



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

Kajak ro-med / solnedgangstur.

Tir. 9. aug. 2022 kl. 18-21

Skøn ro-med tur i kajak med instruktør. Trygge rammer hvor alle med lidt kajakerfaring kan deltage. Inkl. alt nødvendigt udstyr. Skøn ro-med kajaktur i Fjordlandet for let øvede. Trygge rammer med instruktør. Aktivt fællesskab med andre kajak interesserede. Start og slut ved Vigen Strandpark. Her er mulighed for at komme ud og ro i kajakken med andre ligesindede kajak interesserede i trygge rammer med en instruktør. Vi ror ud i Nationalpark Skjoldungernes Land:

<http://www.nationalparksjoldungernesland.dk> som vind og vejr tillader det og ser på noget af den storslået natur som findes. Imens er der rig lejlighed til at få opfriske eller øvet kajakteknik eller bare nyde turen, roen, duftene og lydene. Pris: kr. 225,- per person,. Inklusiv kajak, pagaj og svømmevest, uddannet kajakinstruktør, & fællesskab med andre aktive naturelskere. Ingen betaling for medlemmer af Outdoor aktive klubben, dog ved udeblivelse på dagen betales fuld pris. Maks 9 deltagere på denne tur. Mødetid: kl. 19:00. Mødested: Vigen Strandpark:

<https://goo.gl/maps/yPDs8hhtvH5fyBty5>, Outdoor Adventures camp, Bauehøjvej 7, 4000 Roskilde, Gratis parkering ved strandparken. Varighed: ca. 2,5 time. Sværhed: niveau 1 ud af 5 - alle der har lidt erfaring med kajak, er trygge ved vand og kan svømme 50 meter kan deltage. Medbring: badetøj eller sportstøj til er til at bevæge sig i. Arrangør: O: <http://www.outdooradventures.dk> Outdoor Adventures: <http://www.outdooradventures.dk>. Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585. Velkommen udenfor! Kurset her er for voksne og medfølgende børn over 12 år. Book et privatkursus hvis du ønsker jeres egen instruktør eller har børn under 12 år som også skal godt fra start med SUP

Sted: Vigen Strandpark, Bauehøjvej 7, Veddelev, Roskilde.

Paddleboardkursus begynder - Frederikssund.

Tor. 11. aug. 2022 kl. 16-18

2 timers paddleboard begynderkursus - så er du godt i gang. Med garanti. Begynderkursus på paddleboard. Trygge rammer med instruktør. Stranden ved Marbæk. Vi giver dig trygge rammer med uddannet SUP instruktør til at komme godt fra start med Stand Up Paddling. Formålet er at give DIG de bedste forudsætninger for at komme ud og opleven roen, lydene og en fantastisk aktivitet på vandet. Du vil blive undervist i hvordan udstyret bruges korrekt, hvordan du kommer sikkert ud og hjem igen, balance og vende teknikker. På turen giver vi dig en masse tips og tricks og der bliver god tid til at lege på boardet og afprøve alt det vi har lært dig. Kurset tager 2 timer, vi låner dig ALT udstyret både Paddleboard, padle, våddragt og svømmevest. Pris: Kr. 495,- per person, inkl. ALT nødvendigt udstyr: paddleboard, padle, våddragt og svømmevest. Maks 8 deltagere på kurset. Mødetid er

20min før kursus start. Efter kurset har du alt udstyret til din rådighed i yderligere 1 timer, så der bliver rig mulighed for at træne mere, på alt det du har lært. Book din plads via vores online.eller ring på 5389 0585. Mødested: Marbæk strand, Østersvej, Gratis parkering. Varighed: 2 timer. Sværhed: niveau 2 ud af 5 - alle der har mod på det og er trygge ved vand kan deltage. Medbring: badetøj til at have under våddragt. Arrangør: O: <http://www.outdooradventures.dk> Outdoor Adventures: <http://www.outdooradventures.dk>. Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585. Velkommen udenfor! Kurset her er for voksne og medfølgende børn over 12 år. Book et privatkursus hvis du ønsker jeres egen instruktør eller har børn under 12 år som også skal godt fra start med SUP

Fuldmåne tur i kajak.

Tor. 11. aug. 2022 kl. 21.30-00

Spændende og skøn ro-med tur i kajak med instruktør i mørke til fuldmåne. Trygge rammer hvor alle med kajakerfaring kan deltage. Inkl. alt nødvendigt udstyr - OBS medbring selv pandelampe. Fuldmåne ro-med kajaktur i Fjordlandet for let øvede. Trygge rammer med instruktør. Aktivt fællesskab med andre kajak interesserede. Start og slut ved Vigen Strandpark. Her er mulighed for at komme ud på en spændende oplevelse i kajakken med andre ligesindede kajak interesserede i trygge rammer med en instruktør. Vi ror ud i Nationalpark Skjoldungernes Land: <http://www.nationalparksjoldungernesland.dk> som vind og vejr tillader det og oplever fjorden i fuldmånens skær og ser byen fra mørket. Imens er der rig lejlighed til at få opfriske eller øvet kajakteknik eller bare nyde turen, roen, duftene og lydene. Pris: kr. 225,- per person,. Inklusiv kajak, pagaj og svømmevest, uddannet kajakinstruktør, & fællesskab med andre aktive naturelskere. Ingen betaling for medlemmer af Outdoor aktive klubben, dog ved udeblivelse på dagen betales fuld pris. Pandelygte kan købes for kr. 200,- / stk. Maks 9 deltagere på denne tur. Mødetid: kl. 21:30. Mødested: Vigen Strandpark: <https://goo.gl/maps/yPDs8hhtvH5fyBty5>, Outdoor Adventures camp, Bauehøjvej 7, 4000 Roskilde, Gratis parkering ved strandparken. Varighed: ca. 2,5 time. Sværhed: niveau 1 ud af 5 - alle der har lidt erfaring med kajak, er trygge ved vand og kan svømme 50 meter kan deltage. Medbring: badetøj og varmt sportstøj til er til at bevæge sig i OG en pandelampe med rødt og hvidt lys. OBS: turen gennemføres kun ved mulighed for måneskin. Arrangør: O: <http://www.outdooradventures.dk> Outdoor Adventures: <http://www.outdooradventures.dk>. Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585. Velkommen udenfor! Sted: Vigen Strandpark, Bauehøjvej 7, Veddelev,



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

Roskilde.

Kajak ro-med / solnedgangstur.

Fre. 12. aug. 2022 kl. 18-21

Skøn ro-med tur i kajak med instruktør. Trygge rammer hvor alle med lidt kajakerfaring kan deltage. Inkl. alt nødvendigt udstyr. 🍀 Skøn ro-med kajaktur i Fjordlandet for let øvede 🍀. 🍀 Trygge rammer med instruktør 🍀. 🍀 Aktivt fællesskab med andre kajak interesserede 🍀. 🍀 Start og slut ved Viglen Strandpark🍀. Her er mulighed for at komme ud og ro i kajakken med andre ligesindede kajak interesserede i trygge rammer med en instruktør. Vi ror ud i Nationalpark Skjoldungernes Land:

<http://www.nationalparkskjoldungernesland.dk> som vind og vejr tillader det og ser på noget af den storslået natur som findes. Imens er der rig lejlighed til at få opfriske eller øvet kajakteknik eller bare nyde turen, roen, duftene og lydene. Pris: kr. 225,- per person,. Inklusiv kajak, pagaj og svømmevest, uddannet kajakinstruktør, & fællesskab med andre aktive naturelskere. Ingen betaling for medlemmer af Outdoor aktive klubben, dog ved udeblivelse på dagen betales fuld pris. Maks 9 deltagere på denne tur. Mødetid: kl. 19:00. Mødested: Viglen Strandpark:

<https://goo.gl/maps/yPDs8hhtvH5fyBty5>, Outdoor Adventures camp, Baunehøjvej 7, 4000 Roskilde, Gratis parkering ved strandparken. Varighed: ca. 2,5 time. Sværhed: niveau 1 ud af 5 - alle der har lidt erfaring med kajak, er trygge ved vand og kan svømme 50 meter kan deltage. 🌱. Medbring: badetøj eller sportstøj til er til at bevæge sig i. Arrangør: O: <http://www.outdooradventures.dk>; <http://www.outdooradventures.dk>. Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585. 🌤*. Velkommen udenfor! 🌤*

Sted: Viglen Strandpark, Baunehøjvej 7, Veddelev, Roskilde.

Outdoor Yoga på Viglen strandpark.

Søn. 14. aug. 2022 kl. 09.45-11

Kom med på en fantastisk YOGA oplevelse i Nationalpark Skjoldungernes Land når vi laver yoga i det fri på første parket ud til Roskilde fjord. 🧘Yoga i Nationalparken / Naturoplevelse🧘. 🧘Ro & Nærvær / Uddannet Yoga instruktør🧘. 🧘Første parket til Roskilde fjord på Viglen strandpark🧘. Kom og find din indre kriger ved smukke Viglen i Roskilde. FYSISK bliver du udfordret på dine forskellige muskelgruppers styrke, din holdning og din krops balance, og din hjerne og dit nervesystems adaptationsevne og omstillingsparathed. MENTALT finder du hurtigt, at du må acceptere at give slip på muligheden for at kontrollere alle dine omgivelser og i stedet samarbejde med de fysiske faktorer, du KAN kontrollere; din vejtrækning, din krop og dit board! Pris: kr. 100,- pr.

person inkl. yoga måtte. MAKS 20 PLADSER. Mødetid: kl. 09:30. Mødested: Viglen Strandpark, Outdoor Adventures camp. Varighed: 75 min. Sværhed: 2 ud af 5 prana. Medbring: Medbring et håndklæde til at lægge oven på yogamåtten og tøj passende til vejret. Arrangør: OutdoorAdventures: <http://www.outdooradventures.dk> & Mind the moment: <http://www.mind-the-moment.com>. Spørgsmål stilles til Lars på 5389 0585. 🍀. Velkommen udenfor! 💦 Sted: Viglen Strandpark, Baunehøjvej 7, Veddelev, Roskilde.

SUP Yoga ved Viglen.

Søn. 14. aug. 2022 kl. 11.30-13

Kom med på en fantastisk YOGA oplevelse i Nationalpark Skjoldungernes Land med Yoga på et paddleboard. En magisk naturoplevelse. 🧘SUP Yoga i Nationalparken / Naturoplevelse🧘. 🧘Ro & Nærvær / Uddannet SUP Yoga instruktør🧘. 🧘Viglen Strandpark🧘. Kom og find din indre (vand)kriger ved smukke Viglen i Roskilde. SUP yoga er yoga udført på et SUP surfbræt. Så nemt kan det siges. Vi står, ligger og sidder på brættet og udøver asanas (kropsstillinger) samtidig med, at vi øger fokus på balancen og på vejtrækningen. Du får bedre balance i din krop og dit sind og en god kontakt til vandet. SUP yoga udfordrer din balance, dit mod, din muskelkontrol og dig! FYSISK bliver du udfordret på dine forskellige muskelgruppers styrke, din holdning og din krops balance, og din hjerne og dit nervesystems adaptationsevne og omstillingsparathed. MENTALT finder du hurtigt, at du må acceptere at give slip på muligheden for at kontrollere alle dine omgivelser og i stedet samarbejde med de fysiske faktorer, du KAN kontrollere; din vejtrækning, din krop og dit board! Hvis du er glad for vand og havet er det sandsynligvis let for dig at bevæge dig ud på et SUP board og befinde dig der i et par timer. Hvis du ikke er vant til eller ikke er særligt vild med vand, kan det opleves at være en større udfordring og du kan være optaget af ikke at falde i vandet. BARE ROLIG: Efter bare ganske kort tid på brættet vil du opleve, at du har et fundament under dig og din oplevelse kan komme til at handle mindre om at undgå at gøre noget 'forkert', og mere om at nyde naturen, dine udfordringer og din tilstedeværelse. Pris: kr. 175,- pr. person inkl. paddleboard, Uddannet SUP Yoga instruktør. Deltag med eget SUP udstyr til kr. 100. MAKS 10 PLADSER. Mødetid: kl. 11:00. Mødested: Viglen Strandpark, Outdoor Adventures camp. Varighed: 1,5 timer. Sværhed: 2 ud af 5 vandhunde. Det er yderst sjældent at vores SUP Yoga gæster falder i vandet ifm. Yoga øvelserne. 🏄. Medbring: Du medbringer til dit eget behov; badetøj/sports undertøj, som må blive vådt og eventuelt leggings + top i et materiale, som tørrer hurtigt (IKKE bomuld). Husk også håndklæde, skiftetøj og evt. vandflaske og andet, du skal bruge efter SUP yoga. Arrangør: OutdoorAdventures: <http://www.outdooradventures.dk> & Mind the moment: <http://www.mind-the-moment.com>. Spørgsmål stilles til



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

Lars på 5389 0585. #127808;. Velkommen udenfor! #128166;. Flere Informationer: SUP yoga er yoga udført på et surfbræt / paddleboard! Vi står, ligger og sidder på brættet og udøver asanas (kropsstillinger) samtidig med, at vi øger fokus på balancen og på vejrtrækningen. Du får bedre balance i din krop og dit sind og en god kontakt til vandet. SUP yoga udfordrer din balance, dit mod, din muskelkontrol og dig! HVLKE UDFORDRINGER KAN DER VÆRE I SUP YOGA: FYSISK bliver du udfordret på dine forskellige muskelgruppers styrke, din holdning og din krops balance, og din hjerne og dit nervesystems adaptationsevne og omstillingsparathed. MENTALT finder du hurtigt, at du må acceptere at give slip på muligheden for at kontrollere alle dine omgivelser og i stedet samarbejde med de fysiske faktorer, du KAN kontrollere; din vejrtrækning, din krop og dit board! Denne accept hjælper dig med at skabe åbenhed over for pludselige og nye situationer og at du nemmere kan møde verdens mange ændringer og overraskelser og ændringerne der hele tiden sker i dig. Samtidig bevæger du dig i og med naturen hvilket bringer dig tættere på den og dig selv. Hvis du er glad for vand og havet er det sandsynligvis let for dig at bevæge dig ud på et SUP board og befinde dig der. Hvis du ikke er vant til eller ikke er særligt vild med vand, kan det opleves at være en større udfordring og du kan være optaget af ikke at falde i vandet. BARE ROLIG: Efter bare ganske kort tid på brættet vil du opleve, at du har et fundament under dig og din oplevelse kan komme til at handle mindre om at undgå at gøre noget 'forkert', og mere om at nyde naturen, dine udfordringer og din tilstedeværelse. Kærligst,. Astrid Sted: Vigen Strandpark, Baunehøjvej 7, Veddelev, Roskilde.

Hyggelig ro-med tur.

Tir. 16. aug. 2022 kl. 09-12

Skøn ro-med tur i kajak med instruktør. Trykke rammer hvor alle med lidt kajakerfaring kan deltage. Inkl. alt nødvendigt udstyr. #127808; Skøn ro-med kajaktur i Fjordlandet for let øvede #127808;. #127808; Trykke rammer med instruktør #127808;. #127808; Aktivt fællesskab med andre kajak interesserede #127808;. #127808; Start og slut ved Vigen Strandpark #127808;. Her er mulighed for at komme ud og ro i kajakken med andre ligesindede kajak interesserede i trykke rammer med en instruktør. Vi ror ud i Nationalpark Skjoldungernes Land: <http://www.nationalparks skjoldungernesland.dk> som vind og vejr tillader det og ser på noget af den storslået natur som findes. Imens er der rig lejlighed til at få opfriske eller øvet kajakteknik eller bare nyde turen, roen, duftene og lydene. Pris: kr. 225,- per person,. Inklusiv kajak, pagaj og svømmevest, uddannet kajakinstruktør, & fællesskab med andre aktive naturelskere. Ingen betaling for medlemmer af Outdoor aktive klubben, dog ved udeblivelse på dagen betales fuld pris. Maks 9 deltagere på denne tur. Mødetid: kl.

09:00. Mødested: Vigen Strandpark:

<https://goo.gl/maps/yPDs8hhtvH5fyBty5>, Outdoor Adventures camp, Baunehøjvej 7, 4000 Roskilde, Gratis parkering ved strandparken. Varighed: ca. 2,5 time. Sværhed: niveau 1 ud af 5 - alle der har lidt erfaring med kajak, er trygge ved vand og kan svømme 50 meter kan deltage. #127793;. Medbring: badetøj eller sportstøj til er til at bevæge sig i. Arrangør: O: <http://www.outdooradventures.dk> Outdoor Adventures: <http://www.outdooradventures.dk>. Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585. #127780;* . Velkommen udenfor! #127780;* Sted: Vigen Strandpark, Baunehøjvej 7, Veddelev, Roskilde.

Kajak ro-med / solnedgangstur.

Ons. 17. aug. 2022 kl. 18-20.45

Skøn ro-med tur i kajak med instruktør. Trykke rammer hvor alle med lidt kajakerfaring kan deltage. Inkl. alt nødvendigt udstyr. #127808; Skøn ro-med kajaktur i Fjordlandet for let øvede #127808;. #127808; Trykke rammer med instruktør #127808;. #127808; Aktivt fællesskab med andre kajak interesserede #127808;. #127808; Start og slut ved Marbæk Strand #127808;. Her er mulighed for at komme ud og ro i kajakken med andre ligesindede kajak interesserede i trykke rammer med en instruktør. Vi ror ud i Nationalpark Skjoldungernes Land: <http://www.nationalparks skjoldungernesland.dk> som vind og vejr tillader det og ser på noget af den storslået natur som findes. Enten går turen til den nyopførte Kronprinsesses Marys bro eller mod nord til den nye havn og kronprins Frederiks bro. Imens er der rig lejlighed til at få opfrisket eller øvet kajakteknik eller bare nyde turen, roen, duftene og lydene. Pris: kr. 225,- per person,. Inklusiv kajak, pagaj og svømmevest, uddannet kajakinstruktør, & fællesskab med andre aktive naturelskere. Ingen betaling for medlemmer af Outdoor aktive klubben, dog ved udeblivelse på dagen betales fuld pris. Maks 9 deltagere på denne tur. Mødetid: kl. 18:30. Mødested: Marbæk Strand, for enden af Østersvej, 3600 Frederikssund, parkering ved Marbæk strandpark parkering. ca. 2,5 time. Sværhed: niveau 1 ud af 5 - alle der har lidt erfaring med kajak, er trygge ved vand og kan svømme 50 meter kan deltage. #127793;. Medbring: badetøj eller sportstøj til er til at bevæge sig i. Arrangør: O: <http://www.outdooradventures.dk> Outdoor Adventures: <http://www.outdooradventures.dk>. Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585. #127780;* . Velkommen udenfor! #127780;* Sted: Marbæk Strand, Østersvej, Frederikssund.

Paddleboardkursus begynder - Frederikssund.

Tor. 18. aug. 2022 kl. 17-19

2 timers paddleboard begynderkursus - så er du godt i gang. Med garanti. #127808; Begynderkursus på paddleboard #127808;. #127808; Trykke rammer med instruktør #127808;. #127808; Stranden ved Marbæk #127808;. Vi giver dig trykke rammer med



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

uddannet SUP instruktør til at komme godt fra start med Stand Up Paddling. Formålet er at give DIG de bedste forudsætninger for at komme ud og opleven roen, lydene og en fantastisk aktivitet på vandet. Du vil blive undervist i hvordan udstyret bruges korrekt, hvordan du kommer sikkert ud og hjem igen, balance og vende teknikker. På turen giver vi dig en masse tips og tricks og der bliver god tid til at lege på boardet og afprøve alt det vi har lært dig. Kurset tager 2 timer, vi låner dig ALT udstyret både Paddleboard, padle, våddragt og svømmevest. Pris: Kr. 495,- per person, inkl. ALT nødvendigt udstyr: paddleboard, padle, våddragt og svømmevest. Maks 8 deltagere på kurset. Mødetid er 20min før kursus start. Efter kurset har du alt udstyret til din rådighed i yderligere 1 timer, så der bliver rig mulighed for at træne mere, på alt det du har lært. Book din plads via vores online. eller ring på 5389 0585. Mødested: Marbæk strand, Østersvej, Gratis parkering. Varighed: 2 timer. Sværhed: niveau 2 ud af 5 - alle der har mod på det og er trygge ved vand kan deltage. 🌱. Medbring: badetøj til at have under våddragt. Arrangør: O:
<http://www.outdooradventures.dk> Outdoor Adventures:
<http://www.outdooradventures.dk>. Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585. 🌤*. Velkommen udenfor! 🌤*. Kurset her er for voksne og medfølgende børn over 12 år. Book et privatkursus hvis du ønsker jeres egen instruktør eller har børn under 12 år som også skal godt fra start med SUP
Sted: Frederikssund Tennisklub, Kalvøvej 24, Frederikssund.

Hyggelig ro-med tur.

Fre. 19. aug. 2022 kl. 09-12
Skøn ro-med tur i kajak med instruktør. Trygge rammer hvor alle med lidt kajakerfaring kan deltage. Inkl. alt nødvendigt udstyr. 🍀. Skøn ro-med kajaktur i Fjordlandet for let øvede 🍀. 🍀. Trygge rammer med instruktør 🍀. 🍀. Aktivt fællesskab med andre kajak interesserede 🍀. 🍀. Start og slut ved Viglen Strandpark 🍀. Her er mulighed for at komme ud og ro i kajakken med andre ligesindede kajak interesserede i trygge rammer med en instruktør. Vi ror ud i Nationalpark Skjoldungernes Land:
<http://www.nationalparks skjoldungernesland.dk> som vind og vejr tillader det og ser på noget af den storslået natur som findes. Imens er der rig lejlighed til at få opfriske eller øvet kajakteknik eller bare nyde turen, roen, duftene og lydene. Pris: kr. 225,- per person,. Inklusiv kajak, pagaj og svømmevest, uddannet kajakinstruktør, & fællesskab med andre aktive naturelskere. Ingen betaling for medlemmer af Outdoor aktive klubben, dog ved udeblivelse på dagen betales fuld pris. Maks 9 deltagere på denne tur. Mødetid: kl. 09:00. Mødested: Viglen Strandpark:
<https://goo.gl/maps/yPDs8hhtvH5fyBty5>, Outdoor Adventures camp, Baunehøjvej 7, 4000 Roskilde, Gratis parkering ved strandparken. Varighed: ca. 2,5 time. Sværhed: niveau 1 ud af 5 - alle der har lidt erfaring med kajak, er trygge ved vand og kan svømme 50 meter kan deltage. 🌱. Medbring: badetøj eller sportstøj til er til at bevæge sig i. Arrangør: O:
<http://www.outdooradventures.dk> Outdoor Adventures:
<http://www.outdooradventures.dk>. Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585. 🌤*. Velkommen udenfor! 🌤*. Sted: Viglen Strandpark, Baunehøjvej 7, Veddelev, Roskilde.

parkering ved strandparken. Varighed: ca. 2,5 time. Sværhed: niveau 1 ud af 5 - alle der har lidt erfaring med kajak, er trygge ved vand og kan svømme 50 meter kan deltage. 🌱. Medbring: badetøj eller sportstøj til er til at bevæge sig i. Arrangør: O:
<http://www.outdooradventures.dk> Outdoor Adventures:
<http://www.outdooradventures.dk>. Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585. 🌤*. Velkommen udenfor! 🌤*. Sted: Viglen Strandpark, Baunehøjvej 7, Veddelev, Roskilde.

Kajak ro-med / solnedgangstur.

Tir. 23. aug. 2022 kl. 17.30-20.30
Skøn ro-med tur i kajak med instruktør. Trygge rammer hvor alle med lidt kajakerfaring kan deltage. Inkl. alt nødvendigt udstyr. 🍀. Skøn ro-med kajaktur i Fjordlandet for let øvede 🍀. 🍀. Trygge rammer med instruktør 🍀. 🍀. Aktivt fællesskab med andre kajak interesserede 🍀. 🍀. Start og slut ved Viglen Strandpark 🍀. Her er mulighed for at komme ud og ro i kajakken med andre ligesindede kajak interesserede i trygge rammer med en instruktør. Vi ror ud i Nationalpark Skjoldungernes Land: <http://www.nationalparks skjoldungernesland.dk> som vind og vejr tillader det og ser på noget af den storslået natur som findes. Imens er der rig lejlighed til at få opfriske eller øvet kajakteknik eller bare nyde turen, roen, duftene og lydene. Pris: kr. 225,- per person,. Inklusiv kajak, pagaj og svømmevest, uddannet kajakinstruktør, & fællesskab med andre aktive naturelskere. Ingen betaling for medlemmer af Outdoor aktive klubben, dog ved udeblivelse på dagen betales fuld pris. Maks 9 deltagere på denne tur. Mødetid: kl. 19:00. Mødested: Viglen Strandpark:
<https://goo.gl/maps/yPDs8hhtvH5fyBty5>, Outdoor Adventures camp, Baunehøjvej 7, 4000 Roskilde, Gratis parkering ved strandparken. Varighed: ca. 2,5 time. Sværhed: niveau 1 ud af 5 - alle der har lidt erfaring med kajak, er trygge ved vand og kan svømme 50 meter kan deltage. 🌱. Medbring: badetøj eller sportstøj til er til at bevæge sig i. Arrangør: O:
<http://www.outdooradventures.dk> Outdoor Adventures:
<http://www.outdooradventures.dk>. Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585. 🌤*. Velkommen udenfor! 🌤*. Sted: Viglen Strandpark, Baunehøjvej 7, Veddelev, Roskilde.

Paddleboardkursus begynder - Holbæk.

Ons. 24. aug. 2022 kl. 17-19
2 timers paddleboard begynderkursus - så er du godt i gang. Med garanti. 🍀. Begynderkursus på paddleboard 🍀. 🍀. Trygge rammer med instruktør 🍀. 🍀. Holbæk havnebad 🍀. Vi giver dig trygge rammer med uddannet SUP instruktør til at komme godt fra start med Stand Up Paddling. Formålet er at give DIG de bedste



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

forudsætninger for at komme ud og opleven roen, lydene og en fantastisk aktivitet på vandet. Du vil blive undervist i hvordan udstyret bruges korrekt, hvordan du kommer sikkert ud og hjem igen, balance og vende teknikker. På turen giver vi dig en masse tips og tricks og der bliver god tid til at lege på boardet og afprøve alt det vi har lært dig. Kurset tager 2 timer, vi låner dig ALT udstyret både Paddleboard, padle, våddragt og svømmevest. Pris: Kr. 495,- per person, inkl. ALT nødvendigt udstyr: paddleboard, padle, våddragt og svømmevest. Maks 8 deltagere på kurset. Mødetid er 20min før kursus start. Efter kurset har du alt udstyret til din rådighed i yderligere 1 timer, så der bliver rig mulighed for at træne mere, på alt det du har lært. Book din plads via vores online. eller ring på 5389 0585. Mødested: Holbæk Havnebad, Gratis parkering. Varighed: 2 time. Sværhed: niveau 2 ud af 5 - alle der har mod på det og er trygge ved vand kan deltage. <http://www.outdooradventures.dk>;*. Medbring: badetøj til at have under våddragt. Arrangør: O: <http://www.outdooradventures.dk>; Outdoor Adventures: <http://www.outdooradventures.dk>. Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585. <http://www.outdooradventures.dk>;*. Velkommen udenfor! <http://www.outdooradventures.dk>;*. Kurset her er for voksne og medfølgende børn over 12 år. Book et privatkursus hvis du ønsker jeres egen instruktør eller har børn under 12 år som også skal godt fra start med SUP Sted: Holbæk Havnebad og Strand (Bikinistranden), Blegstræde Hage 1, Holbæk.

Hyggelig ro-med tur.

Tir. 30. aug. 2022 kl. 09-12
Skøn ro-med tur i kajak med instruktør. Trygge rammer hvor alle med lidt kajakerfaring kan deltage. Inkl. alt nødvendigt udstyr. <http://www.nationalparksjoldungernesland.dk> som vind og vejr tillader det og ser på noget af den storslået natur som findes. Imens er der rig lejlighed til at få opfriske eller øvet kajakteknik eller bare nyde turen, roen, duftene og lydene. Pris: kr. 225,- per person,. Inklusiv kajak, pagaj og svømmevest, uddannet kajakinstruktør, & fællesskab med andre aktive naturelskere. Ingen betaling for medlemmer af Outdoor aktive klubben, dog ved udeblivelse på dagen betales fuld pris. Maks 9 deltagere på denne tur. Mødetid: kl. 09:00. Mødested: Vigen Strandpark: <https://goo.gl/maps/yPDs8hhtvH5fyBty5>, Outdoor Adventures camp, Bauehøjvej 7, 4000 Roskilde, Gratis parkering ved strandparken. Varighed: ca. 2,5 time. Sværhed: niveau 1 ud af 5 - alle der har lidt erfaring

med kajak, er trygge ved vand og kan svømme 50 meter kan deltage. <http://www.outdooradventures.dk>;*. Medbring: badetøj eller sportstøj til er til at bevæge sig i. Arrangør: O: <http://www.outdooradventures.dk>; Outdoor Adventures: <http://www.outdooradventures.dk>. Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585. <http://www.outdooradventures.dk>;*. Velkommen udenfor! <http://www.outdooradventures.dk>;*. Sted: Vigen Strandpark, Bauehøjvej 7, Veddelev, Roskilde.

Guidet julevandretur.

Tir. 27. dec. 2022 kl. 09-15
Skøn guidet julevandretur i nationalpark Skjoldungernes Land på både Skjoldungestien og Fjordstien og med besøg på Økologisk landbrug til frokost. <http://www.outdooradventures.dk>;*. Lokal guide der trygt og sikkert viser vejen og fortæller om natur, historie og kultur <http://www.outdooradventures.dk>;*. <http://www.outdooradventures.dk>;*. Skøn naturoplevelse og vandre-fællesskab <http://www.outdooradventures.dk>;*. <http://www.outdooradventures.dk>;*. Besøg på det økologiske landbrug Hesselbjerggaard, frokost med lækker sandwich af lokale råvarer & lidt lækkert af varme sig på <http://www.outdooradventures.dk>;*. <http://www.outdooradventures.dk>;*. 15 km vandretur ad Skjoldungestien / Fjordstien i let bakket terræn <http://www.outdooradventures.dk>;*. <http://www.outdooradventures.dk>;*. Start og slut ved Roskilde Havn, tæt på Roskilde station <http://www.outdooradventures.dk>;*. Tag med på en guidet julevandring fra Roskilde Havn og få gået lidt af julesulet af. Denne skønne vandretur i Nationalpark Skjoldungernes Land byder på storslået vinternatur ved både skov, eng og søer. Vi følger først Skjoldungestien sydvest forbi skt. Hans 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 Michael Svane byder indenfor i varmen. Vi får en spændende fortælling om økologisk landbrug, lokal energiproduktion og kampen mod industrialisering. Vi holder frokostpause med lækre sandwich i drivhuset. Efter 30 min. ophold, spisning og varme hos Michael går turen igen videre, denne gang nordpå gennem Kattinge, Herslev og til den nordlige del af Boserup Skov hvor vi fanger Fjordstien 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. 225,- kr. pr. person. inkl. 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,. En lækker sandwich lavet af økologiske lokale råvarer fra området og efter årstid og varm æblesaft fra egen plantage at drikke. Ren nydelsen i fællesskab med andre ligesindede aktive. Fuldt beløb refunderes hvis turen aflyses, ellers ingen refundering. Maks 30 deltagere på denne tur. Mødetid: kl. 9:00. Mødested: Roskilde Havn, vindeboder 7 / Danhostel. Tæt på Roskilde station og med gratis parkering på havnen. Varighed: 5,5 time inkl. pauser og frokost - 15 km i roligt tempo. Sværhed: 3 ud af 5 støvler - god tur hvor alle med rimelig fysik kan være med. <http://www.outdooradventures.dk>;*. Medbring: Tøj & sko efter vejret til en



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

aktiv tur, en fyldt drikkedunk og energibarer ved behov.
Arrangør: O: <http://www.outdooradventures.dk>
Adventures: <http://www.outdooradventures.dk>.
Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585.
🌤*;*. Velkommen udenfor! 🌤*
Sted: Danhostel Roskilde, Vindeboder 7, Roskilde.