsen, Krattet, Grenaa.

Hærvejsmarchen 2022.

Fre. 24. til søn. 26. jun. 2022
Sted: Viborg Stadionhal 4 (Kasernehallen), Tingvej 17, Viborg.

Slotved Skov, Mødested den store p-plads med toiletbygning .

Lør. 25. jun. 2022 10:00 vides ikke
Turen er på 10 km - med mulighed for afkortning Hyggetur i Skoven. vi holder rast 2 gange.
Gratis.
Sted: Slotved Skov, Astrupvej, Slotved Skov, Sindal.

Smag på Fjordlandet - Herslev Bryghus.

Lør. 25. jun. 2022 kl. 09-14.30
Hyggelig og aktiv smagsoplevelse i Nationalpark Skjoldungernes Land med en guidet vandretur ad Fjordstien afsluttende med en skøn let frokost hos Herslev Bryghus. 🌼AKTIVE SMAGSOPLEVELSER I FJORDLANDET - VANDRETUR TIL HERSLEV BRYGHUS🌼. Kom med på denne hyggelige og aktive smagsoplevelse i Nationalpark Skjoldungernes Land. Skøn guidet vandretur via Kælligehaven ad Fjordstien langs nordkysten ved Bøserup skov, til kattinge og Kattingeværket. Nordpå til Herslev strand og slutteligt stik syd mod Herslev by og det skønne bryghus. Vi bydes indenfor i de autentiske rammer hos Herslev bryghus hvor vi får en kort introduktion til stedet, historien og deres brug af lokale råvarer ifm. både brygning og madlavning. Efterfølgende nydes en let frokost af lokale råvarer fra området, efter sæsonen. Med frokosten kommer en lokal øl/vand efter ønske og lidt sød til dessert. Ren nydelse. Vores lokale guider sikrer dig maksimal nydelse uden fokus på vandrekortet og krydrer turen med indblik i de lokale steder og historier. Undervejs kommer vi forbi alsidig



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

natur, søer og velbevarede landsbyer. Pris. Kr. 495,- kr. pr. person inkl. en lokal og uddannet guide som viser vejen og samtidig fortæller om området der passerer, i passende doser. Fælles vandring. En kort beretning om klyngesamarbejdet i "en del af herslev", Herslev bryghus, dyrkning og brug af lokale råvarer i dagligdagen, en let frokost af lokalproducerede råvarer efter årstiden med lokal produceret øl/vand efter ønske, lidt sødt til dessert og fælles transport retur til Roskilde havn. Fuldt beløb refunderes hvis turen aflyses, ellers ingen refundering. Returtransport. 1 time efter at frokosten er blevet serveret kører der fælles transport tilbage til udgangsstedet på Roskilde havn. Maks 16 pladser på denne tur. Mødetid: kl. 8:45. Mødested: Roskilde Havn, Vindeboder 7 ved Danhostel. Tæt på Roskilde station og med gratis parkering på havnen. Varighed: 5,5 time inkl. pauser og frokost - 14,5 km i afslappet tempo. Sværhed: 2 ud af 5 støvler, alle kan deltage. Medbring: Tøj & sko efter vejret til en aktiv tur, en fyldt drikkedunk og energibarer ved behov. Arrangør: Outdoor: <http://www.fjordlandet-outdoor.dk> Adventures: <http://www.outdooradventures.dk> & Herslev Bryghus: <http://www.herslevbryghus.dk>. Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585. *#127780;*. Velkommen udenfor! *#127780;*. Se også vores andre vandreture: <http://www.outdooradventures.dk/oplevelser-til-fods> Sted: Danhostel Roskilde, Vindeboder 7, Roskilde.

Gåtur på Rundvandrevej nr. 4 med Fodslaw Herning.
Lør. 25. jun. 2022 kl. 10
Lørdag den 25. juni kl. 10.00: Rundvandrevej nr. 4 på 17 km. Mødested: Brugsen i Sørvad. Tempo 5.5 km i timen. Husk mad og drikke. Turleder: Jens Kristian Pedersen mobil: 30102719/ Bodil Madsen 26242251. Man skal være i god fysisk form for at deltage.
Gratis.
Sted: Dagli' Brugsen, Sørvad, Langgade 30, Sørvad.

Powerwalk.
Lør. 25. jun. 2022 kl. 10-11.20
Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Når du kommer til prøvetræning, skal du holde øje med trænerne der har "Walk" på ryggen. Men vi holder øje med dig. Kom omklædt og gerne 10 minutter før start. Træningen foregår blandt andet i Tokkekøb Hegn, som vi jo har nem adgang til lige uden for stadion. Trænerne glæder sig til at byde dig velkommen, og vil gerne orientere om, hvilken rute der skal Powerwalkes ved det aktuelle træningspas og andre praktiske oplysninger, som du har brug for. Trænerne drager også omsorg for, at du kommer med hjem sammen med gruppen. Efter træning vil der ved alle træningspas være mulighed for at benytte klubbens omklædningsrum til et forfriskende

og velfortjent bad. Det gælder til prøvetræning og efterfølgende, når man er indmeldt som medlem af klubben. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: https://motivu.dk/club/913/blovstroed-loverne/gang/tryout/3476/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Blovstrød Løverne
Gratis.
Sted: Blovstrød Løverne, Skovvang Stadion, Poppelvej 1, Allerød.

Hjerteforeningen/gåtur.
Søn. 26. jun. 2022 10:00-11.00
5 km på hjertestien.
Gratis.
Sted: Rhododendronparken, Nørregade 43, Brønderslev.

Powerwalk. Målet er at gå 21 km (en halvmaraton) i slutningen af året.
Søn. 26. jun. 2022 kl. 09-11
Powerwalk er en af MultiMotion//Assens' tilbud. Walkerne går rask til og vi har som mål at gå en halvmaraton sidst på året. Vi hygger os undervejs, trods tempoet og får vendt løst og fast. Der er dog også plads til stilhed. Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Medbring evt. vandrestave, men det er slet ingen betingelse. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: https://motivu.dk/club/935/multimotionassens/gang/tryout/2653/powerwalk-malet-er-at-ga-21-km-en-halfmaraton-i-slutningen-af-aret?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af MultiMotion//Assens
Gratis.
Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

Gå Fællesskab.
Søn. 26. jun. 2022 kl. 10.30-12.30
Kom omklædt til en rask gåtur og husk lidt at drikke. Vi sender en sms hver torsdag med mødested. Vi går hver søndag kl. 10.30. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: https://motivu.dk/klubber/473/firmaidraet-hillerod/traeninger/4187/ga-faellesskab?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Firmaidræt Hillerød
Gratis.
Sted: Hillerød Firmsport, Firmsportens Hus, Milnersvej 35D, Hillerød.

Rørvig Havn - Dybesø.
Søn. 26. jun. 2022 kl. 10:00
Søndagsvandring på nordspidsen af Rørvig. gennem sandflugtsplantagen. Sværhedsgrad: Blå/4-5/14 km. Fra: Rørvig havn, Toldbodvej 86, 4581 Rørvig kl. 10.00. Til: Samme sted kl. 14.00. Leder: Johanna Sardal, 60941675



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

Pris: 30 kr.

Sted: Rørvig Havn, Toldbodvej 92, Rørvig.

Fra Helgenæs Teglskov til Lindelse.

Søn. 26. jun. 2022 kl. 10:00

Vandretur i Helgenæsområdet på nordsiden af Nakskov Fjord, fra Teglskoven til bebyggelsen Lindelse idyllisk beliggende "i vandkanten". Tur 12 km. Turlleder Bente Loldrup tlf.: 21442102. Husk madpakke og godt fodtøj. Pris: 30 kr ikkemedlemmer af DVL.

Sted: Teglværksskoven p-plads, Helgenæsvej 62 (Ved det gamle teglværk), Nakskov.

Søndagsaktivitet - oplev byudviklingen i Tarm.

Søn. 26. jun. 2022 kl. 13-15

Kom med på en afvekslende tur igennem Tarm, og oplev de forskellige kulturelle- og byfornyelsesprojekter, der har sat et tydeligt aftryk på byen de sidste år.

Repræsentanter fra Tarm udviklingsforum, Forsøgshaven og Team Grå viser rundt og fortæller om hele processen fra den spæde start til det endelige resultat.

Søndagsturen starter ved Forsøgshaven og herefter går turen gennem den smukke kirkegård og forbi Tarm Kirke. Næste stop er Komikhaven og Mejeriet og derefter fortsætter vi via Storegade, som er smykket med blomsterbede, til Kulturtagene midt i byen.

Herefter alleen med japanske kirsebærtræer langs Tarm Bybæk med kurs mod Melballes Have. Vi krydser Storegade og videre langs bybækken på ABC-stien til Forsøgshaven. Vi slutter ved Friluftsscenen, hvor Team Grå fortæller om renoveringen af Forsøgshaven.

Turlleder: Bente Vyff Petersen Kontaktperson: Carsten Leidesdorff Skov, FrivilligVest, tlf. 51 77 77 11 Praktiske oplysninger: Parkering ved Tarm Idrætscenter - gå over viadukten til Forsøgshaven.

Gratis.

Sted: Forsøgshaven, Gadegårdsvej 8, Tarm.

Hjerteforeningen/gåtur .

Man. 27. jun. 2022 10:00 - 11.00

5 km. på hjertestien.

Gratis.

Sted: Rhododendronparken, Nørregade 43, Brønderslev.

Stavgang/ gåture.

Man. 27. jun. 2022 kl. 10-11.30

Der kan som udgangspunkt lånes stave i IFA de første par gange. Der vil hver gang være mulighed for instruktion i stavgangsteknik, ligesom der som regel er mulighed for at vælge hold med forskellige tempi.

Stavgang vedligeholder ryggenes bevægelighed, aflaster de bærende led, forbedrer konditionen og øger forbrændingen samtidig med ens psyke får et løft i den friske luft og dejlige natur. TILMELD GRATIS

PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/klubber/1122/idraet-for-alle/traeninger/4483/stavgang-gature?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret

af Idræt for Alle

Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Powerwalk.

Man. 27. jun. 2022 kl. 17.30-18.30

Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Når du kommer til prøvetræning, skal du holde øje med trænerne der har "Walk" på ryggen. Men vi holder øje med dig. Kom omklædt og gerne 10 minutter før start. Træningen foregår blandt andet i Tokkekøb Hegn, som vi jo har nem adgang til lige uden for stadion. Trænerne glæder sig til at byde dig velkommen, og vil gerne orientere om, hvilken rute der skal Powerwalkes ved det aktuelle træningspas og andre praktiske oplysninger, som du har brug for.

Trænerne drager også omsorg for, at du kommer med hjem sammen med gruppen. Efter træning vil der ved alle træningspas være mulighed for at benytte klubbens omklædningsrum til et forfriskende og velfortjent bad.

Det gælder til prøvetræning og efterfølgende, når man er indmeldt som medlem af klubben. TILMELD GRATIS

PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/913/blobstroed-loverne/gang/tryo-ut/3473/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Blobstrød Løverne

Gratis.

Sted: Blobstrød Løverne, Skovvang Stadion, Poppelvej 1, Allerød.

Fif walk - gang for alle.

Man. 27. jun. 2022 kl. 17.30-19

FIF Walk er et tiltag for alle der har lyst til at komme ud og gå i et frisk tempo sammen med andre mennesker. Der er fokus på det sociale på holdet lige såvel som i resten af klubben. Vi går omkring 5 - 8 km hver gang og alle kan være med. Træningen varer i gennemsnit mellem 75 - 90 minutter og ruterne kan tilpasses alt efter hvor langt man ønsker at gå. Du er velkommen i både almindeligt eller træningstøj. Husk dog noget fodtøj som er godt at gå i. Hvornår går vi?. Hver mandag kl. 17.30. Hvor mødes vi?. Ved Frederiksberg Idrætspark/Damsøbadet. TILMELD

GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/479/fif-atletik-motion/gang/tryo-ut/540/fif-walk-gang-for-alle?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af FIF Atletik & Motion

Gratis.

Sted: Frederiksberg Atletik og Motion, Frederiksberg Idræts Stadion, Sønderjyllands Alle 6, Frederiksberg.



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

Gratis Gå-/Løbe-fællesskab.

Man. 27. jun. 2022 kl. 18-18.40

Et gå-/løbe-fællesskab som er planlagt i forhold til Lottes Keep-Fit styrketrænings-hold, som hidtil. Frivillige fra HG&IF vil (igen) stille op.

Gå-/løbe-fællesskabet er ÅBENT og GRATIS for alle, men lad det nu ikke være en undskyldning. Selvom det ikke koster penge, så venter fællesskabet på dig.

TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/742/harte-gymnastik-og-idraets-forening/gang/tryout/1610/gratis-ga-lobe-faellesskab?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Harte Gymnastik og Idrætsforening

Gratis.

Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Vandring på de 2 Hjerterstier.

Tir. 28. jun. 2022 kl. 10-11

Kom og vær med i vores GÅGruppe. Vandring på de 2 Hjerterstier på Frederiksberg Hospital og i Grøndalen. Alle er velkomne. Distance ca. 3 km. Sluttes i Kedelhallen, Nyelandsvej 75 A, hvor der er mulighed for kaffe/småkage mod betaling af 10,00 kr. Arrangører: GÅ-Gruppen og Hjerteforeningen Frederiksberg.

TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/1102/hjerteforeningen-frederiksberg/gang/tryout/4221/vandring-pa-de-2-hjertestier?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Hjerteforeningen Frederiksberg

Gratis.

Sted: Kedelhallen, Nyelandsvej 75A, Frederiksberg.

Vandretur.

Tir. 28. jun. 2022 kl. 10:00

Vi starter kl. 10.00 og går en tur på ca. 10 km. med ca. 5 km. i timen. Vi holder en rast undervejs (medbring selv evt. foræring) og er tilbage ca. kl. 12.30.

Gratis.

Sted: Emdrup S-station, Tuborgvej 170, København NV.

SAND, STURM UND STRANDGUT - Wanderung mit faszinierenden Geschichten vom Slettestrand auf Deutsch.

Tir. 28. jun. 2022 kl. 14.30

Kommen Sie mit Stedkender auf eine sorgfältig ausgewählte 6 km langen Wanderung in der Svinkløv Plantage. Die abwechslungsreiche Landschaft der Route führt Sie an dem brausenden Slette Fluss vorbei, gewährt Ihnen vom Gipfel des Liens herrliche Ausblicke auf die Jammerbucht und lässt Sie den weichen Sand des Strandes unter den Schuhsohlen spüren. Unterwegs machen wir halt um einige der alten Geschichten vom Slettestrand und der Jammerbucht zu hören. Hier gibt es unter anderem Erzählungen über den Zweiten Weltkrieg, von gestrandeten Schiffen mit ihren

katastrophalen Folgen und von einer Sandverwehung, die eine ganze Gemeinde auszulöschen drohte. Ihr

Wanderführer und Geschichtenerzähler ist Bitten Holmsgaard, ausgebildeter Journalist, langjähriger Fremdenführer und Inhaber von Stedkender. "Tolle Tour mit Bitten, die eine fantastische Vermittlerin ist und die es schafft, ihre Geschichten mit so viel

Einfühlungsvermögen, Enthusiasmus und Engagement vorzutragen, dass es unmöglich ist, sich nicht von ihrer Energie und Begeisterung anstecken zu lassen."

Gert Svanborg Sloth, Aalborg. Die Route ist mittelschwer und führt sowohl über kleine Naturpfade als auch über breite Schotterstraßen. Ein kleiner Abschnitt beim Slette Strand ist auf einer geteerten Straße. Wir wandern auch über einen kleinen Dünenpfad. Vom Gipfel des Liens steigen wir bei der Quelle des St. Olavs 40-60 Meter über eine unregelmäßige Naturtreppe hinab. Angemessene Schuhe werden empfohlen, da der Weg leicht hügelig und der Boden uneben ist. Manche Stellen können auch etwas schlammig sein. Preis DKK 145,- (+ Gebühr). Max. 20 Personen. Treffpunkt: Bei der Skulptur Krabben, Slettestrand, 9690 Fjerritslev. Gegenüber von Han Herred Havbåde, Slettestrandvej 160, 9690 Fjerritslev

Pris: Erwachsene 145 kr.

Sted: Skulpturen "Krabben", Slettestrandvej - overfor Han Herred Havbåde, Fjerritslev.

Powerwalk.

Tir. 28. jun. 2022 kl. 17.30-18.30

Er en af MultiMotion//Assens' tilbud. Walkerne går rask til og har som mål at gå en halvmaraton sidst på året. De hygger sig undervejs, trods tempoet og får vendt løst og fast. Der er dog også plads til stilhed. Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Medbring evt. vandrestave, men det er slet ingen betingelse. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/935/multimotionassens/gang/tryout/2652/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af MultiMotion//Assens

Gratis.

Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

Power-walk.

Tir. 28. jun. 2022 kl. 18.30-19.30

Holdet henvender sig til dig, der gerne vil have god motion, men enten ikke kan eller ønsker at løbe. Der kan være mange årsager til at man ikke kan eller vil løbe, men alligevel ønsker at dyrke motion. Powerwalking er ikke den smukkeste træningsform, men den er uhyre effektiv, og især fedtforbrændingen gør den interessant. Den kendes på, at du går med stor hastighed, at du arbejder næsten overdrevent med de store muskler i arme, ben og krop, og du får for alvor gang i fedtforbrændingen.

Powerwalking er velegnet til alle, der har svært ved at



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

klare belastningen ved løb. Powerwalking forbedrer konditionen, forbrænder fedt, giver masser af energi - og byder på oplevelser på turene rundt i omegnen og et godt kammeratskab med de andre powerwalkere. POWER WALK foregår udendørs hele året som løb, og det giver rigtig meget at være del af et fællesskab, så man kommer afsted og fastholder sin gode motionsvaner, som er den bedste gave man kan give sin krop - at holde sig i form og styrke muskler og knogler, der er godt for rigtig mange ting, balance, kredsløb, hjerte mm og som forebygger mange livsstilssygdomme - så hvis du gerne vil dyrke motion, men ikke kan eller vil løbe, så mød op til Power walk og gør noget godt for dig selv, både socialt og kroppen. Dit udbytte ved powerwalk er som ved løb: God forbrænding. Konditionsforbedrende. Skånsom for knæ, hofter og ryg. Giver mulighed for frisk luft og masser af energi. Suveræn i et genoptræningsforløb. Samvær med andre i løbeklubben. Følg med på vores Facebook gruppe - om hvornår vi løber i løbet af ugen, udover træningen om tirsdagen med træner. TILMELD GRATIS

PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/959/ebberup-lobeklub/gang/trout/2812/power-walk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Ebberup Løbeklub

Gratis.

Sted: Ebberup hallen, Skolevej 7, Ebberup.

Hjerteforeningen/gåtur.

Ons. 29. jun. 2022 kl. 15:00 -16.00

5 km på hjertestien.

Gratis.

Sted: Rhododendronparken, Nørregade 43, Brønderslev.

Damgårdshaves Gåhold.

Ons. 29. jun. 2022 kl. 09:22

Bidstrup skovene. S-tog til Høje Taastrup skift til Hvalsø.

Gratis.

Sted: Albertslund Station, Hedemarksvej 1, Albertslund.

Flintinge byskov og Hyde skov.

Ons. 29. jun. 2022 kl. 10

Tur i Flintinge byskov og Hydeskov. Vi skal se på hvad de to skove kan byde på af fortidsminder, gravhøje og grenbunker med historisk islæt, samt se hvad der sker nu. Tur 11 km. Turlerleder Niels C.F. Jørgensen tlf.: 50827228. Husk madpakke og godt fodtøj.

Pris: 30 kr ikkemedlemmer af DVL.

Sted: Skovvejen på Byskovvej, Byskovvej, Toreby L.

Planetstien til Boller.

Ons. 29. jun. 2022 kl. 10:00

Dansk Vandrelaug, Hs. afd. inviterer på en vandretur, 9 km., ad Planetstien til Boller med start fra rest. Oasen, Sognegårdsvej 3, Hs., kl. 1015, men med fælleskørsel fra Forum Hs. kl. 1000. Turlerleder Ingv. Nørgård

28263900. Vandreturen starter ved Restaurant Oasen og går ad Planetstien til Boller Nederskov og frokost ved Boller Slot

Gratis.

Sted: Forum Horsens, Langmarksvej 53, Horsens.

Brædstrup og Ring Sø.

Ons. 29. jun. 2022 kl. 10:00

Dansk Vandrelaug, Hs. Afd. inviterer på en vandretur, 9 km., onsdag den 29.6. med opstart fra p-pladsen v/Brædstrup Hallen, 1030 Skovvejen 29c, 8740 Brædstrup. Der er fælleskørsel fra Forum Hs. kl. 1000. Turlerleder Bodil Kyed Christensen 28609121. Tur til Brædstrup og Ring Sø. Turen starter fra idrætshallen i Brædstrup, vi går ad skovveje og stier gennem Ring - og Silkeborg skov til Ring sø og derfra gennem byen tilbage til udgangspunktet

Gratis.

Sted: Forum Horsens, Langmarksvej 53, Horsens.

#Overvægt i Fællesskabet sommerens ture.

Ons. 29. jun. 2022 kl. 17:00

Sommerens tur er en cykeltur fra Havnen i Vordingborg til Johnsholm hvor vi spiser mad og plukker Jordbær (husk beholder) Pris er 25 kr til mad og drikke. Tilmeldning på 93 80 69 97 mobilpay 759281 el kontonr.: 6220 6612897 mrk sommer, navn, tlfnr og dato. Overvægt i Fællesskabet er en folkeoplysende forening for en overvægtig BMI 25, tidligere overvægtig (fortæl din historie (til kasseren eller forkvinden)og billed fra da du var overvægtigt) eller nært stående til en overvægtig. Vi dyrker bevægelse, gåture, cykelture, events, aqua fitness egenbetaling, NADA behandling egenbetaling, psykoterapeutisk gruppeforløb egenbetaling, Workshop egenbetaling samt en masse andre gode ting. Vi forsøger at holde prisen nede så alle kan deltage. Vores medlemskab koster fra August til Juli 550 kr det er et års medlemskab. Ring gerne for en snak 93 80 6997. Mød op til noget af vores aktiviteter og afprøv det. Vel mødt

Pris: 25 kr.

Sted: Café Oskar, Nordhavnsvej 8, Vordingborg.

Pilgrimsvandring.

Ons. 29. jun. 2022 kl. 17:00

Onsdag d. 29/6 kl. 17.00. Vi mødes i Aars kirke kl 17.00 og synger pilgrimssang inden vandringsen, som er ca. 13 km til Aalestrup kirke. Ved Aalestrup kirke bydes på kaffe/te og kage. Husk vand til eget forbrug og egen hjemtransport. Adresse Aalestrup kirke : Kirkevej 18, 9620 Aalestrup.

ARRANGERET AF : PILGRIMSLAUGET AARS KIRKE.

Pilgrimsvandringen arrangeres i forbindelse med Kulturarrivsmåneden i Vesthimmerland. Alle er velkomne til at vandre med hele vejen eller et stykke af vejen

Gratis.

Sted: Aars Kirke, Kirkeplads 1, Aars.



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

Gå med Glamsbjerg Motion ONSDAG.

Ons. 29. jun. 2022 kl. 18.15-19.20

Vi går mellem 5 og 10 km i og omkring Glamsbjerg.

TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/1020/glamsbjerg-motion/gang/tryout/3223/ga-med-glamsbjerg-motion-onsdag?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Glamsbjerg Motion Gratis.

Sted: Glamsbjerg Fri- og Efterskole, Krengerupvej 50, Glamsbjerg.

Vandretur med Fodslaw.

Ons. 29. jun. 2022 kl. 19:00

Tag med på vandretur. Turen er på 7-9 km og varer 1½-2 timer.

Gratis.

Sted: Parkeringspladsen ved Put and Take sø, Pindsmøllevej 35, Hørning.

Vandrefuglene - Kalundborg.

Tor. 30. jun. 2022 kl. 09:30

Vandretur fra Kalundborg station på 6 - 8 km i roligt tempo. Nogle gange kører vi til startstedet. Fra:

Kalundborg station kl. 09.30. Til: Samme sted kl. 12.30.

Leder: Bente Christensen, 25533434

Pris: 30 kr.

Sted: Kalundborg station, Banegårdspladsen 2, Kalundborg.

Vandring på ny HjerteSti.

Tor. 30. jun. 2022 kl. 10-11

Kom og vær med i vores Gågruppe. Vandring på

kommande hjertesti i Solbjerg Park Kirkegård. Mødested

Frederiksberghallerne, Jens Jessens Vej 20. Gåvært

Marit Raahauge. Alle er velkomne. Distance ca. 3 km -

Længde kan varieres efter eget behov. Sluttes ved

Frederiksberghallerne, Jens Jessens Vej 20, hvor der er

mulighed for kaffe/småkage (mod betaling af kr. 10,00)

og socialt samvær. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/1102/hjerteforeningen-frederiksberg/gang/tryout/4222/vandring-pa-ny-hjertesti?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Hjerteforeningen

Frederiksberg

Gratis.

Sted: Frederiksberg-Hallerne, Jens Jessens Vej 20,

Frederiksberg.

Traveholdet tager i skoven.

Tor. 30. jun. 2022 kl. 13

Alle er velkomne til at komme og gå en tur med os! Vi

er en flok glade seniorer, som går en tur sammen hver

torsdag fra kl. 13-14. Vi mødes i sognegården inden

gåturen og bagefter drikker vi kaffe i sognegården.

Sted: Himmelev Sognegård, Fynsvej 69, Himmelev,

Roskilde.

Gå dig til god energi.

Tor. 30. jun. 2022 kl. 15

Fysioterapeuter fra Odder Kommunes Træningscenter

indbyder dig til torsdagsgåture i samvær med andre. På

gåturene indlægger vi et par sjove og relevante øvelser.

Distancer og øvelser er tilpasset dem, der møder op.

Turene vil være af ca. 1 times varighed. Det foregår på

torsdage kl. 15. Første gang er torsdag d. 28. april 2022.

Gåturen tilbydes én gang om ugen frem til 1. juli. Vi

mødes på parkeringspladsen ved Torvald Køhlsvej 40 i

Odder.

Gratis.

Sted: P-plads, Torvald Køhlsvej 40, Odder.

Powerwalk.

Tor. 30. jun. 2022 kl. 17.30-18.30

Ilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur.

Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller

som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under

genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige

sko på, som sidder godt fast på foden. Når du kommer til

prøvetræning, skal du holde øje med trænerne der har

"Walk" på ryggen. Men vi holder øje med dig. Kom

omklædt og gerne 10 minutter før start. Træningen

foregår blandt andet i Tokkekøb Hegn, som vi jo har nem

adgang til lige uden for stadion. Trænerne glæder sig til

at byde dig velkommen, og vil gerne orientere om, hvilken

route der skal Powerwalkes ved det aktuelle træningspas

og andre praktiske oplysninger, som du har brug for.

Trænerne drager også omsorg for, at du kommer med

hjem sammen med gruppen. Efter træning vil der ved alle

træningspas være mulighed for at benytte klubbens

omklædningsrum til et forfriskende og velfortjent bad.

Det gælder til prøvetræning og efterfølgende, når man er

indmeldt som medlem af klubben. TILMELD GRATIS

PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/913/lovstrod-loverne/gang/tryout/3475/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af

Blovstrød Løverne

Gratis.

Sted: Blovstrød Løverne, Skovvang Stadion, Poppelvej 1,

Allerød.

Powerwalk.

Lør. 2. jul. 2022 kl. 10-11.20

Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur.

Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller

som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under

genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige

sko på, som sidder godt fast på foden. Når du kommer til

prøvetræning, skal du holde øje med trænerne der har

"Walk" på ryggen. Men vi holder øje med dig. Kom

omklædt og gerne 10 minutter før start. Træningen

foregår blandt andet i Tokkekøb Hegn, som vi jo har nem

adgang til lige uden for stadion. Trænerne glæder sig til

at byde dig velkommen, og vil gerne orientere om, hvilken

route der skal Powerwalkes ved det aktuelle træningspas

og andre praktiske oplysninger, som du har brug for.



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

og andre praktiske oplysninger, som du har brug for. Trænerne drager også omsorg for, at du kommer med hjem sammen med gruppen. Efter træning vil der ved alle træningspas være mulighed for at benytte klubbens omklædningsrum til et forfriskende og velfortjent bad. Det gælder til prøvetræning og efterfølgende, når man er indmeldt som medlem af klubben. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/913/lovstroed-loverne/gang/trout/3476/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Blovstrød Løverne

Gratis.

Sted: Blovstrød Løverne, Skovvang Stadion, Poppelvej 1, Allerød.

Kongeåstien Dansk Vandrelaug.

Søn. 3. jul. 2022 10.00-15.30

Vi går på trampesti langs Kongeåen fra Hjortlund Kirke til Rishøj og retur, 14 km. Stien kan være ujævn og fugtig nogle steder, husk godt fodtøj. Hund må ikke medtages. Det anbefales at have lange bukser på af hensyn til flåter. Tilmelding på hjemmesiden. Pris: Gratis for medlemmer, ikke medlemmer 30 kr. Sted: Hjortlund Kirke, Hjortlundvej 113, Hjortlund, Gredstedbro.

Hjerteforeningen/Gåtur.

Søn. 3. jul. 2022 10:00 - 11:00

5 km på hjertestien.

Gratis.

Sted: Rhododendronparken, Nørregade 43, Brønderslev.

Powerwalk. Målet er at gå 21 km (en halvmaraton) i slutningen af året.

Søn. 3. jul. 2022 kl. 09-11

Powerwalk er en af MultiMotion//Assens' tilbud. Walkerne går rask til og vi har som mål at gå en halvmaraton sidst på året. Vi hygger os undervejs, trods tempoet og får vendt løst og fast. Der er dog også plads til stilhed. Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Medbring evt. vandrestave, men det er slet ingen betingelse. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/935/multimotionassens/gang/trout/2653/powerwalk-malet-er-at-ga-21-km-en-halfmaraton-i-slutningen-af-aret?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af MultiMotion//Assens

Gratis.

Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

Gå Fællesskab.

Søn. 3. jul. 2022 kl. 10.30-12.30

Kom omklædt til en rask gåtur og husk lidt at drikke. Vi sender en sms hver torsdag med mødested. Vi går hver søndag kl. 10.30. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: https://motivu.dk/klubber/473/firmaidraet-hillerod/traeninger/4187/ga-faellesskab?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Firmaidræt Hillerød

Gratis.

Sted: Hillerød Firmsport, Firmsportens Hus, Milnersvej 35D, Hillerød.

Annebjerg og Ulkerup skove.

Søn. 3. jul. 2022 kl. 10:00

Annebjerg Skov og Ulkerup Skov er forbundet af Ullerup Overdrev og udgør i dag ét stort naturområde med masser af historie, aktiviteter og naturoplevelser. Sværhedsgrad: Blå/4-5/12 km. Fra: P-plads ved Vangehus/Barkladen, Egebjergvej 172, 4500 Nykøbing S. kl. 10.00. Til: Samme sted kl. 15.00. Leder: Jørgen Boldt, 29292700

Gratis.

Sted: Barkladen og skovfogedstedet, Egebjergvej 172, Nykøbing Sj.

Ringsted Å.

Søn. 3. jul. 2022 kl. 10:00

Tag med på en sommervandretur langs med Ringsted Å. En skøn tur. Sværhedsgrad: Blå/4-5/14 km. Fra: P-plads ved Havemøllevej 21, Ringsted kl. 10.00. Til: Samme sted kl. 14.00. Leder: Susan Hemmingsen, 61751275

Pris: 30 kr.

Sted: P-plads ved, Havemøllevej 21, Ringsted.

Skovsgård Mølle - Lorupskoven.

Søn. 3. jul. 2022 kl. 10:00

Tur fra Skovsgård Mølle gennem Lorup skoven og forbi Panzermuseet. Tag en ven med gratis. Sværhedsgrad: Blå/4-5/16 km. Fra: Skovsgaard Mølle- og bagerimuseum, Fladholtvej 6, 4200 Slagelse kl. 10.00. Til: Samme sted kl. 14.00. Leder: Orla Nielsen, 40280408

Gratis.

Sted: Skovsgaard Mølle og Bageri Museum, Fladholtvej 6, Esholte, Slagelse.

Hjerteforeningen/ Gåtur.

Man. 4. jul. 2022 10:00 - 11:00

5 km. på hjertestien.

Gratis.

Sted: Rhododendronparken, Nørregade 43, Brønderslev.

Stavgang/ gåture.

Man. 4. jul. 2022 kl. 10-11.30

Der kan som udgangspunkt lånes stave i IFA de første par gange. Der vil hver gang være mulighed for instruktion i stavgangsteknik, ligesom der som regel er mulighed for at vælge hold med forskellige tempi. Stavgang vedligeholder ryggenes bevægelighed, aflaster de bærende led, forbedrer



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

konditionen og øger forbrændingen samtidig med ens psyke får et løft i den friske luft og dejlige natur.

TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/klubber/1122/idraet-for-alle/traeninger/4483/stavgang-gature?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Idræt for Alle

Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Mandagsmotion med Fodslaw.

Man. 4. jul. 2022 kl. 10:00

Vandretur i roligt tempo i naturen omkring Stilling.

Turen varer ca. 1½ time og er 5-7km .

Gratis.

Sted: P-plads, Baldersvej 9, Stilling, Skanderborg.

Powerwalk.

Man. 4. jul. 2022 kl. 17.30-18.30

Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur.

Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Når du kommer til prøvetræning, skal du holde øje med trænerne der har "Walk" på ryggen. Men vi holder øje med dig. Kom omklædt og gerne 10 minutter før start.

Træningen foregår blandt andet i Tokkekøb Hegn, som vi jo har nem adgang til lige uden for stadion. Trænerne glæder sig til at byde dig velkommen, og vil gerne orientere om, hvilken rute der skal Powerwalkes ved det aktuelle træningspas og andre praktiske oplysninger, som du har brug for. Trænerne drager også omsorg for, at du kommer med hjem sammen med gruppen. Efter træning vil der ved alle træningspas være mulighed for at benytte klubbens omklædningsrum til et forfriskende og velfortjent bad. Det gælder til prøvetræning og efterfølgende, når man er indmeldt som medlem af klubben. **TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:**

https://motivu.dk/club/913/blovstroed-loverne/gang/tryout/3473/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Blovstrød Løverne

Gratis.

Sted: Blovstrød Løverne, Skovvang Stadion, Poppelvej 1, Allerød.

Fif walk - gang for alle.

Man. 4. jul. 2022 kl. 17.30-19

FIF Walk er et tiltag for alle der har lyst til at komme ud og gå i et frisk tempo sammen med andre mennesker. Der er fokus på det sociale på holdet lige såvel som i resten af klubben. Vi går omkring 5 - 8 km hver gang og alle kan være med. Træningen varer i gennemsnit mellem 75 - 90 minutter og ruterne kan tilpasses alt efter hvor langt man ønsker at gå. Du er velkommen i både almindeligt eller træningstøj. Husk dog noget fodtøj som er godt at gå i. Hvornår går vi?. Hver mandag

kl. 17.30. Hvor mødes vi?. Ved Frederiksberg Idrætspark/Damsøbadet. **TILMELD GRATIS**

PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/479/fif-atletik-motion/gang/tryout/540/fif-walk-gang-for-alle?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af FIF Atletik & Motion

Gratis.

Sted: Frederiksberg Atletik og Motion, Frederiksberg Idræts Stadion, Sønderjyllands Alle 6, Frederiksberg.

Gratis Gå-/Løbe-fællesskab.

Man. 4. jul. 2022 kl. 18-18.40

Et gå-/løbe-fællesskab som er planlagt i forhold til Lottes Keep-Fit styrketrænings-hold, som hidtil. Frivillige fra HG&IF vil (igen) stille op. Gå-/løbe-fællesskabet er ÅBENT og GRATIS for alle, men lad det nu ikke være en undskyldning. Selvom det ikke koster penge, så venter fællesskabet på dig. **TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:**

https://motivu.dk/club/742/harte-gymnastik-og-idraetsforening/gang/tryout/1610/gratis-ga-lobe-faellesskab?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Harte Gymnastik og Idrætsforening

Gratis.

Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Mærkbarhedens vandring.

Man. 4. og tir. 5. jul. 2022 kl. 14:00

Kom på vandretur med forfatter Jakob Kvist Med afsæt i min bog "Vandringens mærkbarhed - essays om vandringens metafysik" skal vi på en sanserig vandretur sammen. I fællesskab skal vi mærke, hvordan vi ikke kun sanser med kroppen, men at vi også sanser m. Undervejs vil jeg servere en samtale-menu bestående af temaer som: sansning, kroppen, stilhed, dagbog, Søren Kierkegaard og Friedrich Nietzsche. Vi skal gå os til store tanker og jeg vil forsøge at vise, hvordan vandring repræsenterer filosofi i praksis. Sammen skal vi foretage stilhedsvandring, hvor vi skal gå i stilhed. Hvad kan stilhedens rum tilbyde os? Hvad gør det ved os at være sammen, når vi ikke må tale?. Tag vandrestøvlerne på for sammen skal vi gå os til store tanker. Jeg glæder mig til at gå dig i møde. Om forfatteren: Jakob Kvist er uddannet cand.merc.fil og arbejder til daglig som underviser på en specialscole for anbragte unge. Jakob har tidligere udgivet kronikker og medvirket i 'Eksistens' på P1. 'Vandringens mærkbarhed' er blevet til på de mange vandreruter, Jakob har betrukt de seneste mange år

Pris: 1650 kr.

Sted: Holmely, Birkeholmvej 9, Brædstrup.

Vandreture på Endelave - Aktiv Ø.

Man. 4. jul. til søn. 7. aug. 2022 kl. 08:00

Benyt sommerferie ugerne til at vandre ture på Endelave. Selvledelse. Start midt på havnemolen. De markerede ruter er: Kaninoen - 21 km. Blå rute, øen rundt langs stranden (kun vandring, ikke cykling). Mini-Kaninoen - 12



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

km. Grøn rute, Øvre rundt (vandring/ kan også cykles). Kaninruten - 3 km. Rød rute, Endelave Strandvej, «Mariesvej», Kongevejen (vandring/kan også cykles).
Gratis.

Sted: Endelave Havn, Endelave Havn 1, Endelave.

Vandring på de 2 HjerteStier.

Tir. 5. jul. 2022 kl. 10-11

Kom og vær med i vores GÅGruppe. Vandring på de 2 HjerteStier på Frederiksberg Hospital og i Grøndalen. Alle er velkomne. Distance ca. 3 km. Sluttes i Kedelhallen, Nylandsvej 75 A, hvor der er mulighed for kaffe/småkage mod betaling af 10,00 kr. Arrangører: GÅ-Gruppen og Hjerteforeningen Frederiksberg.

TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/1102/hjerteforeningen-frederiksberg/gang/tryout/4221/vandring-pa-de-2-hjertestier?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Hjerteforeningen Frederiksberg

Gratis.

Sted: Kedelhallen, Nylandsvej 75A, Frederiksberg.

Guidet vandring på Oldtidsstien.

Tir. 5. jul. 2022 kl. 10-12

4,5 km på den helt nyåbnede Oldtidsstien i Ringelose Skov. På denne guidede vandretur går vi på Nationalpark Mols Bjerges nye vandrute Oldtidsstien i Ringelose Skov. Den gamle herregårdsskov gemmer på enestående fortidsminder, og på turen kommer vi forbi en langhøj, seks stendysser, flere gravhøje, et vadested og en helligkilde. En hyppig misforståelse er, at stendysserne har fungeret som gamle gravsteder for en egns høvding. Der er dog kun fundet rester af menneskeknogler i få dysser, og kun ældste typer af dysser kan formodes at være bygget til begravelse, men der mangler stadig troværdige fund fra disse. Både misforståelser og de rigtige fortællinger om fortidsminderne kan du blive klogere på, når vi sammen vandrer på Oldtidsstien. Turens guide er Jens Erik Jacobsen fra nationalparkens dyssegruppe, som består af en gruppe frivillige, der passer nationalparkens mange stendysser. Jens Erik Jacobsen kender derfor alle fortidsmindernes historier og fortæller om dem undervejs på vandreturen. Den guidede vandretur går gennem Ringelose Skov, der breder sig fra Kalø Gods og ned til kysten. Skoven har sammen med den nærliggende Hestehave Skov fra gammel tid været en del af Kalø Gods og er en karakteristisk herregårdsskov med høje ranke bøgetræer og brede grusveje til transport af kreaturer og tømmer. I Ringelose Skov er der rigt på kildevæld, og i marts-april måned blomstrer anemonerne og forvandler skovbunden til et hvidt blomsterhav. Skoven dog et besøg værd hele året ikke mindst på grund af den bemærkelsesværdige store variation af stendysser og gravhøje. I dag er skoven ejet af Naturstyrelsen, der driver den naturnært. Det vil sige, at man i høj grad lader skovene reetablere sig selv, og hvis det

undtagelsesvist er nødvendigt at plante nyt, bruger man hjemmehørende træarter som ask, bøg og eg. Den guidede vandretur er cirka 4,5 kilometer lang, og derfor er godt fodtøj en fordel. Man kan eventuelt også medbringe vand og lidt snacks til turen
Pris: 50 kr.

Sted: Bregnet Kirke, Kirkebakken 2A, Rønde.

Vandring: Familietur i marsken.

Tir. 5. jul. 2022 kl. 10-12

Vandretur med guide i Tøndermarsken omkring Højer. Sammen går vi på opdagelse i Tøndermarsken og hører blandt andet om Nationalpark Vadehavet og UNESCOs Verdensarv. Vi dykker ned i historien om digerne og de, der byggede dem? Hvorfor er der sluser i Tøndermarsken og hvad foregår der egentlig i en pumpestation? Er Tøndermarsken en del af Vadehavet? Og hvad har vandet i Tøndermarsken med klimaforandringer at gøre?

Pris: 50 kr.

Sted: Museum Sønderjylland - Højer Mølle, Møllegade 13, Højer.

Guidet vandretur fra havdige til middelalderlandsby.

Tir. 5. jul. 2022 kl. 10-13

Oplev noget af Nordfyns smukkeste landskab og den skønne kyst ved Bogense og få alle de gode historier med på en dejlig 3 timers guidet vandretur! Turen er 8,5 kilometer lang. Book via bookingnordfyn.dk.

Pris: 75 kr.

Sted: VisitNordfyn, Vestre Havnevej 9b, Bogense.

Smag på Enebærodde.

Tir. 5. jul. 2022 kl. 10-15

Oplev Fyns største hedeområde Enebærodde med lokalguide og forfatter Bjarne Kim, der kender den smukke natur på Enebærodde særdeles godt. Vi finder og smager på rejer, havsnegle, tang og urter. Book via bookingnordfyn.dk.

Pris: 75 kr.

Sted: P-plads ved Enebærodde, Tygesvej, Otterup.

Vandretur.

Tir. 5. jul. 2022 kl. 10:00

Vi starter kl. 10.00 og går en tur på ca. 10 km. med ca. 5 km. i timen. Vi holder en rast undervejs (medbring selv evt. fortæring) og er tilbage ca. kl. 12.30.

Gratis.

Sted: Birkerød Station, Stationsvej 5, Birkerød.

Historisk vandretur - fra køkkenmødding til herregård.

Tir. 5. jul. 2022 kl. 13-ca 14.30

Guidet vandretur på ca. 3 km over Hessels jorde ned til vandet. Hvornår blev Hessel bygget, hvorfor, og hvordan gik det under skiftende konger op til vor tid. Hør bl.a. om guldfundet og kilden der gav vand til herregården. Ikke egnet for dårligt gående. Der bliver fortalt om stenalder, bronzealder, jernalder, vikingetid og middelalder og hvordan de tider har påvirket landet - og dermed Hessel.



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

Turleder: Museumsleder Elisabeth Barfod Carlsen
Pris: 80 kr Børn under 13 år gratis.
Sted: Museet Herregården Hessel, Hesselvej 40B, Farsø.

SAND, STURM UND STRANDGUT - Wanderung mit faszinierenden Geschichten vom Slettestrand auf Deutsch.

Tir. 5. jul. 2022 kl. 14.30

Kommen Sie mit Stedkender auf eine sorgfältig ausgewählte 6 km langen Wanderung in der Svinkløv Plantage. Die abwechslungsreiche Landschaft der Route führt Sie an dem brausenden Slette Fluss vorbei, gewährt Ihnen vom Gipfel des Liens herrliche Ausblicke auf die Jammerbucht und lässt Sie den weichen Sand des Strandes unter den Schuhsohlen spüren. Unterwegs machen wir halt um einige der alten Geschichten vom Slettestrand und der Jammerbucht zu hören. Hier gibt er unter anderem Erzählungen über den Zweiten Weltkrieg, von gestrandeten Schiffen mit ihren katastrophalen Folgen und von einer Sandverwehung, die eine ganze Gemeinde auszulöschen drohte. Ihr Wanderführer und Geschichtenerzähler ist Bitten Holmsgaard, ausgebildeter Journalist, langjähriger Fremdenführer und Inhaber von Stedkender. "Tolle Tour mit Bitten, die eine fantastische Vermittlerin ist und die es schafft, ihre Geschichten mit so viel Einfühlungsvermögen, Enthusiasmus und Engagement vorzutragen, dass es unmöglich ist, sich nicht von ihrer Energie und Begeisterung anstecken zu lassen.". Gert Svanborg Sloth, Aalborg. Die Route ist mittelschwer und führt sowohl über kleine Naturpfade als auch über breite Schotterstraßen. Ein kleiner Abschnitt beim Slette Strand ist auf einer geteerten Straße. Wir wandern auch über einen kleinen Dünenpfad. Vom Gipfel des Liens steigen wir bei der Quelle des St. Olavs 40-60 Meter über eine unregelmäßige Naturtreppe hinab. Angemessene Schuhe werden empfohlen, da der Weg leicht hügelig und der Boden uneben ist. Manche Stellen können auch etwas schlammig sein. Preis DKK 145,- (+ Gebühr). Max. 20 Personen. Treffpunkt: Bei der Skulptur Krabben, Slettestrand, 9690 Fjerritslev. Gegenüber von Han Herred Havbåde, Slettestrandvej 160, 9690 Fjerritslev
Pris: Erwachsene 145 kr.
Sted: Skulpturen "Krabben", Slettestrandvej - overfor Han Herred Havbåde, Fjerritslev.

Powerwalk.

Tir. 5. jul. 2022 kl. 17.30-18.30

Er en af MultiMotion//Assens' tilbud. Walkerne går rask til og har som mål at gå en halvmaraton sidst på året. De hygger sig undervejs, trods tempoet og får vendt løst og fast. Der er dog også plads til stilhed. Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Medbring evt. vandrestave,

men det er slet ingen betingelse. TILMELD GRATIS

PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/935/multimotionassens/gang/tryout/2652/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af MultiMotion//Assens
Gratis.

Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

Power-walk.

Tir. 5. jul. 2022 kl. 18.30-19.30

Holdet henvender sig til dig, der gerne vil have god motion, men enten ikke kan eller ønsker at løbe. Der kan være mange årsager til at man ikke kan eller vil løbe, men alligevel ønsker at dyrke motion. Powerwalking er ikke den smukkeste træningsform, men den er uhyre effektiv, og især fedtforbrændingen gør den interessant. Den kendes på, at du går med stor hastighed, at du arbejder næsten overdrevent med de store muskler i arme, ben og krop, og du får for alvor gang i fedtforbrændingen. Powerwalking er velegnet til alle, der har svært ved at klare belastningen ved løb. Powerwalking forbedrer konditionen, forbrænder fedt, giver masser af energi - og byder på oplevelser på turene rundt i omegnen og et godt kammeratskab med de andre powerwalkere. POWER WALK foregår udendørs hele året som løb, og det giver rigtig meget at være del af et fællesskab, så man kommer afsted og fastholder sin gode motionsvaner, som er den bedste gave man kan give sin krop - at holde sig i form og styrke muskler og knogler, der er godt for rigtig mange ting, balance, kredsløb, hjerte mm og som forebygger mange livsstilssygdomme - så hvis du gerne vil dyrke motion, men ikke kan eller vil løbe, så mød op til Power walk og gør noget godt for dig selv, både socialt og kroppen. Dit udbytte ved powerwalk er som ved løb: God forbrænding. Konditionsforbedrende. Skånsom for knæ, hofter og ryg. Giver mulighed for frisk luft og masser af energi. Suveræn i et genoptræningsforløb. Samvær med andre i løbeklubben. Følg med på vores Facebook gruppe - om hvornår vi løber i løbet af ugen, udover træningen om tirsdagen med træner. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: https://motivu.dk/club/959/ebberup-lobeklub/gang/tryout/2812/power-walk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Ebberup Løbeklub
Gratis.

Sted: Ebberup hallen, Skolevej 7, Ebberup.

Ud i det blå - Nykøbing F.

Tir. 5. jul. 2022 kl. 18:00

Aftenturen vil gå gennem det sydlige af byen og gå gennem skove og stier og retur til start. Tur 10 km.
Turleder Niels Jørgensen tlf.: 50827228.
Pris: 30 kr ikkemedlemmer af DVL.
Sted: Folkedanserhuset, Østre Allé 101, Nykøbing F.



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

Hjerteforeningen/Gåtur.

Ons. 6. jul. 2022 15:00 - 16.00

5 km. på hjertestien.

Gratis.

Sted: Rhododendronparken, Nørregade 43, Brønderslev.

Damgårdshaves Gåhold.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 09:42

Hedeland - S-tog til Høje Taastrup skift til Hedehusene .

Gratis.

Sted: Albertslund Station, Hedemarksvej 1, Albertslund.

Jeksen dal.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 10:00

Dansk Vandrelaug, Hs. afd. inviterer på+ en vandretur, 8 km., ons. den 6.7. kl. 1030, med start fra p-pladsen i Gl. Ry, mellem Jeksen og Adslev. Der er fælleskørsel fra Forum Horsens kl. 1000. Turledere: Ingrid Rasmussen 29419592 & Jens Søby Laursen 40513. Ny tur. Lidt på nogle af de afprøvede stier. Og ellers en del nye udfordringer. Lidt asfalt og meget skov

Gratis.

Sted: Forum Horsens, Langmarksvej 53, Horsens.

Dronningens slots- & rosenhave, Århus.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 10:00

Dansk Vandrelaug, Hs. afd. inviterer på en vandretur , 9 km., ons. d. 6.7. kl.1045 med start fra Donbækhaven, N.W.Gadesvej, p-pladsen 8000 Aarhus C. Der er fælleskørsel fra Forum Horsens kl. 1000. Turleder: Per Thestrup V. 42782013. Turen går til Dronning Slots - og Rosenhave

Gratis.

Sted: Forum Horsens, Langmarksvej 53, Horsens.

#Overvægt i Fællesskabet sommerture.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17:00

Vi mødes ved Kalvehave Havn og tag en taske med til vores mad og drikke. Vi går en tur mod skoven og retur. Pris 25 kr som indbetales på mobilpay 759281 el 6220 6612897 mrk med sommer, navn, tlfnr. Overvægt i Fællesskabet er en folkeoplysende forening for en overvægtig BMI 25, tidligere overvægtig (fortæl din historie (til kasseren eller forkvinden)og billed fra da du var overvægtigt) eller nært stående til en overvægtig. Vi dyrker bevægelse, gåture, cykleture, events, aqua fitness egenbetaling, NADA behandling egenbetaling, psykoterapeutisk gruppeforløb egenbetaling, Workshop egenbetaling samt en masse andre gode ting. Vi forsøger at holde prisen nede så alle kan deltage. Vores medlemskab koster fra August til Juli 550 kr det er et års medlemskab. Ring gerne for en snak 93 80 6997. Mød op til noget af vores aktiviteter og afprøv det. Vel mødt Pris: 25 kr.

Sted: Cafe Den Gule Stald, Kalvehave Havnevej 51, Kalvehave.

Gå med Glamsbjerg Motion ONSDAG.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 18.15-19.20

Vi gå mellem 5 og 10 km i og omkring Glamsbjerg.

TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/1020/glamsbjerg-motion/gang/tryout/3223/ga-med-glamsbjerg-motion-onsdag?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Glamsbjerg Motion

Gratis.

Sted: Glamsbjerg Fri- og Efterskole, Krengerupvej 50, Glamsbjerg.

Vandretur med Fodslaw.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 19:00

Tag med på vandretur. Turen er på 7-9 km og varer 1½-2 timer.

Gratis.

Sted: Adslev Kirke, Gl Ryvej 20, Adslev, Hørning.

Vandring på ny HjerteSti.

Tor. 7. jul. 2022 kl. 10-11

Kom og vær med i vores Gågruppe. Vandring på kommende hjertesti i Solbjerg Park Kirkegård. Mødested Frederiksberghallerne, Jens Jessens Vej 20. Gåvært Marit Raahauge. Alle er velkomne. Distance ca. 3 km - Længde kan varieres efter eget behov. Sluttes ved Frederiksberghallerne, Jens Jessens Vej 20, hvor der er mulighed for kaffe/småkage (mod betaling af kr. 10,00) og socialt samvær. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/1102/hjerteforeningen-frederiksberg/gang/tryout/4222/vandring-pa-ny-hjertesti?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Hjerteforeningen Frederiksberg

Gratis.

Sted: Frederiksberg-Hallerne, Jens Jessens Vej 20, Frederiksberg.

Powerwalk.

Tor. 7. jul. 2022 kl. 17.30-18.30

Ilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Når du kommer til prøvetræning, skal du holde øje med trænerne der har "Walk" på ryggen. Men vi holder øje med dig. Kom omklædt og gerne 10 minutter før start. Træningen foregår blandt andet i Tokkekøb Hegn, som vi jo har nem adgang til lige uden for stadion. Trænerne glæder sig til at byde dig velkommen, og vil gerne orientere om, hvilken rute der skal Powerwalkes ved det aktuelle træningspas og andre praktiske oplysninger, som du har brug for. Trænerne drager også omsorg for, at du kommer med hjem sammen med gruppen. Efter træning vil der ved alle træningspas være mulighed for at benytte klubbens omklædningsrum til et forfriskende og velfortjent bad. Det gælder til prøvetræning og efterfølgende, når man er indmeldt som medlem af klubben. TILMELD GRATIS



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/913/blovstrod-loverne/gang/trout/3475/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Blovstrød Løverne
Gratis.

Sted: Blovstrød Løverne, Skovvang Stadion, Poppelvej 1, Allerød.

Powerwalk.

Lør. 9. jul. 2022 kl. 10-11.20

Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Når du kommer til prøvetræning, skal du holde øje med trænerne der har "Walk" på ryggen. Men vi holder øje med dig. Kom omklædt og gerne 10 minutter før start. Træningen foregår blandt andet i Tokkekøb Hegn, som vi jo har nem adgang til lige uden for stadion. Trænerne glæder sig til at byde dig velkommen, og vil gerne orientere om, hvilken rute der skal Powerwalkes ved det aktuelle træningspas og andre praktiske oplysninger, som du har brug for. Trænerne drager også omsorg for, at du kommer med hjem sammen med gruppen. Efter træning vil der ved alle træningspas være mulighed for at benytte klubbens omklædningsrum til et forfriskende og velfortjent bad. Det gælder til prøvetræning og efterfølgende, når man er indmeldt som medlem af klubben. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/913/blovstrod-loverne/gang/trout/3476/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Blovstrød Løverne
Gratis.

Sted: Blovstrød Løverne, Skovvang Stadion, Poppelvej 1, Allerød.

Prinsesse træet der forsvandt.

Lør. 9. jul. 2022 kl. 10-13

Prinsesser og Troldekov, krogede bøgetræer for dig og din familie. Familietur til Troldekov og Skovtårnet. Der skal ikke meget fantasi til at forestille sig trolde, orker og andre mytiske væsner, når man går mellem troldekovens gamle, krogede bøgetræer. Det mest kendte træ var uden tvivl Prinsesse træet, som desværre ikke er der mere. Tag med på denne tur og hør historien om det navnkundige træ. Skovtårnet er en oplevelse i sig selv - hvis man tør gå derop - og forskellen mellem de høje bakketoppe og det flade terræn i Stendalen vidner om, hvilke gigantiske naturkræfter, der skabte Rebild Bakker i forbindelse med den sidste istid. Praktiske oplysninger: Turen er på ca. 7 km, og undervejs vil der være en pause, hvor der er mulighed for at spise evt. medbragt mad. Ved tilmelding er der mulighed for at bestille sandwich til 40 kr. fra Rebildhus. Turen foregår i ujævnt og kuperet terræn så

husk solidt og fornuftigt fodtøj. Det er en god ide at klæde sig på efter "lag på lag"- princippet, så påklædningen kan justeres undervejs. Hunde i snor er velkomne, men vær opmærksom på, at vi passerer indhegninger med dyr, hvor der er færreste, som hunden evt. skal løftes over. Turen er ikke egnet for barnevogne eller gangbesværede. Turen gennemføres ved minimum 6 deltagere
Pris: 75 kr.

Sted: RebildPorten, Rebildvej 25A, Rebild, Skørping.

Reersø rundt.

Lør. 9. jul. 2022 kl. 10:00

Reersø er en af Vestsjællands perler med unik natur, som er betinget af sin placering ud til Storebæltskysten, retur forbi kirke og kro. Undervejs holdes der pauser hvor det er muligt at nyde sin medbragte kaffe/frokost.

Sværhedsgrad: Blå/4-5/12 km. Fra: Reersø havn - Strandvejen 101, 4281 Gørlev kl. 10.00. Til: Samme sted kl. 14.00. Leder: Jens Kjær Olsen, 27145514
Gratis.

Sted: Reersø Havn, Strandvejen 116, Gørlev.

Pilgrimsvandring.

Lør. 9. jul. 2022 kl. 19:00

Lørdag d. 09 juli kl. 19.00. Vi mødes i Aars kirke, hvor vi synger pilgrimssang inden vandringen i Aars byområde - ca. 2 km. Efter turen bydes der på kaffe/te og kage. Husk vand til eget forbrug. ARRANGERET AF : PILGRIMSLAUGET AARS KIRKE. Alle er velkomne til at vandre med
Gratis.

Sted: Aars Kirke, Kirkeplads 1, Aars.

Hjerteforeningen/Gåtur.

Søn. 10. jul. 2022 10:00 - 11.00

5 km. på hjertestien.

Gratis.

Sted: Rhododendronparken, Nørregade 43, Brønderslev.

Vandring med oplevelser.

Søn. 10. jul. 2022 11:00 - 17.00

Oplev dobbeltkysten langs Sjællands Sydvestkyst til fods. Undervejs er overraskelser, lærerig skattejagt og andre levende oplevelser. Turen slutter på markedspladsen i Ørslev og begynder i enten Bisserup eller Skælskør. Gratis bus retur til udgangspunkt. Kom med ud i naturen og oplev den med og uden din mobiltelefon på en lærerig måde. Levende fortællinger og udstillinger langs ruten. To startsteder et i Skælskør og et i Bisserup, der begge mødes i den hyggelige Ørslev, hvor der er markedsplads. Ørslev Kirke er verdenskendt for kalkmaleriet, Dansefrisen. Kom og hør om kirken, traditionerne og måske har du lyst til at nyde udsigten fra kirketårnets åbninger?. Undervejs til Ørslev har biblioteket skabt en naturjagt med mobiltelefonen. Programmet er ikke færdigt, så klik ind på hjemmesiden og tilmeld dig nyhedsbrevet for at være opdateret om denne dag og øvrige nyheder for Lagunestien



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

Gratis.

Sted: Lagunestien, Algade, Skælskør.

Powerwalk. Målet er at gå 21 km (en halvmaraton) i slutningen af året.

Søn. 10. jul. 2022 kl. 09-11

Powerwalk er en af MultiMotion//Assens' tilbud.

Walkerne går rask til og vi har som mål at gå en halvmaraton sidst på året. Vi hygger os undervejs, trods tempoet og får vendt løst og fast. Der er dog også plads til stilhed. Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Medbring evt. vandrestave, men det er slet ingen betingelse. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/935/multimotionassens/gang/tryout/2653/powerwalk-malet-er-at-ga-21-km-en-halfmaraton-i-slutningen-af-aaret?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af MultiMotion//Assens

Gratis.

Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

Gå Fællesskab.

Søn. 10. jul. 2022 kl. 10.30-12.30

Kom omklædt til en rask gåtur og husk lidt at drikke. Vi sender en sms hver torsdag med mødested. Vi går hver søndag kl. 10.30. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: https://motivu.dk/klubber/473/firmaidraet-hillerod/traeninger/4187/ga-faellesskab?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Firmaidræt Hillerød

Gratis.

Sted: Hillerød Firmsport, Firmsportens Hus, Milnersvej 35D, Hillerød.

Strandtur ved Storebælt.

Søn. 10. jul. 2022 kl. 10:00

Vi går langs kysten ved Egerup strand til Apager skov og Troldehoved. Derefter til Kobæk strand og videre til Skælskør Yderfjord og tilbage til Egerup. Sværhedsgrad: Blå/ 4-5/15 km. Fra: P plads Egerup Strand, Egerupvej, 4230 Skælskør kl. 10.00. Til: Samme sted kl. 14.00.

Leder: Ole Brandenburg Hansen, 2627 4580

Pris: 30 kr.

Sted: P-plads ved Egerup Strand, Egerupvej, Skælskør.

Stubbekøbing - Grønsund - Næsgård.

Søn. 10. jul. 2022 kl. 10:00

Vandretur fra havnen i Stubbekøbing langs Grønsund til Næsgård. Tilbage ad markveje og biveje gennem Vejringe. Tur 15 km. Turleder Steen Henriksen tlf.: 61680125. Husk godt fodtøj og madpakke.

Pris: 30 kr ikkemedlemmer af DVL.

Sted: Havnekontoret, Vestre Havn 3, Stubbekøbing.

Hjerteforeningen/Gåtur.

Man. 11. jul. 2022 10:00 - 11.00

5 km. på hjertestien.

Gratis.

Sted: Rhododendronparken, Nørregade 43, Brønderslev.

Stavgang/ gåture.

Man. 11. jul. 2022 kl. 10-11.30

Der kan som udgangspunkt lånes stave i IFA de første par gange. Der vil hver gang være mulighed for instruktion i stavgangsteknik, ligesom der som regel er mulighed for at vælge hold med forskellige tempi. Stavgang vedligeholder ryggenes bevægelighed, aflaster de bærende led, forbedrer konditionen og øger forbrændingen samtidig med ens psyke får et løft i den friske luft og dejlige natur. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: https://motivu.dk/klubber/1122/idraet-for-alle/traeninger/4483/stavgang-gature?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Idræt for Alle

Gratis.

Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

Powerwalk.

Man. 11. jul. 2022 kl. 17.30-18.30

Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Når du kommer til prøvetræning, skal du holde øje med trænerne der har "Walk" på ryggen. Men vi holder øje med dig. Kom omklædt og gerne 10 minutter før start. Træningen foregår blandt andet i Tokkekøb Hegn, som vi jo har nem adgang til lige uden for stadion. Trænerne glæder sig til at byde dig velkommen, og vil gerne orientere om, hvilken rute der skal Powerwalkes ved det aktuelle træningspas og andre praktiske oplysninger, som du har brug for. Trænerne drager også omsorg for, at du kommer med hjem sammen med gruppen. Efter træning vil der ved alle træningspas være mulighed for at benytte klubbens omklædningsrum til et forfriskende og velfortjent bad. Det gælder til prøvetræning og efterfølgende, når man er indmeldt som medlem af klubben. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/913/blovstroed-loverne/gang/tryout/3473/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Blovstrød Løverne

Gratis.

Sted: Blovstrød Løverne, Skovvang Stadion, Poppelvej 1, Allerød.



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

Fif walk - gang for alle.

Man. 11. jul. 2022 kl. 17.30-19

FIF Walk er et tiltag for alle der har lyst til at komme ud og gå i et frisk tempo sammen med andre mennesker. Der er fokus på det sociale på holdet lige såvel som i resten af klubben. Vi går omkring 5 - 8 km hver gang og alle kan være med. Træningen varer i gennemsnit mellem 75 - 90 minutter og ruterne kan tilpasses alt efter hvor langt man ønsker at gå. Du er velkommen i både almindeligt eller træningstøj. Husk dog noget fodtøj som er godt at gå i. Hvornår går vi?. Hver mandag kl. 17.30. Hvor mødes vi?. Ved Frederiksberg Idrætspark/Damsøbadet. TILMELD GRATIS

PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/479/fif-atletik-motion/gang/tryout/540/fif-walk-gang-for-alle?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut.

Arrangeret af FIF Atletik & Motion

Gratis.

Sted: Frederiksberg Atletik og Motion, Frederiksberg Idræts Stadion, Sønderjyllands Alle 6, Frederiksberg.

Gratis Gå-/Løbe-fællesskab.

Man. 11. jul. 2022 kl. 18-18.40

Et gå-/løbe-fællesskab som er planlagt i forhold til Lottes Keep-Fit styrketrænings-hold, som hidtil. Frivillige fra HG&IF vil (igen) stille op.

Gå-/løbe-fællesskabet er ÅBENT og GRATIS for alle, men lad det nu ikke være en undskyldning. Selvom det ikke koster penge, så venter fællesskabet på dig.

TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/742/harte-gymnastik-og-idraetsforening/gang/tryout/1610/gratis-ga-lobe-faellesskab?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Harte Gymnastik og Idrætsforening

Gratis.

Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Vandring på de 2 Hjerterstier.

Tir. 12. jul. 2022 kl. 10-11

Kom og vær med i vores GåGruppe. Vandring på de 2 Hjerterstier på Frederiksberg Hospital og i Grøndalen. Alle er velkomne. Distance ca. 3 km. Slut i Kedelhallen, Nylandsvej 75 A, hvor der er mulighed for kaffe/småkage mod betaling af 10,00 kr. Arrangører: Gå-Gruppen og Hjerteforeningen Frederiksberg.

TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/1102/hjerteforeningen-frederiksberg/gang/tryout/4221/vandring-pa-de-2-hjertestier?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Hjerteforeningen Frederiksberg

Gratis.

Sted: Kedelhallen, Nylandsvej 75A, Frederiksberg.

Vandring: Familietur i marsken.

Tir. 12. jul. 2022 kl. 10-12

Vandretur med guide i Tøndermarsken omkring Højer. Sammen går vi på opdagelse i Tøndermarsken og hører blandt andet om Nationalpark Vadehavet og UNESCOs Verdensarv. Vi dykker ned i historien om digerne og de, der byggede dem? Hvorfor er der sluser i Tøndermarsken og hvad foregår der egentlig i en pumpestation? Er Tøndermarsken en del af Vadehavet? Og hvad har vandet i Tøndermarsken med klimaforandringer at gøre?

Pris: 50 kr.

Sted: Museum Sønderjylland - Højer Mølle, Møllegade 13, Højer.

Smag på Enebærodde.

Tir. 12. jul. 2022 kl. 10-15

Oplev Fyns største hedeområde Enebærodde med lokalguide og forfatter Bjarne Kim, der kender den smukke natur på Enebærodde særdeles godt. Vi finder og smager på rejer, havsnegle, tang og urter. Book via bookingnordfyn.dk.

Pris: 75 kr.

Sted: P-plads ved Enebærodde, Tygesvej, Otterup.

Historisk vandretur - fra køkkenmødding til herregård.

Tir. 12. jul. 2022 kl. 13-ca 14.30

Guidet vandretur på ca. 3 km over Hessels jorde ned til vandet. Hvornår blev Hessel bygget, hvorfor, og hvordan gik det under skiftende konger op til vor tid. Hør bl.a. om guldfundet og kilden der gav vand til herregården. Ikke egnet for dårligt gående. Der bliver fortalt om stenalder, bronzealder, jernalder, vikingetid og middelalder og hvordan de tider har påvirket landet - og dermed Hessel.

Turleder: Museumsleder Elisabeth Barfod Carlsen

Pris: 80 kr Børn under 13 år gratis.

Sted: Museet Herregården Hessel, Hesselvej 40B, Farsø.

SAND, STURM UND STRANDGUT - Wanderung mit faszinierenden Geschichten vom Slettestrand auf Deutsch.

Tir. 12. jul. 2022 kl. 14.30

Kommen Sie mit Stedkender auf eine sorgfältig ausgewählte 6 km langen Wanderung in der Svinkløv Plantage. Die abwechslungsreiche Landschaft der Route führt Sie an dem brausenden Slette Fluss vorbei, gewährt Ihnen vom Gipfel des Liens herrliche Ausblicke auf die Jammerbucht und lässt Sie den weichen Sand des Strandes unter den Schuhsohlen spüren. Unterwegs machen wir halt um einige der alten Geschichten vom Slettestrand und der Jammerbucht zu hören. Hier gibt er unter anderem Erzählungen über den Zweiten Weltkrieg, von gestrandeten Schiffen mit ihren katastrophalen Folgen und von einer Sandverwehung, die eine ganze Gemeinde auszulöschen drohte. Ihr Wanderführer und Geschichtenerzähler ist Bitten Holmsgaard, ausgebildeter Journalist, langjähriger Fremdenführer und Inhaber von Stedkender. "Tolle Tour mit Bitten, die eine fantastische Vermittlerin ist und die es schafft, ihre Geschichten mit so



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

viel Einfühlungsvermögen, Enthusiasmus und Engagement vorzutragen, dass es unmöglich ist, sich nicht von ihrer Energie und Begeisterung anstecken zu lassen." Gert Svanborg Sloth, Aalborg. Die Route ist mittelschwer und führt sowohl über kleine Naturpfade als auch über breite Schotterstraßen. Ein kleiner Abschnitt beim Slette Strand ist auf einer geteerten Straße. Wir wandern auch über einen kleinen Dünenpfad. Vom Gipfel des Liens steigen wir bei der Quelle des St. Olavs 40-60 Meter über eine unregelmäßige Naturtreppe hinab. Angemessene Schuhe werden empfohlen, da der Weg leicht hügelig und der Boden uneben ist. Manche Stellen können auch etwas schlammig sein. Preis DKK 145,- (+ Gebühr). Max. 20 Personen. Treffpunkt: Bei der Skulptur Krabben, Slettestrand, 9690 Fjerritslev. Gegenüber von Han Herred Havbåde, Slettestrandvej 160, 9690 Fjerritslev
Pris: Erwachsene 145 kr.
Sted: Skulpturen "Krabben", Slettestrandvej - overfor Han Herred Havbåde, Fjerritslev.

Powerwalk.

Tir. 12. jul. 2022 kl. 17.30-18.30

Er en af MultiMotion//Assens' tilbud. Walkerne går rask til og har som mål at gå en halvmaraton sidst på året. De hygger sig undervejs, trods tempoet og får vendt løst og fast. Der er dog også plads til stilhed. Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Medbring evt. vandrestave, men det er slet ingen betingelse. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/935/multimotionassens/gang/tryout/2652/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af MultiMotion//Assens

Gratis.

Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

Power-walk.

Tir. 12. jul. 2022 kl. 18.30-19.30

Holdet henvender sig til dig, der gerne vil have god motion, men enten ikke kan eller ønsker at løbe. Der kan være mange årsager til at man ikke kan eller vil løbe, men alligevel ønsker at dyrke motion. Powerwalking er ikke den smukkeste træningsform, men den er uhyre effektiv, og især fedtforbrændingen gør den interessant. Den kendes på, at du går med stor hastighed, at du arbejder næsten overdrevent med de store muskler i arme, ben og krop, og du får for alvor gang i fedtforbrændingen. Powerwalking er velegnet til alle, der har svært ved at klare belastningen ved løb. Powerwalking forbedrer konditionen, forbrænder fedt, giver masser af energi - og byder på oplevelser på turene rundt i omegnen og et godt kammeratskab med de andre powerwalkere. POWER WALK foregår udendørs

hele året som løb, og det giver rigtig meget at være del af et fællesskab, så man kommer afsted og fastholder sin gode motionsvaner, som er den bedste gave man kan give sin krop - at holde sig i form og styrke muskler og knogler, der er godt for rigtig mange ting, balance, kredsløb, hjerte mm og som forebygger mange livsstilssygdomme - så hvis du gerne vil dyrke motion, men ikke kan eller vil løbe, så mød op til Power walk og gør noget godt for dig selv, både socialt og kroppen. Dit udbytte ved powerwalk er som ved løb: God forbrænding. Konditionsforbedrende. Skånsom for knæ, hofter og ryg. Giver mulighed for frisk luft og masser af energi. Suveræn i et genoptræningsforløb. Samvær med andre i løbeklubben. Følg med på vores Facebook gruppe - om hvornår vi løber i løbet af ugen, udover træningen om tirsdagen med træner. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: https://motivu.dk/club/959/ebberup-lobeklub/gang/tryout/2812/power-walk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Ebberup Løbeklub

Gratis.

Sted: Ebberup hallen, Skolevej 7, Ebberup.

Hjerteforeningen/Gåtur.

Ons. 13. jul. 2022 15:00 - 16.00

5 km. på hjertestien.

Gratis.

Sted: Rhododendronparken, Nørregade 43, Brønderslev.

Damgårdshaves Gåhold.

Ons. 13. jul. 2022 kl. 09:45

Arresø kanalen - S-tog til Østerport. Skift i Hillerød til lokalbane til Frederiksværk.

Gratis.

Sted: Albertslund Station, Hedemarksvej 1, Albertslund.

Guidet vandretur Bogense - Fogense - Hugget.

Ons. 13. jul. 2022 kl. 10-15

Ta' med på guidet vandretur og se kysten ved Bogense og Fogense! Ruten er 18 km lang. Undervejs får du frokost i det grønne. Book via bookingnordfyn.dk.

Pris: 95 kr.

Sted: VisitNordfyn, Vestre Havnevej 9b, Bogense.

Pilgrimsvandring fra Føns til Udby.

Ons. 13. jul. 2022 kl. 17:00

Find de gode sko eller vandrestøvlerne frem og lad det smukke vestfynske sommerlandskab omslutte dig på pilgrimsturene ved De 4 kirker.

Gratis.

Sted: Føns Kirke, Fønsvej 4A, Nørre Aaby.

Gå med Glamsbjerg Motion ONSDAG.

Ons. 13. jul. 2022 kl. 18.15-19.20

Vi går mellem 5 og 10 km i og omkring Glamsbjerg.

TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/club/1020/glamsbjerg-motion/gang/tryout/3223/ga-med-glamsbjerg-motion-onsdag?utm_source



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Glamsbjerg Motion Gratis.

Sted: Glamsbjerg Fri- og Efterskole, Krengerupvej 50, Glamsbjerg.

Vandrefuglene - Kalundborg.

Tor. 14. jul. 2022 kl. 09:30

Vandretur fra Kalundborg station på 6 - 8 km i roligt tempo. Nogle gange kører vi til startstedet. Tur: 8 km.

Fra: Kalundborg station kl. 09.30. Til: Samme sted kl.

12.28. Leder: Bente Christensen, 25533434

Pris: 30 kr.

Sted: Kalundborg station, Banegårdspladsen 2, Kalundborg.

Vandring på ny HjerteSti.

Tor. 14. jul. 2022 kl. 10-11

Kom og vær med i vores Gågruppe. Vandring på kommende hjertesti i Solbjerg Park Kirkegård. Mødested Frederiksberghallerne, Jens Jessens Vej 20. Gåvært Marit Raahauge. Alle er velkomne. Distance ca. 3 km - Længde kan varieres efter eget behov. Sluttes ved Frederiksberghallerne, Jens Jessens Vej 20, hvor der er mulighed for kaffe/småkage (mod betaling af kr. 10,00) og socialt samvær. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/klubber/1102/hjerteforeningen-fred-eriksberg/traeninger/4222/vandring-pa-ny-hjertesti?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Hjerteforeningen Frederiksberg

Gratis.

Sted: Frederiksberg-Hallerne, Jens Jessens Vej 20, Frederiksberg.

Powerwalk.

Tor. 14. jul. 2022 kl. 17.30-18.30

Ilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Når du kommer til prøvetræning, skal du holde øje med trænerne der har "Walk" på ryggen. Men vi holder øje med dig. Kom omklædt og gerne 10 minutter før start. Træningen foregår blandt andet i Tokkekøb Hegn, som vi jo har nem adgang til lige uden for stadion. Trænerne glæder sig til at byde dig velkommen, og vil gerne orientere om, hvilken rute der skal Powerwalkes ved det aktuelle træningspas og andre praktiske oplysninger, som du har brug for. Trænerne drager også omsorg for, at du kommer med hjem sammen med gruppen. Efter træning vil der ved alle træningspas være mulighed for at benytte klubbens omklædningsrum til et forfriskende og velfortjent bad. Det gælder til prøvetræning og efterfølgende, når man er indmeldt som medlem af klubben. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: <https://motivu.dk/klubber/913/blovstrod-loverne/trae>

ninger/3475/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Blovstrød Løverne

Gratis.

Sted: Blovstrød Løverne, Skovvang Stadion, Poppelvej 1, Allerød.

Guidet vandretur ad Skjoldungestien / Fjordstien.

Lør. 16. jul. 2022 kl. 09-14.30

Skøn guidet vandretur i nationalpark Skjoldungernes Land på både Skjoldungestien og Fjordstien og med besøg på økologisk landbrug til frokost. 17,5 km vandretur ad Skjoldungestien / Fjordstien i kuperet terræn. Lokal og uddannet guide der trygt og sikkert viser vejen. Besøg på det økologiske landbrug Hesselbjerggaard & frokost med lækker sandwich af lokale råvarer fra Hesselbjerggaard. Start og slut ved Roskilde Havn, tæt på Roskilde station. Tag med på en oplevelsestur fra Roskilde Havn. Denne skønne vandretur i Nationalpark Skjoldungernes Land byder på storslået natur ved både skov, eng og søer. Vi følger først Skjoldungestien sydvest gennem Boserup skov og ud til Svogerslev sø, hvor Kornerup Å skal krydses med nationalparkens trækfærge. Efter at have krydset åen holder vi et stop på Hesselbjerggaard hvor gårdejer og tidligere næstformand i økologisektionen i Landbrug & Fødevarer, Michael Svane byder indenfor. Vi får en spændende rundvisning og en fortælling om økologisk landbrug, lokal energiproduktion og kampen mod industrialisering. Vi holder frokostpause med lækker sandwich i drivhuset, ude på terrassen eller på høløftet alt efter hvad vejret tillader. Efter 30 min. ophold og spising hos Michael går turen igen videre, denne gang nordpå gennem Kattinge og Boserup Skov hvor vi fanger Fjordstien nord for Boserup skov og følger kystlinien så langt det er muligt. Ruten tager os bl.a. forbi lærketræer og Blæs Bakkes' Lerskrænt inden vi retter kompasset mod Kælligehaven og Roskilde Havn igen. Pris: Kr. 375,- kr. pr. person. En lokal guide som viser vejen og samtidig fortæller om området der passerer, i passende doser. En kort beretning om Hesselbjerggaard, det at drive lokalt økologiske landbrug og levere til lokalområdets produktion, lækker sandwich lavet af økologiske lokale råvarer: pølse og pesto fra Hesselbjerggaard og boller lavet af korn fra naboens mark og akkompagneret af lidt gnavegrønt og økologisk hyldeblomstsaff. Fælles vandring. Fuldt beløb refunderes hvis turen aflyses, ellers ingen refundering. Mødetid: kl. 9:00. Mødested: Roskilde Havn, ved Danhostel. Tæt på Roskilde station og med gratis parkering på havnen. Varighed: 5,5 time inkl. pauser og frokost - 17,5 km i roligt tempo. Sværhed: 3 ud af 5 støvler - lang tur, men alle med god fysik kan være med. Medbring: Tøj & sko efter vejret til en aktiv tur, en fyldt drikkedunk og energibarer ved behov. Arrangør: O: <http://www.outdooradventures.dk> Outdoor Adventures: <http://www.outdooradventures.dk>. Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585.



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

🌤*. Velkommen udenfor! 🌤*. Se også vores andre vandreture:
<http://www.outdooradventures.dk/oplevelser-til-fods>
Sted: Danhostel Roskilde, Vindeboder 7, Roskilde.

Powerwalk.

Lør. 16. jul. 2022 kl. 10-11.20

Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Når du kommer til prøvetræning, skal du holde øje med trænerne der har "Walk" på ryggen. Men vi holder øje med dig. Kom omklædt og gerne 10 minutter før start. Træningen foregår blandt andet i Tokkekøb Hegn, som vi jo har nem adgang til lige uden for stadion. Trænerne glæder sig til at byde dig velkommen, og vil gerne orientere om, hvilken rute der skal Powerwalkes ved det aktuelle træningspas og andre praktiske oplysninger, som du har brug for. Trænerne drager også omsorg for, at du kommer med hjem sammen med gruppen. Efter træning vil der ved alle træningspas være mulighed for at benytte klubbens omklædningsrum til et forfriskende og velfortjent bad. Det gælder til prøvetræning og efterfølgende, når man er indmeldt som medlem af klubben. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:
https://motivu.dk/klubber/913/blovstroed-loverne/traeninger/3476/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Blovstrød Løverne
Gratis.
Sted: Blovstrød Løverne, Skovvang Stadion, Poppelvej 1, Allerød.

Hundested - Kyst til kyst.

Lør. 16. jul. 2022 kl. 10:00

Vi følger Nordkyststien forbi Kighavn, herefter over land til Roskilde Fjord, som vi følger til Lynæs Havn, retur til start. Tag en ven med gratis. Sværhedsgrad: Grøn 4-5/20 km. Fra: P-plads v/færgen, Amtsvejen 1, 3390 Hundested kl. 10.00. Til: Samme sted kl. 16.00. Leder: Asger Christensen, 21423465
Gratis.
Sted: P-plads v/ færgen, Amtsvejen 1B, Hundested.

Trelleborg med besøg på marked.

Lør. 16. jul. 2022 kl. 10:00

Tur langs Tude Å med 2 timers besøg på Trelleborg Marked (entre 150 kr.) Ingen hunde p.g.a. køer. Støvler anbefales. Sværhedsgrad: Blå/4/15 km. Fra: P-plads ved Tude Å, Bildsøvej 185, 4200 Slagelse kl. 10.00. Til: Samme sted kl. 15.30. Leder: Palle Hansen, 51359966.
Tilmelding
Pris: 150 kr.
Sted: Parkeringspladsen, Bildsøvej 185, Slagelse.

Hjerteforeningen/Gåtur.

Søn. 17. jul. 2022 10.00-11.00

5 km. på hjertestien.

Gratis.

Sted: Rhododendronparken, Nørregade 43, Brønderslev.

Powerwalk. Målet er at gå 21 km (en halvmaraton) i slutningen af året.

Søn. 17. jul. 2022 kl. 09-11

Powerwalk er en af MultiMotion//Assens' tilbud. Walkerne går rask til og vi har som mål at gå en halvmaraton sidst på året. Vi hygger os undervejs, trods tempoet og får vendt løst og fast. Der er dog også plads til stilhed. Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Medbring evt. vandrestave, men det er slet ingen betingelse. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:
https://motivu.dk/klubber/935/multimotionassens/traeninger/2653/powerwalk-malet-er-at-ga-21-km-en-halvmaraton-i-slutningen-af-aret?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af MultiMotion//Assens
Gratis.
Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

Gå Fællesskab.

Søn. 17. jul. 2022 kl. 10.30-12.30

Kom omklædt til en rask gåtur og husk lidt at drikke. Vi sender en sms hver torsdag med mødested. Vi går hver søndag kl. 10.30. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:
https://motivu.dk/klubber/473/firmaidraet-hillerod/traeninger/4187/ga-faellesskab?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Firmaidræt Hillerød
Gratis.
Sted: Hillerød Firmsport, Firmsportens Hus, Milnersvej 35D, Hillerød.

Haraldsted - Allindelille.

Søn. 17. jul. 2022 kl. 10:00

En rundtur i skov og naturområder nord for Haraldsted Sø. Sværhedsgrad: Blå/4-5/20 km. Fra: Parkering Vrangede Skov, Haraldstedvej, 4100 Ringsted kl. 10.00. Til: Samme sted kl. 16.00. Leder: Jørgen Nordtorp Jørgensen, 22864162
Pris: 30 kr.
Sted: Vrangeskov, Haraldstedvej, Ringsted.

Hjerteforeningen/Gåtur.

Man. 18. jul. 2022 10.00-11.00

5 km. på hjertestien.

Gratis.

Sted: Rhododendronparken, Nørregade 43, Brønderslev.



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

Mandagsmotion med Fodslaw.

Man. 18. jul. 2022 kl. 10:00

Vandretur i roligt tempo i naturen omkring Stilling.

Turen varer ca. 1½ time og er 5-7km .

Gratis.

Sted: P-plads, Baldersvej 9, Stilling, Skanderborg.

Powerwalk.

Man. 18. jul. 2022 kl. 17.30-18.30

Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur.

Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller

som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under

genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par

fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Når du

kommer til prøvetræning, skal du holde øje med

trænerne der har "Walk" på ryggen. Men vi holder øje

med dig. Kom omklædt og gerne 10 minutter før start.

Træningen foregår blandt andet i Tokkekøb Hegn, som

vi jo har nem adgang til lige uden for stadion. Trænerne

glæder sig til at byde dig velkommen, og vil gerne

orientere om, hvilken rute der skal Powerwalkes ved det

aktuelle træningspas og andre praktiske oplysninger,

som du har brug for. Trænerne drager også omsorg for,

at du kommer med hjem sammen med gruppen. Efter

træning vil der ved alle træningspas være mulighed for

at benytte klubbens omklædningsrum til et forfriskende

og velfortjent bad. Det gælder til prøvetræning og

efterfølgende, når man er indmeldt som medlem af

klubben. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/klubber/913/lovstrod-loverne/traeninger/3473/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut

Arrangeret af Blovstrød Løverne

Gratis.

Sted: Blovstrød Løverne, Skovvang Stadion, Poppelvej 1,

Allerød.

Fif walk - gang for alle.

Man. 18. jul. 2022 kl. 17.30-19

FIF Walk er et tiltag for alle der har lyst til at komme ud

og gå i et frisk tempo sammen med andre mennesker.

Der er fokus på det sociale på holdet lige såvel som i

resten af klubben. Vi går omkring 5 - 8 km hver gang og

alle kan være med. Træningen varer i gennemsnit

mellem 75 - 90 minutter og ruterne kan tilpasses alt

efter hvor langt man ønsker at gå. Du er velkommen i

både almindeligt eller træningstøj. Husk dog noget

fofotøj som er godt at gå i. Hvornår går vi?. Hver mandag

kl. 17.30. Hvor mødes vi?. Ved Frederiksberg

Idrætspark/Damsbadet. TILMELD GRATIS

PRØVETRÆNING:

https://motivu.dk/klubber/479/fif-atletik-motion/traeninger/540/fif-walk-gang-for-alle?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut

Arrangeret af FIF Atletik & Motion

Gratis.

Sted: Frederiksberg Atletik og Motion, Frederiksberg

Idræts Stadion, Sønderjyllands Alle 6, Frederiksberg.

Gratis Gå-/Løbe-fællesskab.

Man. 18. jul. 2022 kl. 18-18.40

Et gå-/løbe-fællesskab som er planlagt i forhold til Lottes

Keep-Fit styrketrænings-hold, som hidtil. Frivillige fra

HG&IF vil (igen) stille op. Gå-/løbe-fællesskabet er ÅBENT

og GRATIS for alle, men lad det nu ikke være en

undskyldning. Selvom det ikke koster penge, så venter

fællesskabet på dig. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:

<https://motivu.dk/club/742/harte-gymnastik-og-idraetsfo>

[rening/gang/tryout/1610/gratis-ga-lobe-faellesskab?utm_s](https://motivu.dk/club/742/harte-gymnastik-og-idraetsfo)

[ource=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=k](https://motivu.dk/club/742/harte-gymnastik-og-idraetsfo)

[ultunaut](https://motivu.dk/club/742/harte-gymnastik-og-idraetsfo). Arrangeret af Harte Gymnastik og

Idrætsforening

Gratis.

Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

Vandring på de 2 Hjerterstier.

Tir. 19. jul. 2022 kl. 10-11

Kom og vær med i vores GåGruppe. Vandring på de 2

Hjerterstier på Frederiksberg Hospital og i Grøndalen. Alle

er velkomne. Distance ca. 3 km. Sluttes i Kedelhallen,

Nyelandsvej 75 A, hvor der er mulighed for kaffe/småkage

mod betaling af 10,00 kr. Arrangører: Gå-Gruppen og

Hjerteforeningen Frederiksberg. TILMELD GRATIS

PRØVETRÆNING:

<https://motivu.dk/klubber/1102/hjerteforeningen-frederi>

[ksberg/traeninger/4221/vandring-pa-de-2-hjertestier?utm](https://motivu.dk/klubber/1102/hjerteforeningen-frederi)

[_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign](https://motivu.dk/klubber/1102/hjerteforeningen-frederi)

[=kultunaut](https://motivu.dk/klubber/1102/hjerteforeningen-frederi). Arrangeret af Hjerteforeningen Frederiksberg

Gratis.

Sted: Kedelhallen, Nyelandsvej 75A, Frederiksberg.

Vandring: Familietur i marsken.

Tir. 19. jul. 2022 kl. 10-12

Vandretur med guide i Tøndermarsken omkring Højer.

Sammen går vi på opdagelse i Tøndermarsken og hører

blandt andet om Nationalpark Vadehavet og UNESCOs

Verdensarv. Vi dykker ned i historien om digerne og de,

der byggede dem? Hvorfor er der sluser i Tøndermarsken

og hvad foregår der egentlig i en pumpestation? Er

Tøndermarsken en del af Vadehavet? Og hvad har vandet i

Tøndermarsken med klimaforandringer at gøre?

Pris: 50 kr.

Sted: Museum Sønderjylland - Højer Mølle, Møllegade 13,

Højer.

Guidet vandretur fra havdige til middelalderlandsby.

Tir. 19. jul. 2022 kl. 10-13

Oplev noget af Nordfyns smukkeste landskab og den

skønne kyst ved Bogense og få alle de gode historier med

på en dejlig 3 timers guidet vandretur! Turen er 8,5

kilometer lang. Book via bookingnordfyn.dk.

Pris: 75 kr.

Sted: VisitNordfyn, Vestre Havnevej 9b, Bogense.



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

Smag på Enebærodde.

Tir. 19. jul. 2022 kl. 10-15

Oplev Fyns største hedeområde Enebærodde med lokalguide og forfatter Bjarne Kim, der kender den smukke natur på Enebærodde særdeles godt. Vi finder og smager på rejer, havsnegle, tang og urter. Book via bookingnordfyn.dk.

Pris: 75 kr.

Sted: P-plads ved Enebærodde, Tygesvej, Otterup.

Historisk vandretur - fra køkkenmødding til herregård.

Tir. 19. jul. 2022 kl. 13-ca 14.30

Guidet vandretur på ca. 3 km over Hessels jorde ned til vandet. Hvornår blev Hessel bygget, hvorfor, og hvordan gik det under skiftende konger op til vor tid. Hør bl.a. om guldfundet og kilden der gav vand til herregården. Ikke egnet for dårligt gående. Der bliver fortalt om stenalder, bronzealder, jernalder, vikingetid og middelalder og hvordan de tider har påvirket landet - og dermed Hessel. Turleder: Museumsleder Elisabeth Carfod Carlsen

Pris: 80 kr Børn under 13 år gratis.

Sted: Museet Herregården Hessel, Hesselvej 40B, Farsø.

SAND, STURM UND STRANDGUT - Wanderung mit faszinierenden Geschichten vom Slettestrand auf Deutsch.

Tir. 19. jul. 2022 kl. 14.30

Kommen Sie mit Stedkender auf eine sorgfältig ausgewählte 6 km langen Wanderung in der Svinkløv Plantage. Die abwechslungsreiche Landschaft der Route führt Sie an dem brausenden Slette Fluss vorbei, gewährt Ihnen vom Gipfel des Liens herrliche Ausblicke auf die Jammerbucht und lässt Sie den weichen Sand des Strandes unter den Schuhsohlen spüren. Unterwegs machen wir halt um einige der alten Geschichten vom Slettestrand und der Jammerbucht zu hören. Hier gibt es unter anderem Erzählungen über den Zweiten Weltkrieg, von gestrandeten Schiffen mit ihren katastrophalen Folgen und von einer Sandverwehung, die eine ganze Gemeinde auszulöschen drohte. Ihr Wanderführer und Geschichtenerzähler ist Bitten Holmsgaard, ausgebildeter Journalist, langjähriger Fremdenführer und Inhaber von Stedkender. "Tolle Tour mit Bitten, die eine fantastische Vermittlerin ist und die es schafft, ihre Geschichten mit so viel Einfühlungsvermögen, Enthusiasmus und Engagement vorzutragen, dass es unmöglich ist, sich nicht von ihrer Energie und Begeisterung anstecken zu lassen.". Gert Svanborg Sloth, Aalborg. Die Route ist mittelschwer und führt sowohl über kleine Naturpfade als auch über breite Schotterstraßen. Ein kleiner Abschnitt beim Slette Strand ist auf einer geteerten Straße. Wir wandern auch über einen kleinen Dünenpfad. Vom Gipfel des Liens steigen wir bei der Quelle des St. Olavs 40-60 Meter über eine unregelmäßige Naturtreppe hinab. Angemessene Schuhe werden empfohlen, da der

Weg leicht hügelig und der Boden uneben ist. Manche Stellen können auch etwas schlammig sein. Preis DKK 145,- (+ Gebühr). Max. 20 Personen. Treffpunkt: Bei der Skulptur Krabben, Slettestrand, 9690 Fjerritslev. Gegenüber von Han Herred Havbåde, Slettestrandvej 160, 9690 Fjerritslev

Pris: Erwachsene 145 kr.

Sted: Skulpturen "Krabben", Slettestrandvej - overfor Han Herred Havbåde, Fjerritslev.

Powerwalk.

Tir. 19. jul. 2022 kl. 17.30-18.30

Er en af MultiMotion//Assens' tilbud. Walkerne går rask til og har som mål at gå en halvmaraton sidst på året. De hygger sig undervejs, trods tempoet og får vendt løst og fast. Der er dog også plads til stilhed. Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Medbring evt. vandrestave, men det er slet ingen betingelse. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: https://motivu.dk/klubber/935/multimotionassens/traeninger/2652/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af MultiMotion//Assens

Gratis.

Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

Power-walk.

Tir. 19. jul. 2022 kl. 18.30-19.30

Holdet henvender sig til dig, der gerne vil have god motion, men enten ikke kan eller ønsker at løbe. Der kan være mange årsager til at man ikke kan eller vil løbe, men alligevel ønsker at dyrke motion. Powerwalking er ikke den smukkeste træningsform, men den er uhyre effektiv, og især fedtforbrændingen gør den interessant. Den kendes på, at du går med stor hastighed, at du arbejder næsten overdrevent med de store muskler i arme, ben og krop, og du får for alvor gang i fedtforbrændingen. Powerwalking er velegnet til alle, der har svært ved at klare belastningen ved løb. Powerwalking forbedrer konditionen, forbrænder fedt, giver masser af energi - og byder på oplevelser på turene rundt i omegnen og et godt kammeratskab med de andre powerwalkere. POWER WALK foregår udendørs hele året som løb, og det giver rigtig meget at være del af et fællesskab, så man kommer afsted og fastholder sin gode motionsvaner, som er den bedste gave man kan give sin krop - at holde sig i form og styrke muskler og knogler, der er godt for rigtig mange ting, balance, kredsløb, hjerte mm og som forebygger mange livsstilssygdomme - så hvis du gerne vil dyrke motion, men ikke kan eller vil løbe, så mød op til Power walk og gør noget godt for dig selv, både socialt og kroppen. Dit udbytte ved powerwalk er som ved løb: God forbrænding. Konditionsforbedrende. Skånsom for knæ, hofter og ryg. Giver mulighed for frisk luft og masser af energi. Suveræn i et genoptræningsforløb. Samvær med



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

andre i løbeklubben. Følg med på vores Facebook gruppe - om hvornår vi løber i løbet af ugen, udover træningen om tirsdagen med træner. **TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:**
https://motivu.dk/klubber/959/ebberup-lobeklub/traeninger/2812/power-walk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Ebberup Løbeklub
Gratis.
Sted: Ebberup hallen, Skolevej 7, Ebberup.

Hjerteforeningen/gåtur.
Ons. 20. jul. 2022 15:00 - 16.00
5 km. på hjertestien.
Gratis.
Sted: Rhododendronparken, Nørregade 43, Brønderslev.

Damgårdshaves Gåhold.
Ons. 20. jul. 2022 kl. 09:45
Klampenborg til Skodsborg - S-tog till Østerport og skift til Klampenborg.
Gratis.
Sted: Albertslund Station, Hedemarksvej 1, Albertslund.

Øm Kloster og Gudenå.
Ons. 20. jul. 2022 kl. 10:00
Dansk Vandrelaug Hs. afd. inviterer på vandretur, 11 km., ons. d. 20.7. med start fra Munkevej, 8680 Ry. Der er fælleskørsel fra Forum Hs. kl. 1000. Turleder Per Thestrup 42782013 . Turen går til Øm kloster vi går langs de gamle agre, der tilhørte Øm kloster, og ender ud ved Gudenåen som vi følger tilbage til Øm Kloster
Gratis.
Sted: Forum Horsens, Langmarksvej 53, Horsens.

Pilgrimsvandring fra Udby til Ørslev.
Ons. 20. jul. 2022 kl. 17:00
Find de gode sko eller vandrestøvlerne frem og lad det smukke vestfynske sommerlandskab omslutte dig på pilgrimsturene ved De 4 kirker.
Gratis.
Sted: Udby Kirke, Gl Assensvej 46A, Nørre Aaby.

Gå med Glamsbjerg Motion ONSDAG.
Ons. 20. jul. 2022 kl. 18.15-19.20
Vi gå mellem 5 og 10 km i og omkring Glamsbjerg.
TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:
https://motivu.dk/klubber/1020/glamsbjerg-motion/traeninger/3223/ga-med-glamsbjerg-motion-onsdag?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Glamsbjerg Motion
Gratis.
Sted: Glamsbjerg Fri- og Efterskole, Krengerupvej 50, Glamsbjerg.

Vandring på ny Hjertersti.
Tor. 21. jul. 2022 kl. 10-11
Kom og vær med i vores Gågruppe. Vandring på kommende hjertestesti i Solbjerg Park Kirkegård. Mødested Frederiksberghallerne, Jens Jessens Vej 20. Gåvært Marit Raahauge. Alle er velkomne. Distance ca. 3 km - Længde kan varieres efter eget behov. Sluttes ved Frederiksberghallerne, Jens Jessens Vej 20, hvor der er mulighed for kaffe/småkage (mod betaling af kr. 10,00) og socialt samvær. **TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:**
https://motivu.dk/klubber/1102/hjerteforeningen-frederiksberg/traeninger/4222/vandring-pa-ny-hjertestesti?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Hjerteforeningen Frederiksberg
Gratis.
Sted: Frederiksberg-Hallerne, Jens Jessens Vej 20, Frederiksberg.

Powerwalk.
Tor. 21. jul. 2022 kl. 17.30-18.30
Ibuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Når du kommer til prøvetræning, skal du holde øje med trænerne der har "Walk" på ryggen. Men vi holder øje med dig. Kom omklædt og gerne 10 minutter før start. Træningen foregår blandt andet i Tokkekøb Hegn, som vi jo har nem adgang til lige uden for stadion. Trænerne glæder sig til at byde dig velkommen, og vil gerne orientere om, hvilken rute der skal Powerwalkes ved det aktuelle træningspas og andre praktiske oplysninger, som du har brug for. Trænerne drager også omsorg for, at du kommer med hjem sammen med gruppen. Efter træning vil der ved alle træningspas være mulighed for at benytte klubbens omklædningsrum til et forfriskende og velfortjent bad. Det gælder til prøvetræning og efterfølgende, når man er indmeldt som medlem af klubben. **TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:**
https://motivu.dk/klubber/913/lovstrod-loverne/traeninger/3475/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Blovstrød Løverne
Gratis.
Sted: Blovstrød Løverne, Skovvang Stadion, Poppelvej 1, Allerød.

Powerwalk.
Lør. 23. jul. 2022 kl. 10-11.20
Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Når du kommer til prøvetræning, skal du holde øje med trænerne der har "Walk" på ryggen. Men vi holder øje med dig. Kom omklædt og gerne 10 minutter før start. Træningen



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

foregår blandt andet i Tokkekøb Hegn, som vi jo har nem adgang til lige uden for stadion. Trænerne glæder sig til at byde dig velkommen, og vil gerne orientere om, hvilken rute der skal Powerwalkes ved det aktuelle træningspas og andre praktiske oplysninger, som du har brug for. Trænerne drager også omsorg for, at du kommer med hjem sammen med gruppen. Efter træning vil der ved alle træningspas være mulighed for at benytte klubbens omklædningsrum til et forfriskende og velfortjent bad. Det gælder til prøvetræning og efterfølgende, når man er indmeldt som medlem af klubben. **TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:** https://motivu.dk/klubber/913/blovstrod-loverne/traeninger/3476/powerwalk?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Blovstrød Løverne
Gratis.
Sted: Blovstrød Løverne, Skovvang Stadion, Poppelvej 1, Allerød.

Ulstrup - Gørlev - Bakkendrup.

Lør. 23. jul. 2022 kl. 10:30
Afvekslende tur ad små veje og stier mest gennem åbent land. Sværhedsgrad: Blå/4-5/12 km. Fra: P-plads ved Bødstrup Å, Ulstrupvej, 4281 Gørlev kl. 10.30. Til: Samme sted kl. 14.00. Leder: Henning Vingborg, 24898490
Pris: 30 kr.
Sted: P-plads ved Bødstrup Å, Ulstrupvej, Gørlev.

Hjerteforeningen/Gåtur.

Søn. 24. jul. 2022 10.00-11.00
5 km. på hjertestien.
Gratis.
Sted: Rhododendronparken, Nørregade 43, Brønderslev.

Powerwalk. Målet er at gå 21 km (en halvmaraton) i slutningen af året.

Søn. 24. jul. 2022 kl. 09-11
Powerwalk er en af MultiMotion//Assens' tilbud. Walkerne går rask til og vi har som mål at gå en halvmaraton sidst på året. Vi hygger os undervejs, trods tempoet og får vendt løst og fast. Der er dog også plads til stilhed. Tilbuddet er for alle, der har lyst til at gå en rask tur. Powerwalk kan benyttes som afveksling til løbeture eller som et tilbud, hvis man er skadet løber eller under genoptræning og vil holde sig i gang. Hav et par fornuftige sko på, som sidder godt fast på foden. Medbring evt. vandrestave, men det er slet ingen betingelse. **TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:** https://motivu.dk/klubber/935/multimotionassens/traeninger/2653/powerwalk-malet-er-at-ga-21-km-en-halvmaraton-i-slutningen-af-aret?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af MultiMotion//Assens
Gratis.
Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

Gå Fællesskab.

Søn. 24. jul. 2022 kl. 10.30-12.30
Kom omklædt til en rask gåtur og husk lidt at drikke. Vi sender en sms hver torsdag med mødested. Vi går hver søndag kl. 10.30. **TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:** https://motivu.dk/klubber/473/firmaidraet-hillerod/traeninger/4187/ga-faellesskab?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut. Arrangeret af Firmaidræt Hillerød
Gratis.
Sted: Hillerød Firmsport, Firmsportens Hus, Milnersvej 35D, Hillerød.

Kystvandring Jammerlandsbugten, Storebælt.

Søn. 24. jul. 2022 kl. 10:00
Til Hallebyåens udløb, Bjerge Klint, Sukkerkanalen, Urhøj Camping og over land til Urhøj - Jættestuen Regnarshøj og via engene langs Nedre Hallebyå. Tag en ven med gratis. Sværhedsgrad: Blå/4-5/15 km. Fra: Parkeringsplads - Strandstien, 4281 Gørlev kl. 10.00. Til: Samme sted kl. 14.30. Leder: Jens Kjær Olsen, 27145514
Gratis.
Sted: P-plads, Strandstien, Gørlev.