

Frie Fugle

Nyhedsbrev

nr. 4 november 2010



Postkort fra cykeltur i Umbrien

Årets sydeuropæiske cykelsafari gik til italienske Umbrien og lidt af Toscana. Solen skinnede og vejene gik hele tiden op og op og så lidt ned. På en uge i september cyklede vi ca. 500 km og kom rundt til spændende byer, så som Assisi, Todi, Orvieto, Pienza, Montepulciano, Perugia m.m. Flere af disse med Unescos Verdensarvs stempel. Byerne lå fantastisk på toppene og i flere etager, nogen steder med elevator andre steder uden. Holdet på 11 friske cyklister fik god motion om dagen og dejlig mad og vin om aftenen. Her er et par smagsprøver.

Mad i Montefalco

Montefalco, der betyder 'bjerget med falke', er også kendt for sine mange kirker, klostre, hellige, helbredende kilder og sin fantastiske rødvin lavet på den lokale drue, Sagrantino. Vi ankom svedige til toppen ved frokosttid og cyklede gennem byporten, parkerede ved første restaurant. Men besluttede så at gå op til rådhuset Palazzo del Comune og videre til klostret Camiano. Tæt ved ligger kirken S. Lucia, hvor man kan se de ældgamle vinstokke til Sagrantino-vinen, som vidner om druens antikke historie i området. I stedet for at se alle de berømte kirker, spurgte vi efter restaurant 'Coccorone'. En gammel mand viste os over pladsen og derned. Vi prøvede forskelligt bl.a. "menu degustazione" med en masse små smagsprøver på lokal pasta, grillet kød og desserter.



Vinsmagning på slottet

Til slottet Montegiove nær Montegabbione kommer man ved at cykle op i bjergene syd for Trasimeno søen. Det er en lidt anstrengende rute helt op over ca. 800 m med flot og øde landskab. Slottet, hvis navn betyder Jupiters Bjerg, ligger også højt for enden af en landsby. Her fik vi bl.a. pasta med trøfler (foto).



På slottet kan såvel Lorenzo som Rikke snakke dansk, og man kan booke overnatning med indlogering i 2 lejligheder. Morgenmad kan indtages på lokal bar rundt om hjørnet (vinbaren). Slottet tilhører Lorenzos familie, men han har boet i Danmark indtil for 4 år siden, hvor han sammen med Rikke flyttede hertil. Nu har de så travlt med at drive slottet og jorden omkring med vin- og olivenmarker. De prøver at supplere med turistindtægter fra besøgende og overnattende gæster, men har ikke så meget gang i det endnu. Men det er et flot sted at bo, og det var spændende at se vinkælderen og smage vinen og høre Lorenzo fortælle om slottets historie.

www.castellomontegiove.com

Fortsættes på bagsiden



Kalenderen 2010-11

8.-9. december 2010

Vejforum

Hotel Nyborg Strand

www.Vej-EU.dk

18. januar 2011 kl. 17.00

Træf for gamle og nye kon-
torfugle

Nordre Fasanvej 199 1.th

Tilmeld på je@friefugle.dk

25. januar 2011 kl. 17.00

Foreningen Frie Fugles gene-
ralforsamling

Nordre Fasanvej 199 1.th

31. januar 2011

Store Lusedag

10 års jubilæum

www.friefugle.dk

2. februar 2011 kl. 16.30

Besøg på Vestforbrænding
Er der mulighed for at besøge
Danmarks største affaldssels-
skab Vestforbrænding, Ejby
Mosevej 219, 2600 Glostrup.
Vestforbrænding brændte i
2009 520.000 tons hushold-
ningsaffald og producerede
elektricitet til 80.000 husstan-
de og fjernvarme til ca
75.000 husstande.

Besøget kommer til at vare
godt 1½ time og omfatter
foredrag og en rundvisning.
Tidligere fri fugl Freya Gros-
smann, der nu arbejder på
Vestforbrænding, vil stå for
besøget.

Foredrag og rundvisning er
gratis. Vestforbrænding by-
der på kaffe og småkager.
Tilmelding senest den 19.
januar 2011 til

Arne@friefugle.dk

eller sms til mobil 27381391.

11.-13. Februar 2011

Ferie 2011 i Bellacentret

15. marts 2011 kl. 19

Cykelsafari 2011

Præsentation af årets program
og billeder fra Umbrien og
Mallorca.

Nordre Fasanvej 199 1.th

Tilmeld på je@friefugle.dk

Handicapvenlig bolig i hjertet af Helsingør

Vi befinder os i Helsingørs gamle bydel nær de gamle middelalderbygning-
er såsom Karmelitterklostret, Sct. Mariæ Kirke og Sct. Olai Kirke. Gade-
navnene og de gamle bygninger oser af historie. Mellem Sct. Mariæ Kirke
og Helsingør Bycenter ligger Sudergade, som har fået renoveret fortovej og
vej på en sådan måde at bevægelsehandicappede har gode kår. En del by-
huse i Sudergade trænger til renovering, mens andre er pænt istandsatte.
For en del år tilbage købte arkitekt John Krönlein et sådant renoverings-
trængende byhus nemlig Sudergade nr. 6. Huset blev renoveret fra A-Z og
fremstår nu som et smukt byhus tro mod historien og kombineret med mo-
derne indretninger og gedigne materialer. Krönleins kone sad i kørestol, så
derfor besluttede arkitekten, at de 2 stuelejligheder af husets i alt 6 lejlighe-
der blev indrettet som handicapboliger.



Sudergade 6 i Helsingør. Bemærk den plane flisebelægning på fortovet og den niveaufrie adgang til gadedøren.

De Frie Fugles udsendte medarbejdere ringer på i nr. 6. Vi har en aftale
med Diana Schrøder, som pga et bevægelsehandicap bebor den ene stue-
lejlighed. Ikke nok med at den automatiske gadedør lukkes op, men yder-
mere døren til baggård/ have samt til Dianas lejlighed! Alt styres elektro-
nisk fra lejligheden eller fra nøgledåsen ved gadedøren. Og så er der selvføl-
gelig niveaufri adgang mellem gade, opgang, bolig og gård. Lejligheden er
udført i gedigne materialer og med et
avanceret IHC-anlæg til elektronisk
styring af en række funktioner fx persi-
ennestyring. Der er et rummeligt, han-
dicapvenligt badeværelse med alt nød-
vendigt udstyr med hævesænkefunk-
tion. Flexibiliteten går igen i køkkenet
hvor køkkenbordet er med hævesænke-
funktion. Køkkenet og stue går ud i et
kun adskilt af en reol, som selvfølgelig
er på hjul for flexibilitetens skyld.



Handicapvenlig have

Et stort plus ved boligen er den lette adgang også til fredelige og grønne udearealer. Fra Dianas entredør kan man niveaufrit komme til den private gårdhave, der giver adgang til det lille fælles vaskeri samt et aflåst cykelskur, hvor Diana kan have sin el-scooter stående tørt og sikkert. I gårdhaven, der er privat for de 6 lejemaal, er der også en lun sidde- og opholdsafdeling med læ. Fra det private udeareal kan man komme ud til et stort have- og opholdsareal, som er fælles for husene i Sudergade samt parallelgaden. Også dette område er indrettet, så man kan komme rundt i kørestol med befæstede arealer hovedsageligt i brosten. Der er mange spændende kroge og bænke med og uden overdækning, lille guld-fiskedam, en have til børn, dyrkningshave til voksne og et stort åbent område til større aktiviteter.



Gårdhaven, som er privat for husets 6 lejemaal.



En del af den store have, som er fælles for hele bebyggelsen. Der er gjort meget ud af at skabe et spændende anlæg i gedigne materialer.

Diana er meget glad for at bo i Sudergade 6. Hun bor lige i centrum og har let og ubesværet adgang med sin el-scooter til indkøb, aktivitetstilbud og venner. Så hun lever med at hun ind imellem godt kunne tænke sig at boligen var lidt større fx med et ekstra værelse. Hverken Diana Schrøder eller ejeren, arkitekt John Krönlein kender til lignende handicapboliger centralt beliggende i en middelalderby.

Solveig og Arne

Sykelkonference i Bergen

Undertegnede var inviteret til at holde oplæg på den årlige norske cykelkonference om udvikling af cykelturisme.



Her var 250 deltagere og stor entusiasme. Efter konferencen, som lå i efterårsferien, besøgte jeg "Vil vite centret" med mine børn, hvorfra ovenstående foto er. Der er altså ikke tale om en reklame for slankekur. *Jens Erik*

Husk kajakerne!

Vores 4 kajaker hviler sig til næste forår, hvor du kan få mulighed for at prøve dem. Der kommer oplysninger om nyt kursus i næste nummer af nyhedsbrevet.

OBS. Hjælp os med at danne netværk og spare porto Send din mailadresse til: forening@friefugle.dk

Idé til årets julegave

Den nyeste bog:

Overnatning I Det Fri

Ideel til julegaven for friluftsmennesket og en pris som en CD e.l.

Pris 129 kr. + 35 kr. i forsendelse

Bestil den før din nabo på www.friefugle.dk/forlag



Kunst i Cortona

Cortona er en helt specielt by, både hvad angår historie og be-liggenhed. Man mener, det er den ældste italienske by, grundlagt af etruskerne, og med nogle af de ældst bevarede byhuse overhovedet. Husene findes i centrum og ud-



mærker sig ved at holde deres terrasser og førstesale oppe ved hjælp af pæle, der hviler langt ude på fortovet. Byen ligger på en stor bakke midt i et ellers meget fladt landskab, hvilket har gjort stedet let at forsvare. Museet 'Museo dell'Accademia Etrusca', som ligger i bygningen Palazzo Casali, er værd at besøge, og indeholder mange spændende arkæologiske fund.

Lige ved siden af så vi en spændende kunstudstilling og ned gennem det smalle hovedstrøg vrimlede det faktisk med spændende gallerier, som et ekstra krydderi på den flotte by med intakt bymur og byporte. Vi overnattede faktisk 7 km længere ud af – og op ad – bjergvejen på et lille hyggeligt hotel i Portole, som også kan anbefales, hvis du skulle komme på de kanter. www.portole.it.

Dansk Cykel Safari 2011

Hvor skal vi hen du på cykel i 2011 ? Ja, i skrivende stund er programmet for cykelsafarien i 2011 ikke endeligt besluttet, men jeg overvejer endnu en guided tur i det italienske, idet jeg er på vej ned og se på Marche området øst for Umbrien. Byerne, vinmarkerne, maden m.v. er værd at cykle efter her midt i Italien.

Flere ture i Danmark

Der kommer en del henvendelser fra udlandet på planlægning af cykel-ture med hotelovernatning i Danmark og derfor vil der blive præsenteret nogle forslag til ture:

1. København og Nordsjælland med slotte, skove, søer og strande med bl.a. overnatning på Havreholm Slot.
2. Odense og det sydlige Fyn med øer med H.C. Andersen eventyr på bagagebæreren!
3. Limfjorden rundt og Vesterhavet med varieret kystlandskab og masser af frisk luft.

I 2010 har der også været danskere af sted på disse destinationer samt på Hærvejen i 2010.

Hjælp gerne med formidlingen

Det nye program forventes at være klart ca. 10. december – find det på hjemmesiden. Hjælp meget gerne med at hænge vores program op på dit bibliotek, arbejdsplads, fitnesscenter eller lignende steder - tak for hjælpen.

Jens Erik Larsen

Foreningen Frie Fugle

Foreningen Frie Fugle er et tværfagligt rådgivnings- og formidlingscenter med mere end 25 års erfaring indenfor jordbrug, økologi, miljø, friluftsliv m.v. Vi arbejder som konsulenter, freelancere og projektmagere og tilbyder professionelle løsninger til private virksomheder, organisationer, stat, kommuner, m.v. Stedet har en række personer med forskellig baggrund tilknyttet. Arbejdsfeltet spænder vidt, fra friluftsliv, cykelturisme og arkitektur til biologi, natur- og landbrugsintegration, havebrug, biologisk bekæmpelse, naturplaner samt by- og trafikplanlægning. Endvidere tilbyder vi løsninger inden for IT og sekretariatsbistand

Foreningen Frie Fugles nyhedsbrev udkommer 3-4 gange årligt og udsendes til Foreningen Frie Fugles medlemmer. Medlemskab indbefatter foruden nyhedsbrevet tilbud om forskellige arrangementer. Medlemskab koster minimum 150 kr. om året og indbetales på kontonummer: **8411-4094039 Fælleskassen.**

Redaktion: Alice og Solveig

Layout: Solveig og Alice

Fotos: Arne og Jens Erik

Ansvarshavende redaktør:
Jens Erik Larsen

Tryk:: Vester Kopi A/S Odense
Nyhedsbrevet er trykt på
Cykluspapir. Oplag 250 stk.

Foreningen Frie Fugle
Nordre Fasanvej 199, 1. th.
2000 Frederiksberg
Telefon: 3311 1175
Mobil: 3024 7512
friefugle@friefugle.dk
www.friefugle.dk/forening

