

Foreningen *Frie Fugle*

Nyhedsbrev 1

marts 2025

Velkommen i 2025

Tusind tak for jeres medlemsbidrag, som er vigtige for vores økonomi. Generalforsamlingen er indkaldt pr. mail til den 27. marts kl. 17. Husk tilmelding. Referat vil komme ud med næste nyhedsbrev.

I kalenderen på side 2 kan du læse om flere af de aktiviteter, vi har planlagt for 2025. Et mere detaljeret program for de guidede dagsture findes på www.friefugle.dk under



nyheder. Da undertegnede er flyttet til Karlslunde, er nogle af de tidligere ture i Nordsjælland udskiftet med sydligere ture, bl.a. i Strandparken (nederste foto). Du kan tilmelde dig allerede nu. Jeg arbejder derudover

lokal med klimarelaterede emner i samarbejde med bylauget, kirken, superbrugsen, frivilligcentret og kommunen. Tænke globalt og handle lokalt! Kom endelig til Karlslunde den 24. april til en meget spændende klimacykeltur og besøg i vores bo-fællesskab.



Der var pænt fremmøde og god debat til foredraget i Café Globen om cykelturen i Italien (NB side 2) og soloturen til og hjem fra Spanien (NB side 4-5). Skulle du mon kende til steder, hvor jeg kan komme

og holde foredrag (evt. også om cykling i DK), så lad mig høre herom.

Endelig skulle du have lyst til at skrive en lille artikel til næste NB om emner, som svarer til det, vi beskæftiger os med, så lad os høre fra dig.

I ønskes alle et fortsat godt nytår 2025.

Jens Erik



Sneen smeltede – forår på vej?



I uge 10 havde jeg fornøjelsen at deltage i skiferien på Romundgaard i Høvringen sammen med Ib og 30 andre. Det var 35. år denne begiven-

hed fandt sted under ledelse af John Lester. Som debutant på holdet var jeg imponeret over arrangementet med indkøbt mad, øl, vin, ski, færge til Oslo og derfra bus til sætergården. Her var ejeren Pål klar med trailer til at køre bagagen det sidste stykke op til hovedbygningen. Denne er fra 1935 og bygget som pensionat af Påls forældre, men de mindre sæterhytter går helt tilbage til 1700-tallet, hvor man delte fjeldområderne op, så hver gård nede i dalen fik en sæter. Mere herom i næste NB.

Normalt er uge 10 ret snesikker i dette område neden for Rondane fjeldtoppe, men desværre var sneen smeltet, og der var meget isglat mellem hytterne. Længere oppe mod Smuksjøseter var der dog stadig sne, og vi fik løbet nogle fine ture nogen af dagene.

Hjemme igen var det helt forårsagtigt, så nu glæder jeg mig til gode cykelture. Se i kalenderen på næste side. Håber vi ses. *Jens Erik*

Kalenderen 2025

27. marts kl. 17 Generalforsamling Frie Fugle

24. april Klimahandledag
Klimacykeltur i Karlslunde

25. maj kl. 11-16
Go Green Festival
Demokratigaragen
Rentemestervej 57 Kbh. NV

10.-13. juni
Velo-City Conference i
Gdansk Polen

14.-21. juni
Cykelsafari omkring Limfjorden (udsolgt)

Korte cykelture:

Refshaleøen og CopenHill
torsdag 3. april kl 14
Vestvolden og Strandparken
med trolde tirsdag 6. maj kl 14
Industriens vugge langs Mølleåen tirsdag 3. juni kl 15
Hedeland og Karlstrup Kalkgrav søndag 6. juni kl 14
Københavns cykelinfrastruktur tirsdag 12. august kl 10.

Kajakkurser for begyndere

17.-18. maj og 24.-25. maj
Info og tilmeld:
www.hammerkrogen.dk

Cafe Globen

Mellem Ørstedparken og søerne i København finder man den lille Turesensgade, og her ligger rejsecafeen Cafe Globen. Den 21. januar holdt jeg foredrag om cykelturen i nordlige Italien ad den romerske Via Emilia og om turen med tog og på cykel via Spanien og hjem. Undervejs viste det sig udfordrende at få cykel med tog og derfor lagde jeg op til debat om, hvordan man kan påvirke myndigheder og togselskaber til at gøre det bedre.

Der kom ca. 30 for at høre beretningerne fra både mig og Poul Kattler, der fortalte om portalen Udlandstog.dk Her kan du få nyttige informationer om togrejser og inspiration til ferieture. Men der er lang vej endnu før, den sag kører på skinner. Se mere på www.udlandstog.dk og på www.cafegloben.dk

Jens Erik.

Cykelsafari på Via Emilia

Vores cykelsafarier går ofte til steder, som ikke findes i andre rejsekataloger, det gælder også årets udlandstur, hvor vi fulgte forløbet af den romerske færdselsåre Via Emilia. Det er dog ikke så let at komme trafiksikkert frem på cykel i romernes fodspor i vore dage. Men takket være et samarbejde med Claudio Pedroni, der var en af EuroVelo projektets pionerer, fik vi udarbejdet en snedig rute og havde ovenikøbet Claudio med som guide på en del af ruten.



Vi cyklede fra Fidenza til Bologna med nogle sløjfer ud i landskabet mellem verdens arvsbyerne Modena, Reggio Emilia og Parma, herunder op til Po floden. Disse byer er godt nok kendte og populære turistmål, men for bare 10 år siden var det umuligt at cykle inde i disse byer. Nu er der imidlertid lavet rimelig god cykelinfrastruktur her. Mellem byerne skal man undgå trafikerede veje. Vi cyklede da også ind i mellem på meget snedige stier, andre gange højt hævet på diger med god udsigt. Ved Po floden så vi folk fra fjerne lande, der var kommet for at fiske efter "monstermallen", der kan blive op til 6 m lang, siges det.



Vi havde gode solide cykler og 4 ud af 10 brugte E-bikes, så de til tider lidt vanskelige græs-stier, blev overvundet. Claudio havde et sjovt udtryk: "A piece of grass per day, keeps the doctor away"!

Særligt på denne tur havde vi indlagt nogle "virksomhedsbesøg". Det første var på en Parma ostefabrik, hvor vi fik en fin fortælling om det særlige græs, som køerne skulle have og processen med produktionen og lagringen i mange år.



Senere på turen var vi på Balsamico museum i Spilamberto og hørte, at det tog 25 år at lave den helt rigtige eddike ud af vindruerne. Vi så på torvet, hvordan man netop denne dag kogte druerne i store kar. En mand viste os, at han brugte nogle valnødder til at vise om temperaturen var korrekt (det må vist ikke koge), hvis valnødderne faldt til bunds var det for koldt, og



hvis de begyndte at snurre rundt for varmt.



Vi besøgte også en stor borg fra 1500-tallet i Montechiarugolo. Det var sådan set også en virksomhed, idet ejerinden Bianca fortalte, at de lejede ud til bryllupper og andre events og tog entre for rundvisning. Det var en meget fin og personlig fortælling, vi fik af Bianca, som ellers er pensioneret skolelærer.

I byerne så vi imponerende domkirker, særligt Parma og Modena, og så startede vi faktisk med en særlig seværdighed, nemlig Masone Labirinto, som er Europas største labyrint bestående af høje bambus. Man følte, at det godt kunne tage en del tid at finde vej igennem.

I Bologna lavede jeg en rundtur til fods for gruppen ud fra materiale, jeg havde fået i forbindelse med tidligere besøg. Særligt stedet med "de syv kirker" ved Piazza Stefano gjorde indtryk.

Om aftenen var der gang i god mad med lambrusco og prosecco mm. De turvante deltagere forstod at hygge sig sammen, og alle hjælper til undervejs for at det hele kører godt. Tak for det.

Jens Erik

At vandre ind i tiden

Tid er et fænomen, vi alle ved, hvad er - bare vi ikke skal forklare det! I et forsøg på at forklare essensen af sin relativitetsteori har Albert Einstein sagt, at den tid, du holder en kæreste i hånden, og den tid, din hånd ligger på en brandvarm kogeplade, ikke er den samme. Tidens virkemåder er altid underlagt specifikke betingelser.

Som fortravlet familiefar med fuldtidsarbejde oplever jeg dagligt under-skud af tid. Der er altid et eller andet, der skal nås - og som ikke nås. Jeg bliver nødt til at holde et højt tempo, for der er kort tid til hver en opgave. Men hvad sker der med tidsopfattelsen, når dette tempo falder bort?

Da der en diset lørdag i oktober oprandt en sjælden frit disponibel dag, skulle også dette døgn tid udnyttes til fulde. Jeg havde længe ønsket at se mere af naturen omkring Holbæk, så jeg snørede vandrestøvlerne og fangede et tidligt morgentog. Og min tidsopfattelse fulgte med.



Fra Holbæk station vandrede jeg ned til fjorden og fulgte små stier øst-på, ind og ud mellem mudrede mar-ker, små stille skove og lange, lige landeveje. Himlen var grå, vinden var kold, humøret var højt. Men allerede efter få kilometers vandring dukkede djævelen op: Kedsomheden! Min tidsopfattelse var tydeligvis ikke tilfreds med det tempo, en vandretur nu en-gang udfolder sig i. Mit blik begyndte

at flakke. Horisonten forekom uendeligt og uforskammet fjern. Mine



skridt, små og dumme. Der skal ske noget! Gør dog noget! Hånden, der febrilsk greb ned i lommen efter mobiltelefonen, tæmmede jeg med noget besvær og i trods: For kunne det virkelig være rigtigt, at jeg død pine skulle stimuleres og afskærme mig selv fra det, jeg egentlig var ude for at opleve, nemlig en stille og rolig vandretur?

Det var her jeg opdagede, at kedsomheden kun skyldtes min tidsopfattelses tyranniske forventninger til mig. Og paradoksalt nok, kedede jeg mig mindre og mindre, jo længere tid jeg vandrede. Efter min tidsopfattelse havde indstillet sig

på, at der faktisk ikke skulle ske det store, blev kedsomheden erstattet med en ro, jeg ikke har oplevet siden.

Det krævede lidt udholdenhed, men vandreturen resulterede i en vigtig påmindelse om, at tiden dybest set, som Einstein forklarede det er, hvad den gøres til. Og at man ved en langsommelig aktivitet som vandring kan fralægge sig den anmassende, opskruede tidsopfattelse, om end kun for en stund. Men hvilken stund!



Turen endte med et aftentog hjem fra Lejre station, efter en meget lang og ret begivenheds-løs vandretur - og jeg kan slet ikke vente til den næste.

Nikolaj

Kom til klimacykeltur i Karlslunde 24. april



Det er en god idé at lave daglige tiltag mod klimaforandringerne. For at huske os på det, har flere organisationer taget initiativ til en national klimahandledag. Det er i år den 24. april. Se

<https://www.klimahandledag.dk/>

I Karlslunde Landsby kan du komme med på denne lille lærerige cykeltur på 7 km. Der cykles stille og roligt, så alle kan være med. Deltagelse er gratis. Tilmeld til Jens Erik på cykelje@gmail.com senest den 22. april. Tag gerne lidt drikkelse og proviant med.

Kl. 14.00 Mødes vi med cykler ved bofællesskabet Våningsted-gård ved Hovedgaden i Karlslunde landsby (tema energi om jordvarme, solfangere, solceller, fællesskab om diverse).

14.30 Tager vi gennem Parkkirkegården (fra landbrugsjord til park med høj biodiversitet og rekreation) og cykler op til Sognevejen og ned til Karlslunde på national og europæisk cykelrute (tema transport og grøn turisme) ved Jens Erik Larsen.

Videre forbi gadekær og ud til Greve Skov. Kl. 15.00 fortæller Skovfoged Jens Nielsen om den nye skovs historie fra 2006 til nu med bl.a. forsøg med klimatilpassede træer (frø) fra Iran og beskyttelse af grundvand og lagring af CO₂ mm.

15.30 cykles videre ad Gudernes Stræde gennem industrivarter og forbi Cirkelhaverne, hvor formand Michael Friis fortæller. Dernæst retur til Karlslunde landsby.

Vi mødes ved kirken kl. 16, hvor der bydes på kaffe, og vi hører om den cyklistvenlige vejkirke og et nyt koncept om "grøn kirke". Der er dog ikke tale om at kirken males grøn.

Jens Erik

Solo cykel-tog tur fra Spanien til Danmark



Efter at have guidet cykelsafarien fra Fidenza til Bologna i Italien, ville jeg udforske mulighederne for at cykle i Spanien alene og herunder at komme tilbage til Danmark medbringende cykel i tog.

Det viste sig at være lidt udfordrende. I første omgang gjaldt det om at komme fra Italien til Spanien. Her viste det sig smartest at tage tog til Roms havn Civitavecchia og herfra med færgе til Barcelona. Jeg tog afsted fra Fidenza den 8. oktober. Der var togskifte i Pisa og god tid til at cykle en tur ned til det skæve tårn, så allerede her en fordel at have cykel med. Havneområdet i Civitavecchia var ikke så cykelvenligt, men det lykkedes at komme ombord på det kæmpestore skib som

den eneste cyklist. Man skulle bruge passager adgangen, og jeg var eneste cyklist og i øvrigt var cyklen gratis.

Barcelona – Valencia

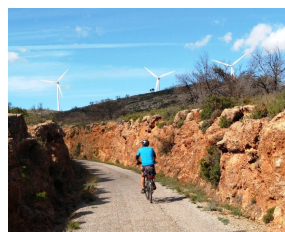
Næste aften ankom vi til Barcelona, og jeg cyklede ud mellem lastbilerne i mørket og fandt frem til min overnatning hos warm shower host. Næste dag cyklede jeg ned til stationen Sants for at finde ud af hvordan, jeg kunne komme til Valencia med tog medbringende cykel. Det er kun regionale tog, som kan medbringe cykler, og der er få afgange. Desuden viste det sig, at der var sporarbejde og ekspeditionen vidste ikke om togbussen ville medtage cykler, så der var lidt stress på rejsen fra starten. Der var ikke nogen særlig god plads til cyklen og godt nok gik det ok at få cyklen med togbussen takket være, at jeg taler spansk. Men togbussen nåede ikke den videre forbindelse i Taragona, så jeg cyklede en tur ud langs stranden og tog en lille svømmetur i Middelhavet, før jeg kunne komme videre. Toget kørte kun til Tortosa, hvor der så var yderligere et par timer til næste afgang. Her mødte jeg den rygsækrejsende Frieda. Vi tog på café sammen, og jeg passede på hendes store rygsæk, mens hun gik på opdagelse i den lille by. I Valencia skulle jeg mødes med en gammel ven Juan, og meningen var, at vi skulle tage lokaltog op til Jerica, men toget blev yderligere forsinket, og det var ikke muligt at nå sidste tog videre, men vi fandt en løsning ved at mødes i Sagunto og køre derop i bil.

EuroVelo 8, via verde og lokaltog



Efter et par fine cykeldage på banestien Via Verde de los Ojos Negros cyklede jeg ned til Valencia. Det sidste stykke fra Sagunto fulgte jeg den europæiske cykelrute EuroVelo 8, som delvis benytter mindre veje, hvor bilerne ikke må køre mere end 30 km/t. Efter overnatning i Valencia, cyklede jeg videre på denne rute til Gandia 79 km syd for Valencia. På vejen tilbage brugte jeg på delstrækning lokaltog, hvor det fungerede fint

med cykelmedtagning.



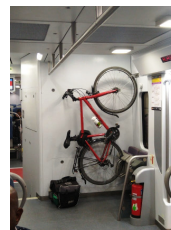
Svært at komme nordpå fra Barcelona



Den næste cykel-tog rejse fra Valencia til Barcelona var som turen modsatte vej ramt af sporarbejde, og der er kun ét tog om dagen, der medtager cykler. Desuden skal man stå i kø et stykke tid på stationen i Valencia for at købe billet, herunder cykelbillet. Til gengæld er stationen en arkitektonisk perle, og man kan sidde på en café og vente på at ens nummer nærmer sig. Det regionale tog kom godt nok afsted hen på eftermiddagen, men stort stress for alle med togbusser og ved skift fra togbus til tog, kørte toget for næsen af

os, så vi måtte tage et langsommere tog. Det blev sen ankomst til Barcelona, hvor alle hostels og hoteller var optaget. Fandt til sidst et dyrt hotel på Ramplazen.

Næste dag blev ret stressende, men endte godt. Der var ikke tog til Frankrig fra Estacion Franca, som jeg troede, og i øvrigt fik jeg at vide, at man kun kunne købe billetter til Frankrig på nettet og det viste sig, da jeg nåede frem til Estacion Sants, at det kunne man så ikke, når man ville bruge interrail som rejsehjemmel. På stationen blev jeg sendt rundt fra den ene luge til den anden og var ved at blive noget desperat. Til sidst købte jeg i en automat billet til grænsebyen mellem Spanien og Frankrig Cerbere uden vist egentlig at have en cykelbillet.



Grænsebyen Cerbere

I toget sad jeg ved siden af Anna fra Figueres og havde en fin snak om alt muligt. Hun prøvede også via sin PC at hjælpe mig med at bestille billet videre til Paris, men det var ikke muligt, når man ville bruge interrail. Ved ankomst til den lille station i Cerbere, gik jeg så hen til billetlugen, hvor en ældre dame sad og kedede sig. Hun hjalp med noget besvær og efter noget tid med pladsbilletter og cykelbillet til afgang næste morgen meget tidligt og med togskift i Narbonne og Toulouse. Billetdamen mente ikke der var nogen hoteller i byen, der var åbne på denne årstid, men jeg cyklede ned i byen, der lå smukt ved en lille bugt og fandt Hotel Central, som nærmest var et hostel. Det var dejligt at nyde aftenen ved den lille bugt og have ordnet den videre rejse til Paris næste dag.

Med tog i Frankrig



Toget afgik næste morgen efter planen og togskiftene lykkedes også trods nogle forsinkelser. På stationerne var der livlig musik i form af et klaver, der var opstillet med tilknyttede højtalere, hvor musikalske passagerer kunne spille og synge. Ankomst til Paris i voldsom regn, stod i læ et stykke tid, men måtte ud for at finde hotel. Som i Barcelona blev det

dyrt, da ingen warm shower værter gad at svare mig. Næste dag cyklede jeg rundt og studerede den nye cykelinfrastruktur, som Paris er blevet begavet med. På Gare du Nord købte jeg billet og cykelbillet til Lille via Amiens og efter frokost oppe på Mont Martre, stod jeg på toget. Den sidste del var et meget gammelt tog, hvor man ikke måtte benytte toilettet på stationerne!

På cykel gennem Belgien og hjemad med tog

Fra Lille cyklede jeg via Gent til Antwerpen – et par hundrede km på



2 dage. Inden overnatning i Antwerpen, cyklede jeg ned til centralstationen og fik sat en medarbejder på arbejde med at lave pladsreservation til mig og cyklen mod København næste morgen meget tidligt. Manden mente, at det nok skulle gå, så jeg kunne være hjemme næste dag, dog var han lidt usikker på cykelmedtagning mellem

Hamburg og København, men solgte mig dog en cykelbillet dertil!

Det gik heller ikke så nemt. Toget fra Antwerpen til Amsterdam kørte kun til Rotterdam. Jeg fik dog kastet mig på et overfyldt tog der og



nåede den videre forbindelse i Amsterdam. Men her gik toget så i stå for at vente på en togfører, så jeg ikke nåede forbindelsen i Osnabrück. Men via snak med et par tyske piger fra Kiel, der havde løbet maraton i Amsterdam, kom jeg med deres tog til Hamburg. Cykelvognen i det tyske tog var meget komfortabel med mange cykelpladser, og de var num-

mererede svarende til ens cykelbillet. Dog passede det så ikke, da jeg måtte tage et andet tog, men der var heldigvis plads nok. Toget fra Hamburg var EuroCity, som ikke medtager cykler, men jeg havde jo en cykelbillet, så jeg steg på og satte cyklen på kørestolsplads. Men blev smidt af toget på Slesvig station, men var dog så kommet ret langt. Videre med lokaltoget til Flensburg og derfra til Padborg, hvor jeg måtte overnatte for så at tage tog hjem til København næste morgen. Alt i alt en interessant rejse, men det burde være lettere at få cyklen med toget.

Jens Erik

Foreningen Frie Fugle

Foreningen Frie Fugle er et tværfagligt rådgivnings- og formidlingscenter med mere end 40 års erfaring indenfor jordbrug, økologi, miljø, friluftsliv m.v.

Vi arbejder som konsulenter, freelancere og projektmagere og tilbyder professionelle løsninger. Desuden hjælper vi med at planlægge cykelferier i ind- og udland.

Foreningen Frie Fugles nyhedsbrev udkommer 3-4 gange årligt og udsendes til Foreningen Frie Fugles medlemmer.

Medlemskab indbefatter foruden nyhedsbrevet tilbud om forskellige arrangementer. Det gælder bl.a. benyttelse af vores 2 kajaker. Medlemskab koster minimum 150 kr. om året og indbetales på kontonummer:

8411-4094039 i Fælleskassen.

Redaktion: Jens Erik Larsen

Layout: Solveig Ellegaard Poulsen

Tekster: Jens Erik Larsen og Nikolaj Andersen

Fotos: Jens Erik Larsen, Nikolaj Andersen og Claudio Pedroni

Ansvarshavende redaktør: Nikolaj Andersen

Foreningen Frie Fugle
Nordre Fasanvej 199, 1.th.
2000 Frederiksberg
Telefon: 33 11 11 75
forening@friefugle.dk
www.friefugle.dk
CVR 29268843

