

som man ikke anede eksisterede. For mig som skuespiller, hvor man er meget fokuseret på sig selv, har det desuden været ret skønt at kunne rette fokus mod noget andet. Noget, man sætter foran sig selv. Før kunne jeg i perioder uden arbejde godt blive lidt ramt af panik, men nu er det bare skønt i de perioder at kunne være hundrede procent mor. Det er dejligt, at ens identitet ikke udelukkende er hængt op på at være skuespiller, siger Neel Rønholt og fortæller, at moderskabet også har fået hende til at se på sine egne forældre med nye øjne:

– Efter jeg har fået Ellen, har jeg fået endnu mere respekt for det store arbejde, det er at være forældre. Jeg tænkte især på det, da hun var helt lille og sov ret dårligt. Min tvillingesøster og jeg sov også dårligt som små, så der tænkte jeg meget på, hvor hårdt det har været med hele to børn til at afbryde ens nattesøvn. Når den ene endelig sov, vågnede den anden! Der fik jeg sindssygt stor respekt for mine forældre, som har siddet der nat efter nat. Nu er de blevet bedste-forældre, og Ellen elsker dem. I det hele taget har det givet en ret skøn dynamik til vores familie, at både min søster og jeg har fået børn med få års mellemrum.

Respekt og rummelighed

At blive mor har også vakt tanker om, hvilke hverdagsvalg familien træffer. Neel Rønholt gik i forvejen op i økologi og bæredygtigt forbrug, men nu er det blevet endnu vigtigere, for hos en ung mor kan klodens fremtidsudsigter godt vække en vis nervøsitet:

– Når jeg hører, at i år totusindognoget vil der være så-og-så meget plastic i havene eller de-og-de klimaændringer, tænker jeg på Ellen, og hvor gammel hun vil være til den tid. Og hvis jeg får ondt i maven over en eller anden mærkelig politisk beslutning eller udmelding, får jeg lige ekstra ondt i maven på grund af hende. Men så prøver jeg at vende det om og sige ok, så er mit eget ansvar for, hvilke værdier hun får med, bare endnu større.

Blandt de værdier, Neel Rønholt gerne vil give sin datter, er rummelighed og respekt for forskellighed. Samtidig håber hun at kunne hjælpe sit barn til at blive et stærkt individ, der véd, hvem hun selv er. Og så vil de unge forældre gerne give datteren en bror eller søster:

– Både Jens og jeg har søskende, og det ønsker vi også for Ellen. Det skal bare lige passe ... Ikke, at man fuldstændig kan planlægge sådan noget, men som skuespiller er man nødt til at tænke over, hvornår man bliver gravid. Med Ellen var jeg heldig, at jeg kunne arbejde ret langt ind i graviditeten, blandt andet med radiodrama. Men ellers holder man typisk ret lang barsel som skuespiller, og jeg tror, at alle kvindelige skuespillere tænker over, hvordan de kan planlægge børn ind i karrieren. Det er ikke som i et ni-til-fire-job, hvor det er ligegyldigt, om man bliver gravid nu eller om en måned. Men jeg glæder mig, til jeg forhåbentlig skal være det igen, slutter Neel Rønholt med endnu et af sine vindende smil. •

KAN DU IKKE TÅLE MÆLK?



LactaNON nedbryder laktose, så du kan sige "ja tak" til mejeriprodukter

Spørg på apoteket, i udvalgte helsekostbutikker, Matas samt webshops

- ✓ LactaNON indeholder laktaseenzym, der nedbryder laktose
- ✓ Én tablet nedbryder ca. 15 g laktose (ca. 2,5 dl. letmælk)
- ✓ Ingen: Gluten, laktose, mælkeprotein eller gær. Velegnet til vegetarer

Dosering:
1-2 tabletter med vand før et laktoseholdigt måltid

1 tablet indeholder:
80 mg *Aspergillus oryzae*, svarende til 4500 FCCU-enheder laktaseenzym

Kosttilskud bør ikke træde i stedet for en varieret kost. Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske indtages af gravide eller børn under 1 år. Opbevares utilgængelig for børn.

Balancen i dit liv

Vitabalans

www.vitabalans.com

Få et ø-pas og tag på ø-hop

Mere end 37 danske øer venter på dig



Få ø-passet på færgerne eller køb det på www.danskoferie.dk

Velvære med fokus på livets **ÅNDEDRÆT**

Terapiformen Kranio-sakral terapi, også kaldet KST, beskæftiger sig med blokeringer, som påvirker gennemstrømningen af væske i rygsøjlen og kraniet. Denne væske pumpes rundt med en puls på 6 - 12 gange i minutet. Rytmen kaldes også livets åndedræt. Terapien kan bruges til at øge det generelle velvære og livskvaliteten, samt behandle visse psykiske og fysiske lidelser. Slag, chok og sygdomme kan skabe ubalance i gennemstrømningen og påvirke centralnervesystemet, hvilket kan mindske vores velbefindende og i værste instans gøre os syge. Filosofien er, at kroppen kan helbrede sig selv, hvis den er i balance. Gennem terapien fjernes blokeringer og spændinger gennem umærkelige tryk på korsbenet, rygsøjlen eller hovedet. Kroppen genfinder derved sin balance.

Foto: Kårlingfoto - freepik.com

Kranio-sakral terapi kan øge velværet og livskvaliteten og kan bl.a. afhjælpe:

- Led- & muskelsmerter
- Kronisk stress og muskelspænding
- Bækkenløsning
- Hovedpine og migræne
- Rygsmerter
- Pellesmæld
- Træthed og ringe livskvalitet
- Angst eller depression
- Eksem og allergi

Slap af under Stjernerne

Man kan ikke andet end at slappe af på de danske øer. 200.000 Ø-pas er nu trykt.

TEKST NILS SJØBERG FOTO AXEL ANTAS-BERGGVIST - UNSPLASH

"Det er en helt speciel fornemmelse kun at kunne høre naturens lyde, og at opleve, at det kun er stjernerne og månen, som lyser op om natten. Det giver en oplevelse af fred og ro. En ren magi", siger initiativtageren til Ø-passet, Britta Leth.

For andet år i træk lancerer Foreningen Sammenslutningen af Danske Småøer i samarbejde med Færgerne, Færgesekretariatet og VestDanmark det gratis Ø-pas til alle, som har lyst til at besøge en af de 37 danske øer, som indgår i passet.

"Det er en fantastisk oplevelse, at man ikke bare kan komme fra en ø. Du kan kun slappe af indtil færgeren sejler igen. Det giver en fred, når du bevæger sig rundt på øen, hvor det særligt på de mindre øer er almindeligt, at øboerne hilser på gæsterne."

Hver ø har deres charme. Hver deres oplevelser. Vidt forskellige attraktioner og vidt forskellige historier.

"Der er det autentiske du ser og oplever. Der er nogle af øerne, som har deres egne lokale fødevarer. Det giver også

mulighed for at man kan få nogle helt specielle oplevelser på øernes spisesteder", fortæller Britta Leth, der også har titel som ø-ambassader for sammenslutningen af Danske Småøer. "Når vi overhovedet laver et Ø-pas, så er det for at give de besøgende på den ene ø inspiration til også at besøge andre øer. Desuden prøver vi på at få de besøgende til at indgå i en konkurrence med familie og venner om, hvem der har været på flest øer."

BONUS INFO:

Ø-passet kan typisk fås på færgerne mellem fastlandet og øerne. Sidste år blev der 47.000 Ø-pas revet væk. I år er der 200.000. Der findes også en tysk og engelsk version.

SKRIV TIL DSB



Har du ris eller ros? Skriv da kort til DSB Kundeservice

Breve bliver besvaret direkte til afsenderen. Gør opmærksom på, hvis brevet ikke må offentliggøres. Mail til skrivtilDSB@dsb.dk. Husk navn og adresse.

Alle læserbreve med brev-ikon modtager et eksemplar af den anmelderroste krimi *Ligblomsten* af forfatter Anne Mette Hancock udgivet af Lindhardt og Ringhof.



HVORFOR HEDDER DET LINJE BX?

Sidse Fauring

Jeg har længe undret mig over, hvorfor S-togets Bx-linje hedder Bx. Der er jo en del andre bogstaver, man kunne anvende, da B allerede er brugt. Man kunne eventuelt kalde det D-linjen, da B og D minder meget om hinanden, og der derfor ikke ville være så meget arbejde i at ændre det på alle skilte. Det er bare et forslag, og jeg vil meget gerne høre, hvis der er en grund til, at det hedder, som det gør?

DSB: X'et i linje Bx betyder, at det er et ekstra tog, som kun kører i myldretiden. I 1963 begyndte DSB at sætte et x efter de linjer, som kun kørte i myldretiden. Bx har dog været den eneste myldretidslinje siden 2007, da vi på det tidspunkt valgte at indføre 10 minutters drift på de almindelige linjer. Da linje Bx er en myldretidslinje vil det ikke foreløbig komme på tale at ændre navnet. Der kommer ikke nogen linje D eller G, da de lyder for meget som E.



Chika Henriette Voss MÆRKVÆRDIG PRIS

Mærkværdigt, at det koster 92 kr. fra København til Slagelse, mens det koster 99 kr. fra Nykøbing til Esbjerg. Nu fik jeg ikke 12 i geografi, men så vidt jeg er orienteret, er den sidstnævnte strækning over dobbelt så lang. Er jeg den eneste, der ikke forstår den logik? Hvornår kommer der billige Orange Sjællandsbilletter?

DSB: Vi har Orangebilletter på strækningen København H.-Slagelse fra 48 kr. Som altid skal man dog være ude i god tid.



Nikolaj Olsen AFLYSNING 1 MINUT FØR TID

Flot at aflyse Nykøbing Falster-toget 16:37 ... 1 minut før det kører! Glemte I bare sådan toget?

DSB: Det viste sig desværre, at det ikke var muligt at få toget frem til afgangstiden. Derfor blev det besluttet at aflyse toget og henvise til næste tog mod Nykøbing F., der kørte fire minutter senere.

Få et ø-pas og tag på ø-hop

Mere end 37 danske øer venter på dig



Få ø-passet på færgerne eller køb det på www.danskoferie.dk

Hotline
Sjælland

4 6 3 1
3 0 2 0

Ring 4631 3020 og få hjælp til digital service!

Vi hjælper dig med selvbetjeningsløsninger, digital post, generel information samt vejledning mv. om lokale forhold.

Hotline Sjælland drives i samarbejde af en række sjællandske kommuner og har åbent:

Mandag-fredag 9-16

Hotline
Sjælland

Nikolaj, 30 år



Det giver helt sikkert nogle andre redskaber i rygsækken.

Har du tjek på *dine* muligheder for efter- og videreuddannelse?

Din fagforening kan hjælpe dig. Spørg din tillidsrepræsentant eller fagforening, hvad der gælder i din overenskomst og for dit fag. Læs om efter- og videreuddannelse på ok-mærket.dk



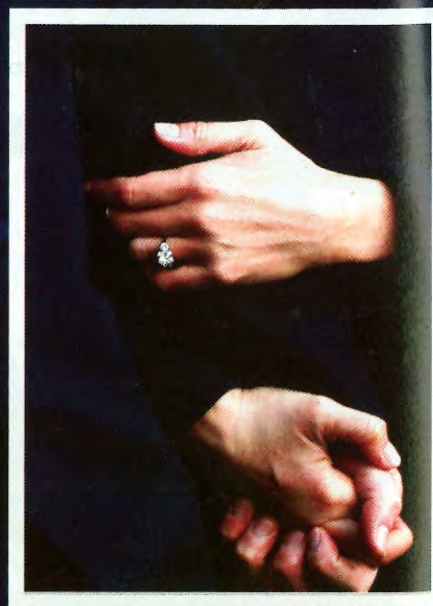
Kig efter OK-mærket, når du vælger fagforening



VILDE MED MEGHAN

Prins Harry og hans forlovede på første job sammen

Prins Harry og hans forlovede, Meghan Markle, nød deres første opgave sammen hånd i hånd.



Brylluppet mellem Harry og Meghan skal efter planen finde sted til maj på slottet Windsor.



Der var blomster, lykønskninger og en masse smil til Meghan under besøget.



som prins Harry, der fra barnsben har været vant til store menneskemængder.

Undervejs modtog parret flere blomsterbuketter, gav hånd til utallige, og Meghan fik, ifølge Daily Mail, både talt om sin rolle i TV-serien "Suits" og forlovelsen.

Prins Harry strålede af stolthed over, hvor godt hans forlovede klarede det.

Parret ankom derefter til kunstcenteret Nottingham Contemporary, hvor de gjorde opmærksom på World AIDS Day ved at deltage i et velgørenhedsevent med Terrence Higgins Trust, der støtter mennesker, som lever med hiv og aids.

Samme sag, som også prins Harrys mor, afdøde prinsesse Diana, støttede igennem mange år.

Efter et veloverstået besøg tog parret videre til skolen Nottingham Academy, hvor de mødte medarbejdere og repræsentanter fra Full Effect-programmet, som The Royal Foundation of The Duke and Duchess of Cambridge and Prince Harry har bakket op om siden 2013.

Prins Harry, 33, og hans forlovede, Meghan Markle, 36, holdt i hånd, gav hinanden små klem og kiggede forelsket på hinanden, da de for første gang var på officielt job sammen.

Ingen kunne være i tvivl om, hvor forelskede de nyfor-

lovede er, efter at de tilbragte tre timer i Nottingham sammen med lokale, royale fans og massevis af pressefolk.

Over tusinde glade mennesker havde trodset kulden for at lykønske parret og få et lille glimt af dem. Og de blev ikke skuffede, for prin-

sen og hans karismatiske forlovede gav sig god tid til at hilse på alle, da de gik en såkaldt "walkabout" i knap en halv time i byens ældste kvarter, Lace Market.

Meghan virkede lige så afslappet og naturlig i sit første møde med britiske fans

Giv et ø-pas i julegave

I ø-passet får du inspiration til at tage på ø-hop på de danske øer med færgeadgang - her venter et hav af oplevelser. Ø-passet præsenterer hver ø med et kort, foto, faktaoplysninger og oplevelser samt en QR-kode til øens hjemmeside. I et blankt felt kan du fra en plade på færgen gnide en silhuet af øen over i dit pas og på den måde samle på ø-mærker. Denne gimmick synes mange er rigtig sjov, og du kan konkurrere med familier og venner om, hvem der har besøgt flest øer. Mere end 37 danske øer venter med herlige oplevelser.

Julegaven med fantastiske oplevelser på de danske øer - køb 4 ø-pas og betal for 2, julepris kun kr. 70,-



Køb ø-pas ved at klikke på www.oepas.dk.

Her kan du læse mere om ø-passet og bestille dit eget ø-pas, som sendes direkte til din adresse.

Få et ø-pas og tag på ø-hop

I det nye ø-pas får du masser af inspiration til besøg på 36 øer med færgeadgang. Oplev magien på sejlturen, mærk havets friske pust og nyd freden og roen på øen.

I ø-passet finder du en beskrivelse af oplevelserne på den enkelte ø, færgeruten, sejlafstand og sejltid samt antal beboere og øens størrelse. Du kan med ø-passet samle på mærker fra det danske ørige, idet der på færgen/havnen er en plade med en silhuet af øen. Den gnider du over i ø-passet og kan så konkurrere med din familie og venner om, hvem der får samlet flest mærker og ø-oplevelser.

f øhop og øpas

Få inspiration til oplevelser til din ø-ferie på de danske øer:
www.oepas.dk

VisitDenmark 

Færgen 

Færge Sekretariatet 

Sammenslutningen af Danske Småøer 

Ø-pas fås på færgerne eller køb det på: www.danskoferie.dk

DanskØferie
— I samarbejde med Færgen®

LANGTIDS- OG UGEJSER MED HJERTING REJSER

DANSK GUIDE
PÅ ALLE UDFLUGTER

Oplys koden "LIME07"
og få en tur til Malaga

Andalusiens Bedste

Vi bor på det samme hotel under hele opholdet, hvor vi skal på udflugt til den smukke bjergby Ronda, den engelske koloni Gibraltar og byen Granada med mauriske palads Alhambra.

- Fly Kastrup/Billund/Aalborg - Malaga direkte t/r
- 7 nætter på 4-stjernet hotel, Costa del Sol
- Morgenmad og aftensmad inkl. vand og vin
- 3 udflugter: Granada/Alhambra, Ronda og Gibraltar
- Transport samt dansk guide med på udflugterne

Pris pr. person kr. **6.498,-**

Kastrup: 15/9, 18/9
Billund: 15/9, 20/9 - Aalborg: 3/10
Flytillæg: Billund og Aalborg +kr. 495,- pr. person
Enk.værelse +kr. 1.250,-

DANSK GUIDE
PÅ ALLE UDFLUGTER

Oplys koden "LIME07"
ved bestilling



Sevilla, Cordoba & Granada

Vi skal opleve Andalusiens hovedstad Sevilla. Cordoba's katedral La Mezquita og Granada med Alhambra paladset.

- Fly Kastrup/Billund/Aalborg - Malaga direkte t/r
- 7 nætter på 4-stjernet hotel, Costa del Sol
- Morgenmad og aftensmad inkl. vand og vin
- 3 udflugter: Sevilla, Cordoba og Granada/Alhambra
- Transport samt dansk guide med på udflugterne

Pris pr. person kr. **6.498,-**

Kastrup: 17/9, 25/9
Billund: 17/9, 25/9
Flytillæg: Billund +kr. 495,- pr. person
Enk.værelse: +kr. 1.250,- pr. person



Oplys koden "LIME07"
ved bestilling

Langtidsrejse - Costa del Sol

Lejlighedshotel beliggende kun 200 meter fra vandet. Efter en renovering og opdatering af hotellet, åbner det igen i nyt navn (det gamle Vistamar). Inden for kort gå afstand er der et bredt udvalg af restauranter, barer og supermarkeder.

- Fly Kastrup/Billund/Aalborg - Malaga direkte t/r
- 28 nætter, Entree Benalmadena****+, Benalmadena
- 1 x 2 værelses lejlighed
- Morgenmad og aftensmad
- Transport t/r hotellet

Pris pr. person FRA kr. **8.998,-**

Kastrup: 15/9, 29/9, 17/10, 2/11, 14/11, 2/12, 8/1
Billund: 15/9, 29/9, 21/10, 4/11, 14/11, 2/12, 6/1
Aalborg: 17/9, 1/10, 22/10, 2/11, 16/11, 3/12, 4/1
Flytillæg: Billund og Aalborg + kr. 495,- pr. person
Enk.værelse: +kr. 4.500,-



kvinder på job

Når jobbet flytter

Corina Niclasen stod over for en stor beslutning, da regeringen valgte at flytte hendes job fra København til Sønderjylland, for hvordan rykker man hele sit liv med mand og barn op med rode og starter på en frisk?

TEKST Maria Præst ILLUSTRATION Lotte Andkilde



Corina Niclasen dumper ned på sin kontorstol på kontoret på Vesterbro og kigger rundt på sine kolleger. De er lige kommet ud fra et møde med deres chef, som fortalte, at deres afdeling, Økologisk Arealtilskud, var én af dem, der skulle flytte. Ikke bare rundt om hjørnet, men til Augustenborg.

De taler sammen om det, de lige har fået at vide, og hurtigt dukker det ene spørgsmål op efter det andet. Hvornår? Hvem? Hvad? Hvordan?

Det var tidligere blevet meldt ud, at der var en lang række arbejdspladser i Landbrug- og Fiskeristyrelsen, der skulle flyttes, men dengang var det svært at forholde sig til. De vidste jo ikke, hvilke afdelinger eller hvor mange arbejdspladser det drejede sig om. Men det ved de nu. I hendes afdeling skal de alle sammen flytte med - eller finde et andet job.

Corina tænker på sin mand, Bogi. Han har en it-stilling i styrelsen, men i en af de afdelinger, der åbenbart ikke skal flytte.

Corina har ikke engang hørt om Augustenborg før. Hun slår det op på

3.900

Så mange statslige arbejdspladser skal udflyttes frem mod 2018.

↓ ET RENT PRODUKT

Hans Hansen går meget op i, at rapsolien er et rent produkt, at råvarerne er gode, og at landmændene er stolte af at producere rapsen. Han kommunikerer derfor jævnligt med sine leverandører og fortæller dem, hvis han synes, de kan gøre det en smule bedre og opfordrer dem til at bruge så få pesticider som muligt.



↑ DRØMMER OM EN VINDMØLLE

Målsætningen er at generere så lidt affald som muligt og at gøre virksomheden CO2-neutral, hvilket Hans er tæt på at opnå. Solceller udgør således 60 procent af strømforbruget, og opvarmning af vand foregår ved afbrænding af rester fra rapsolieproduktionen. Hans Hansen håber på et tidspunkt at kunne opstille en vindmølle for at nå op på 100 procent selvforsyning.



Få et ø-pas og tag på ø-hop

I det nye ø-pas får du masser af inspiration til besøg på 36 øer med færgeadgang. Oplev magien på sejlturen, mærk havets friske pust og nyd freden og roen på øen.

I ø-passet finder du en beskrivelse af oplevelserne på den enkelte ø, færgeruten, sejlfarstand og sejltid samt antal beboere og øens størrelse. Du kan med ø-passet samle på mærker fra det danske ørige, idet der på færgen/havnen er en plade med en silhuet af øen. Den gnider du over i ø-passet og kan så konkurrere med din familie og venner om, hvem der får samlet flest mærker og ø-oplevelser.

f øhop og øpas

Få inspiration til oplevelser til din ø-ferie på de danske øer:
www.oepas.dk

VisitDenmark

Færgen

Færge Sekretariatet

Sammenslutningen af Danske Småøer

Ø-pas fås på færgerne eller køb det på: www.danskoferie.dk

Dansk Øferie
— I samarbejde med Færgen

Aakirkeby



“Vi sælger 200 bananer om dagen”

53-årige Jørgen Larsen har de seneste 12 år været købmand i Aakirkebys SPAR, som har en hel afdeling af lokale varer i butikken og sælger masser bananer.

Tekst Laura Ullbrich Foto Pelle Rink

“ Hvorfor er Aakirkeby en god turistby?

Der kommer mange forskellige turister – danskere, tyskere, svenskere og nordmænd. Jeg tror, de kommer til Aakirkeby, da der er noget hyggeligt og trygt over vores lille by. Her kan man finde lokale varer, der bliver produceret i gåafstand fra den butik, som man køber varerne i.

Hvilken vare sælger I mest af?

Vi er jo en sæsonbutik, der har højsæson i skolesommerferien. Det vil sige, at fra midt juni til slutningen af august arbejder vi på højtryk, hvor vi kan mærke dagsomsætningen være højere end den

normalt er. Derfor svinger det også, hvilken vare vi sælger mest af. Hvis jeg skulle pege på én vare, som vi sælger rigtig meget af, må det være bananer. På en god dag kan vi faktisk sælge op til 200 bananer.

Hvilke varer har I på hylden, som andre SPAR-købmænd ikke har?

Vi har mange lokale varer, hvor producenterne ligger et stenkast fra vores butik. I sommerhalvåret har vi en specialafdeling med bornholmske varer, heriblandt Lensgård-rapsolie og bornholmsk sennep. Derudover har vi øl fra Svaneke Bryghus, der sælges landet over, men mange turister synes, det er

hyggeligt at købe øl fra Bornholm, når de er på Bornholm.

Hvad har du altid selv i dit køleskab?

Jeg har altid de obligatoriske mejeriprodukter i køleskabet som skummetmælk og fedtfattig yogurt. Derudover har jeg altid dansk vand med citrus, så der er noget lækker at slukke tørsten med.


Hvilke varer hiter i august?

I august har vi stadig grillsæson, så salget af grillkød og pølser er højt. Når man skal grille – hvad enten man er lokal eller turist – er det også skønt at drikke noget lækker til maden, så lokale øl og vin sælger vi også godt af. ■

Få et ø-pas og tag på ø-hop


I det nye ø-pas får du masser af inspiration til besøg på 36 øer med færgeadgang. Oplev magien på sejlturen, mærk havets friske pust og nyd freden og roen på øen.

I ø-passet finder du en beskrivelse af oplevelserne på den enkelte ø, færgeruten, sejlfartstid og sejltid samt antal beboere og øens størrelse. Du kan med ø-passet samle på mærker fra det danske ørige, idet der på færgen/havnen er en plade med en silhuet af øen. Den gnider du over i ø-passet og kan så konkurrere med din familie og venner om, hvem der får samlet flest mærker og ø-oplevelser.

 øhop og øpas



Få nyhedsbrev om Danmarksoplevelser

på: www.visitdenmark.dk.  VisitDenmark

På hjemmesiden kan du skrive øens navn og få

informationer om oplevelser, spise- og overnatningssteder samt færge.



Dansk Ø-ferie
— i samarbejde med Færgen —



Færge
Sekretariatet



Danske Småøer

Ø-pas fås på færgerne eller ved bestilling på:

sekretariatet@danske-smaaoer.dk

Oplys navn og adresse. Ekspeditionsgebyr:

1 pas kr. 25, 2-8 pas kr. 50.

Fynske Bank, reg. 0860 konto nr. 3531040057

SOMMER 2017 - CYKELKURSER PÅ HADSTEN HØJSKOLE



UGE 26: CYKELTURE OG HERREGÅRDSBESØG

Hver dag cykler vi ud i den varierede østjyske natur - gennem åbne landskaber med bakker og flotte udsigter til store skovområder og lange lave kyststrækninger. Hver cykeltur slutter med et besøg på en herregård, hvor vi får en rundvisning. I løbet af ugen skal vi bl.a. besøge: Fussingø Slot, Clausholm Slot, Det nye Moesgaard Museum og Møllerup Gods.

UGE 32: PÅ CYKEL I ØSTJYLLAND

Vi skal hver dag ud og opleve terrænet - store skovstrækninger, kystnære egne og de bakkede og åbne morænelandskaber med enestående udsigter. Der bliver også tid til at besøge bl.a. Bidstrup Gods, Hvidsten Kro og Moesgaard Museum.

Hadsten
Højskole

Hadsten Højskole: Tlf.: 8698 0199 www.hadstenhojskole.dk

siden 1876

Fynshavn sejler kl. 17.00. I ventetiden gåtur og evt. kaffe (for egen regning) i gamle Fåborg kl. 14.40. Leder: Niels Asmussen, tlf. 6185 2496. Turarrangør: Sønderjylland Afd.

☉ **Sommertur til Lyø og Avernakø**

Lørdag 1/7 - søndag 2/7 - UDSOLGT

Kontakt turlleder for evt. afbudspalder. Se annoncen i VandreLiv 2-2017.

Leder: Bodil Jørgensen, bodiljr@gmail.com. Turarrangør: Afd. Fyn.

☉ **Københavnweekendtur**

Lørdag 15/7 - søndag 16/7

København, København...

Vi skal på to oplevelsesmættede vandreture rundt i Dronningens by og se mange af de nye tiltag, der gør København til en levende by i konstant forandring. Vi går bl.a. langs Havneringen til Holmen og Nyhavn, rundt i nogle af byens parker og ad grønne stier, som forbinder byen på kryds og tværs. Vi får også tid til restaurantbesøg, at nyde sommerlivet og en drink - forhåbentlig til tonerne af Copenhagen Jazz Festival.

Pris ca. 800 kr. som inkluderer overnatning i delt dobbeltværelse, velsmagende forplejning, godt selskab og masser af oplevelser. Nysgerrig? Læs mere senere på www.dvl.dk eller www.dvl-kbh.dk og tilmeld dig pr. 1.5 fra kl. 18.00 på www.dvl-kbh.dk. Ledere: Dorthe Lindrup, Mai-Britt Olafsson, Lene Bagger og Annette Bruun. Turarrangør: Københavns afd.

☉ **Miniferie på Fejø med vandring og klassisk musik**

Onsdag 26/7 - søndag 30/7

Fejø er mest kendt for sine gode æbler, men efterhånden også for sin klassiske kammermusikfestival. Har du lyst til at opleve vandring kombineret med klassisk musik, så er dette noget for dig. Vandreturene foregår i de Lollandske Alper, på Fejø, Skalø og på Femø. Musikprogrammet kan (senere) ses på www.fejoefestival.dk

Overnatning på vandrerhjem eller i hytter på campingplads. Der er mulighed for mere vandring og mindre musik - eller omvendt. Se Festivalannoncen i VandreLiv 3. Se også mere information på www.dvl.dk under Kbh. afd. eller på www.dvl-kbh.dk hvor der er tilmelding fra 1/5 kl. 18. Yderligere oplysning fås på tlf. 3322 3729.

Pris for miniferie inkl. bus, færger, overnatning, koncerter, morgen- og aftensmad (frokost og drikkevarer ikke inkl.) ca. 2.000 kr. Fra: Sjælør St. 26/7 kl. 09.30. Til: Sjælør St. 30/7 ca. kl. 22.00. Du kan også deltage i to busture, som giver mulighed for at vandre og høre koncert bagefter onsdag 26/7 og søndag 30/7. Pris for en bustur 26/7 150/175 kr. og 30/7 270/300 kr. inkl. bus, færge og koncert. Disse to ture er inkluderet, hvis man vælger at overvære hele programmet i miniferien. Dog misses et par af koncerterne. Ledere: Tove Skands og Anita Garbers. Turarrangør: Københavns afd.

☉ **Kystvandring på Bornholm**

Mandag 7/8 - fredag 11/8 - DATOER ÆNDRET

Bornholms kyster er smukke, spændende, meget varierede og dejlige at vandre langs med. Med fast udgangspunkt i Rønne følger vi udvalgte strækninger på vores dagsture. Vi er i gang med vandring eller kulturelle oplevelser fra vi står op til dagen slutter, og vi bruger øens rutebusser til at komme rundt til vores bestemmelsessteder. Du skal have gode ben og være godt gående for at deltage. 5 dage, 4 nætter. Turen planlægges til 20 deltagere, og indkvartering sker i dobbeltværelser med eget bad og toilet.

Pris: 3.850 kr. indeholdende alle måltider fra mandag aften til frokost fredag. Al transport samt alle entreer. Tilmelding fra onsdag d. 3. maj og foregår efter først til mølle-princippet. Ring gerne for at få flere oplysninger om turen. Leder: Per Helsmark, tlf. 2477 7798 og Anette Brunshøj. Turarrangør: Københavns afd.

Få et ø-pas og tag på ø-hop

Mere end 37 danske øer venter på dig



Få ø-passet på færgerne eller køb det på www.danskoferie.dk

VANDREKURSER 2017



OPLEV ØSTJYLLANDS SMUKKE OG AFVEKSLLENDE NATUR OG KULTUR PÅ EN UGES VANDREKURSUS PÅ HADSTEN HØJSKOLE.

Uge 26 (26. juni - 2. juli 2017):

- Vandring og Herregårdsbesøg
- Vandring og Fugle i Østjylland

Uge 32 (7. august - 13. august 2017):

- Vandring i Østjylland

Hadsten Højskole

Tlf. 8698 0199

www.hadstenhojskole.dk

Hadsten
Højskole

siden 1876

TURSEJLEREN

POST DANMARK
PP
UMM ID NR : 46610

VISENS SKIBS SOMMERTOGT

Det danske ørige



Ø-PAS

X 5700 0 0105 469 402/001+01
9001263
Sammenlutt. af Danske Småbøer
Strynøvej Brovej 12
Strynø Brovej 12
Strynø
5900 Rudkøbing

1992-2017

VIND: Gavekort for 500 kr. til DK-CAMP



I dette nummer af OPLEV Danmark sætter vi 5 stk. gavekort à 100 kr. på højkant, til én heldig vinder. Deltag i konkurrencen ved at indsende kuponen nedenfor.

Camping-elskeren Christina Hembo er bedst kendt for sine ure og smykker. Men Danmarks befolkning lærte at respektere hendes evner på et helt andet felt, da hun deltog i en af TVs populære talent-shows. Var det:

X Factor Vild med dans Voice Junior

Indsendt af:

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr. og by: _____

Tlf.: _____




Indsend denne side inden
d. 30.10.2017 til:
DK-CAMP Sekretariatet
Industrivej 5D
7120 Vejle Ø



Få et ø-pas og tag på ø-hop

I det nye ø-pas får du masser af inspiration til besøg på 36 øer med færgeadgang. Oplev magien på sejlturen, mærk havets friske pust og nyd freden og roen på øen.

I ø-passet finder du en beskrivelse af oplevelserne på den enkelte ø, færgeruten, sejlfarstand og sejltid samt antal beboere og øens størrelse. Du kan med ø-passet samle på mærker fra det danske ørige, idet der på færger/havnen er en plade med en silhuet af øen. Den gnider du over i ø-passet og kan så konkurrere med din familie og venner om, hvem der får samlet flest mærker og ø-oplevelser.

 øhop og øpas

Få inspiration til oplevelser til
din ø-ferie på de danske øer:
www.oepas.dk

VisitDenmark 

Færgen 

 Færgesekretariatet

 Sammenlutningen af
Danske Småøer

Ø-pas fås på færgerne eller køb
det på: www.danskoferie.dk

Dansk Ø-ferie®
— | samarbejde med Færgen®

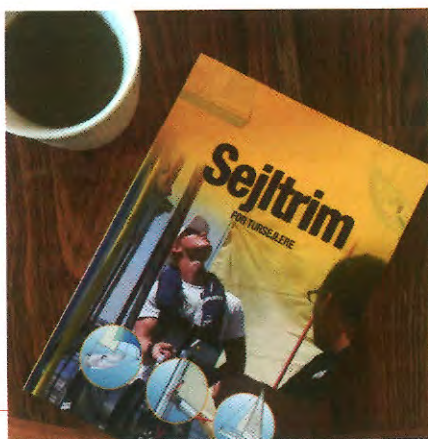
Viggos Legat til Nicklas fra Herning



Wauw... Når man er 11 år og passioneret sejler, kan en tur i OL-helten Jonas Warrers M32-katamaran ikke være nogen helt ringe oplevelse - sagt på godt midtjysk. Og Nicklas Harboe Holt er midtjyde, han bor i Herning. Passioneret sejler er han også, ellers kører man ikke 400 km om ugen for at træne i Egå Sejlklub.

Nicklas er en usædvanlig dygtig og ihærdig optimistsejler - og en rigtig god kammerat, der altid er hjælpsom og i godt humør. På den baggrund fik han den 4. marts overrakt 10.000 kr. som årets modtager af Viggos Legat. Sammen med prisen fulgte turen i Warrers M32'er.

Det var Optimist-pioneren, nu afdøde, Viggo Jacobsen, som på sin 100 års fødselsdag i 2014 indstiftede legatet, som siden da tre gange er tildelt unge optimistsejlere.



#sejltrimfortursejlere

pernilleboehm Jeg søger gode fif til at sejloptimere, men så man samtidig også ligger stabilt og mere vandret i vandet. Det gør det hele noget mere behageligt for os alle #sejlerliv #sejlads #sejltrim #tursejler #sejlturmedbørn #familiesejlbåd

Få et ø-pas og tag på ø-hop

Mere end 37 danske
øer venter på dig



Få ø-passet på færgerne eller
køb det på www.danskoferie.dk

When every
moment counts

VERDENS-
KLASSE SEJL

Ekstrem formstabilitet
og performance - med
udvidet garanti.

Kontakt os på:

Elvstrøm Sails Øst
4918 1490

Elvstrøm Sails Nord
9812 0132

Elvstrøm Sails Fyn
2149 6842

Elvstrøm Sails A/S
7362 4800

elvstromsails.com
epex.dk

POWERING CLUB SWAN 50



Få et Ø-PAS og tag på ø-hop



Mere end 37 øer venter på dig

I ø-passet får du inspiration til at tage på ø-hop på de danske øer med færgeadgang - her venter et hav af oplevelser. Ø-passet præsenterer hver ø med et kort, foto, faktaoplysninger og oplevelser samt en QR-kode til øens hjemmeside. I et blankt felt kan du fra en plade på færgen gnide en silhuet af øen over i dit pas og på den måde samle på ø-mærker. Denne gimmick synes mange er rigtig sjov, og du kan konkurrere med familier og venner om, hvem der har besøgt flest øer.

Oplev magien - freden og roen

"Det at sejle til en ø er en lille rejse, det giver en særlig oplevelse - magien opstår ved, at du med færgen bevæger dig fra et sted til et andet" siger ø-turismeambassadør Britta Leth, der har udviklet ø-passet. Hun kan med stor erfaring i besøg på de danske øer fortælle: "Fremme på øen opleves freden og roen samt tid til at nyde nærvær og samvær. De mere end 37 øer byder på vidt forskellige oplevelser, øboere og historier, men ens for alle øerne er, at de inviterer dig til at slappe af og nyde livet."

Et ø-hav af oplevelser

Tag på østers- eller sælsafari på Mandø, grav efter fossiler på Fur, besøg dyreparken på Orø, tag en dag med all inclusive på Agersø, oplev Nordeuropas største ørken på Anholt, se rundkirkerne på Bornholm, oplev fæstningen på Christiansø, få sydesaltets historie på Læsø, se flere hundrede tusinde æbletræer på Fejø, nyd naturen på den bilfri ø - Tunø, smag Aarøs egen vin, find rav på Fanø, nyd de brostensbelagte gader på Ærø, se Danmarks mindste kirke på Venø, tag på guidet hestevognstur på Sejerø - oplevelserne er vidt forskellige, og du kan læse meget mere herom i ø-passet.

Lavere færgepriser

Der er uden for højsæsonen forskellige tilbud om lavere færgepriser til de danske øer, og i perioder er der til nogle øer gratis overfart. De fleste færger har mulighed for at tage autocamper med, men planlæg din tur ved at søge oplysninger på den enkelte færges hjemmeside og på øens hjemmeside, du finder adresserne herpå i ø-passet.

Få dit eget ø-pas ved at klikke ind på www.oepas.dk.

Her kan du læse mere om ø-passet og bestille dit eget ø-pas, som sendes direkte til din adresse.