

# Frie Fugle

Nyhedsbrev 1

Februar 2018

## Velkommen til jubilæumstræf

Vi fatter det ikke, men når vi regner tilbage er det 35 år siden vi startede dette unikke foretagende, som Frie Fugle jo er! Helt præcis var det sådan set i november 1982, men vi plejer at være lidt forsinkede med fejring og sådan bliver det også denne gang.

Du inviteres hermed til at møde op i **tårnværelset på 3. sal i Folkehuset Absalon på Sdr. Boulevard 73, 1720 København V den 8. april 2018 kl 15.00**. Vi vil gerne have din tilmelding på [forening@riefugle.dk](mailto:forening@riefugle.dk) senest den 1. april. Programmet er som følger:

Kl. 15-17 Samles vi i tårnværelset og der bliver bl.a. uddelt priserne for "Årets Frie Fugle" for 2013-17 og Ida Riegels spiller cello.

Ca. kl. 17 går vi ned i kirkens skib og betaler hver 50 kr. for middagen. Desuden er der tid til at blive anbragt ved bordene og hente drikkevarer i baren.

Kl. 18 – 20 Spisning.

Absalon Kirke blev oprindelig bygget som en trækirke i 1919. Den blev faktisk kaldt "Cykelskuret". Men i 1920'erne byggedes den nuværende stenkirke med 2 tårne ved arkitekterne A. Wittmack og V. Hvalsøe. Man søgte forgæves penge fra Københavns Kommune i 1928, som var 800 året for bisp Absalon, men fik på anden måde samlet penge og rejst kirken på en grundsten med teksten "Klippen er Kristus".

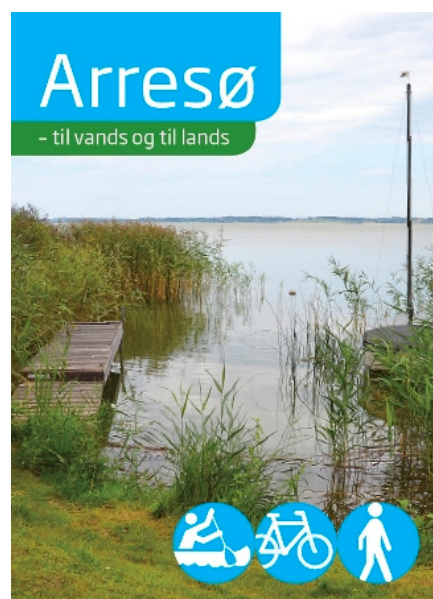
Som det var tilfældet med andre kirker i København, har tilstrømningen til gudstjenesterne ikke været så stor på det sidste. Efter noget ståhej lukkede kirken 1. juli 2014. Kirketjenester er overført til Enghave Kirke.

Absalon Kirke blev så købt af Lennart Lajbaschitz, og er nu et meget populært folkekøkken, som fyldes op hver aften. Lokalerne er lettere ombygget, men man fornemmer stadig tydeligt at sidde i det smukke kirkerum. Der foregår også mange andre aktiviteter og særlig, når man kommer og spiser, kan man ikke undgå at komme i snak med nye mennesker, idet man placeres tæt sammen og hvert bord med 8 personer skal i fællesskab hente og fordele maden og rydde op. Se mere

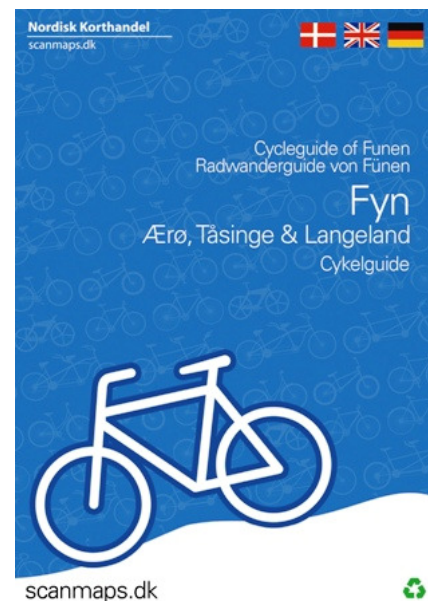
på [www.absaloncph.dk](http://www.absaloncph.dk)

Det årlige fugletræf, hvor vi plejer at cykle sammen både tidligere konorfugle og vennekredsen, slår vi så sammen med dette arrangement og vi glæder os til at se jer – husk tilmelding.

Solveig og Jens Erik



Arresøkort. Gratis kort udkommer 1. april læs side 3



Ny bog udkommer 1. april læs side 3

## Kalenderen 2018

**25. februar – 11. marts**  
Cykelsafari i Cuba med  
Jysk Rejsebureau.

**15. marts kl. 17.00**  
Generalforsamling i For-  
eningen Frie Fugle på  
Nordre Fasanvej 199 1.th.  
2000 F

**10. april kl. 19.30**  
Cello koncert med Ida i  
Lundtofte Kirke Dan-  
marksvej 36, 2800 Lyngby

**8. april kl. 15.00**  
FFF 35 års jubilæum i  
Absalon Kirke  
Sdr. Boulevard 73, 1720  
Kbh.V. Tilm. Senest 1/4.

**5. – 12. maj**  
Cykelsafari Sydlige Italien

**18. maj**  
AGM ECF  
Milano, Italien.

**29.-30. maj**  
National Cykelkonference  
København og Frederiks-  
berg Kommuner

**Kajakkurser:**  
**26.-27. maj og 9.-10. juni**  
for begyndere  
**23.-24. juni for øvede.**  
Tilmeld og info:  
Jfhansen@mail.dk

**Bæredygtighed på  
Frederiksberg**  
På biblioteker mm i vores  
lokalområde kan man fin-  
de en kortfolder om, hvor  
man kan handle bæredyg-  
tigt. Hovedfærdselsåren er  
Den grønne Sti, og man  
kan bl.a. læse om Fælles-  
kassen og de fredede fugle  
i Frederiksberg Have. Fug-  
lekantoret her er dog ikke  
med endnu og det samme  
gælder den nye cykelcafé  
Veloropa på Borups Allé.  
Se mere på:  
[www.gogreendanmark.dk](http://www.gogreendanmark.dk)

## Tusind km på EuroVelo 15 med cello

Jeg er klassisk cellist, komponist og cyklist, der netop er blevet medlem af Forening-  
en Frie Fugle. I april måned starter jeg projektet "1000 km Cello". Turen går langs  
den sagnomspundne flod Rhinen, der har sit udspring i De Schweiziske Alper og  
snor sig hele vejen til Holland, hvor den møder Nordsøen. De godt 1000 km bliver  
tilbagelagt på cykel, og langs med ruten spilles 20 koncerter med musik af Bach og  
egne kompositioner - alt sammen på en selvbygget cello.



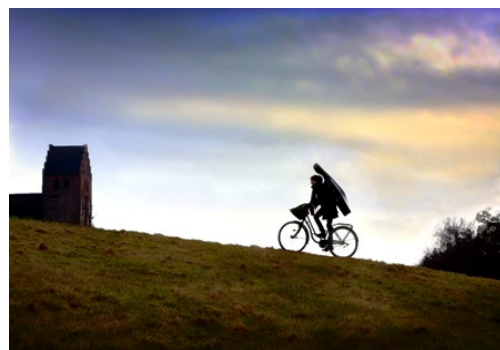
I sommeren 2017 var jeg på cykel  
koncerttur op gennem Tyskland. Da  
jeg kom hjem, gav en af mine venner  
mig et blad med cykelruter, bl.a. Eu-  
roVelo15, som ruten langs Rhinen  
hedder. På EuroVelos hjemmeside  
kunne jeg se, at ophavsmanden til  
konceptet var fra Foreningen Frie  
Fugle. Jeg blev straks nysgerrig og  
skrev til Jens Erik om at blive med-  
lem. Jeg tror ikke før jeg er stødt på

en forening, som jeg deler værdier med i den grad. Dejligt at mødes med åndsfæller.

Den 18. april starter turen langs med Rhinen. Blandt musikere er floden kendt for  
bogstavelig talt at have været kilde til inspiration for kunstnere, gennem hundredvis  
af år. Meget af den musik, jeg komponerer får jeg ideer til, mens jeg cykler. Der er  
noget ved den friske luft og landskaber, der passerer, som skaber ideer. Jeg håber  
selvfølgelig at nogle af Rhinens ældgamle muser stadig gemmer sig langs floden,  
og vil give inspiration til et stykke for cello.

Jeg er flere gange blevet spurgt, hvorfor jeg tager på koncerttur på cykel. En af  
grundene er, at jeg ikke har noget kørekort, men først og fremmest er det fordi, jeg  
nyder den frihed, man har på en cykel. Desuden har jeg opdaget, at cykling er godt  
for to meget vigtige ting:

- At være i god form optimerer evnen til at koncentrere sig. Det program jeg  
spiller på turen består af mere end 10.000 toner, og det er væsentlig lettere at  
holde fokus efter et par timer i frisk luft på cykel.
- På cykel møder man mange inspirerende mennesker. (Endnu mere når man  
kører med en stor rød cellokasse bagpå - prøv det!) Nogle gange deler man en  
kop te på campingpladsen eller nyder en flot udsigt langs vejen. Jeg synes, det  
er noget ganske særligt, og det inspirerer mig.



Åbningskoncerten 18. april ved Rhinens  
udspring, Tomasee, i 2.345 meters højde.  
Det er midt i De Schweiziske Alper, og  
jeg er blevet advaret om, at der stadig  
godt kan ligge tyk sne på den årstid. Der  
er fri entré til koncerten, og alle der kan  
lide cello og natur er velkomne. Man  
skal cykle (eller gå med snesko) 6 km op  
fra byen Tschamut. Der er ingen adresse,  
men koordinaterne er: 46°63' nord og 8°  
67' øst. Turen ender 2 måneder senere i

Hoek van Holland, hvor Rhinen møder Nordsøen.

Undervejs spiller jeg mere end 20 koncerter bl.a. i  
kirker, på slotte og i en hollandsk vindmølle. Hvis no-  
gen skulle være interesseret, kan man se de planlagte  
koncerter på min hjemmeside, hvor man også kan følge  
med på turen under fanen "1000 km Cello". [www.ida-  
riegels.dk](http://www.ida-<br/>riegels.dk). Jeg modtager meget gerne gode råd fra erfar-  
ne cyklister og folk, der har kørt EuroVelo 15. Skriv til  
mig på [ida@riegels.info](mailto:ida@riegels.info).



Ida Riegels



## Friluftskort for Arresø

Foreningen Frie Fugle har i samarbejde med Arresø Kajakklub, kommunerne, Naturstyrelsen og andre lokale friluftorganisationer udarbejdet et kort for at udvikle friluftsliv og turisme på og omkring Arresø, som er Danmarks største sø.



Der er i dag ikke særlig meget friluftsliv. Det skyldes, at store dele af landarealerne er private, og store dele er tilgroet med tagrør, også ved offentlige arealer. Bekendtgørelsen, som regulerer hensynet til fugleliv mm og dermed balancen mellem naturbeskyttelse og adgang til naturen, er et godt grundlag til udvikling af friluftsliv og turisme på/omkring søen. Med dette friluftskort er taget første skridt/rotag.

Kortet indeholder tips til, hvad man kan opleve både til vands og til lands. Til vands kan man jo bruge Frie Fugles kajaker, som ligger ved Huseby og til lands kan man tage cykelturen rundt om søen. Det er ca. 44 km, men man kan afkorte turen ved at benytte lokalbanen, hvor cykelmedtagning ligesom i S-toget er gratis. Endelig byder kortet på oversigt over fremragende vandreoplevelser. Undervejs kan man opleve mange pudsige seværdigheder, som f.eks.: Præstekorset. Dette blev rejst til minde om præsten fra Vinderød Kirke, som i 1536 (reformationsåret) blev stenet ihjel her af menigheden, fordi han prædikede Luthers lære i stedet for katolicismen. Dråben der fik bægeret til at flyde over var, at han smadrede et helgenmaleri, hvorefter menigheden jagede ham til stedet her syd for kirken. Nuværende kors er rejst i 1936 – 400 året for reformationen.



Kortet er klar 1. april. Du kan hente det gratis på vores kontor, se det på vores hjemmeside eller få det sendt mod at betale for forsendelsen.

*Jens Erik*

## Fynske cykel-idyller i ny bog sammen med cykelkort

Fyn er fin til cykelferie. Her oplever man noget af det bedste Danmark kan byde på. De snoede småveje med lægivende høje hegn af syrener åbner sig ind i mellem og giver udsigt over de bølgende marker og snart dukker havet op.

Den rytme, man kommer ind i med havudsigter vekslede med frodige marker

og skove kendes bedst fra Sydfyn og de dejlige øer der, men Nord- og Vestfyn er bestemt ikke værd at kimse ad. Her gemmer sig mange idyller.

Denne bogs idé er netop at åbne dine øjne for såvel kendte slotte og andre seværdigheder, men også for mindre ukendte idyller, så som Kvindevadet og Kærlighedsstien på Nordfyn eller den gamle byvej i Millinge.

Turbeskrivelserne er udformet som forslag til dagsture. Men da næste tur starter, hvor forrige sluttede, kan man selv sætte dem sammen til en cykelferie af passende længde. Vi cykler rundt imod uret og følger den remse, vi lærte i skolen startende med Odense og så Bogense, Middelfart, osv. Bog og kort er ligesom for nordlige og sydlige Sjælland udarbejdet for Nordisk Korthandel og kan bestilles fra vores hjemmeside fra 1. april. Prisen er 225 kr. for både



kort og bog, 135 kr. hver for sig.

*Jens Erik*

## Alice Store Lusedag d. 31.1-2018

Der blev atter opfordret til at landets forældre til småbørn skulle tjekke deres børn for lus, i håb om ved koordineringen at reducere landets luseplage, hvor hver 3. af de mindste børn får lus mindst 1 gang årligt.

I år var der 17. gang denne opfordring blev forsøgt distribueret. Der blev mailet til alle landets 100 kommuner med en anmodning om at videredistribuere til skoler og børneinstitutioner samt til sundhedsforvaltning, med en A4 sides opfordring til forældre om at tjekke deres børn for lus og forklaring på hvordan dette bedst og sikrest gøres.

Der blev også udsendt pressemeldelse til Ritzau og et par af landets store aviser - men derfra mener jeg ikke der var respons i år. Begge skrivelser findes på hjemmesiden [www.hovedlus.dk](http://www.hovedlus.dk) eller samme nås via [www.storelusedag.dk](http://www.storelusedag.dk)

Jeg blev interviewet til to jyske lokalradioer, Radio-Viborg og VLR. *Alice*



### Humlen ved det hele: Dave Goulson

En kærlighedserklæring til det, der holder os i live og gør livet værd at leve.

Få fat i denne bog!

Du slipper den ikke før den er læst færdig. *Alice*

## Erasmus+ projekt – better cycling better communities



Tjørnegårdsskolen i Roskilde tilbyder frivillighed som tilvalg for 7.-9. klasse med primær fokus på Cykling Uden Alder. Med udgangspunkt i Tjørnegårdsskolens og lærer Jacob Lentz' fantastiske arbejde, søger Frie Fugle en Erasmus+ pulje om at få lov til at udbrede denne

slags tilbud i andre Europæiske skoler. Målet er at skabe relationer på tværs af generationer og bekæmpe ensomhed. Vi har indtil videre partnere til projektet i Spanien, Irland, Italien og Litauen. En delegation fra Litauen var for nyligt på besøg hos os. Der er ansøgningsfrist den 1. marts

Sådan foregår projektet på Tjørnegårdsskolen: Eleverne tilknyttes det lokale plejecenter Kristiansminde, hvor de kommer hver tirsdag kl. 12-15. De cykler i hold, med de to cykler, der er. De elever, der ikke er ude at cykle, sidder og sludrer med de ældre i kaffestuen, spiller yatzy, ludo eller bowler. De cykler med en ældre passager og en elev foran, så de kan sidde og snakke. Elevernes tilstedeværelse har løftet stemningen på plejehjemmet. Personalet virker også rigtig glade for initiativet, beboerne storsmiler.

*Pernille*

## Cykelsafari til Sydlige Italien 5.-12. maj



Mens vi cykler i Cuba, kan du tage sommeren på forskud ved at melde dig til en spændende tur i det sydlige Italien.

Turen starter i Matera, som er en helt fantastisk by, beliggende på bjergformationer. Derfra cykles 50-75 km om dagen i et terræn, som ikke er så svært at klare. En del af turen går på nye cykelstier tæt langs kysten. Der overnattes på hoteller og agriturismo gårde med vin- og ostesmagning. Vi overnatter også i den spektakulære barok-by Lecce og slutter cykelturen sydligst på hælen i Leuca. Flyver til og fra Napoli. Endnu få ledige pladser. Tilmelding senest 15. marts på [JE@cykelsafari.dk](mailto:JE@cykelsafari.dk).



Se detailprogram inkl. priser:

[http://www.friefugle.dk/safari/guidede\\_ture/Guidede\\_ture\\_2018.pdf](http://www.friefugle.dk/safari/guidede_ture/Guidede_ture_2018.pdf)

## Foreningen Frie Fugle

**Foreningen Frie Fugle** er et tværfagligt rådgivnings- og formidlingscenter med mere end 30 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 4 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, Pernille, Alice og Ida

**Fotos:** Jens Erik, Pernille, Carlo og Ida

**Ansvarshavende redaktør:** Alice Olsen

**Foreningen Frie Fugle**  
Nordre Fasanvej 199, 1.th.  
2000 Frederiksberg  
Telefon: 33 11 11 75  
[forening@friefugle.dk](mailto:forening@friefugle.dk)  
[www.friefugle.dk](http://www.friefugle.dk)  
CVR 29268843

