

TUR TIL FLAKFORTET:

Torsdag d.16.juni

MØDESTED: Nyhavn ved nr. 71, Spar Shipping kl. 9.40 (Vi sejler kl.10.00).

Den dejlige sejltur til Flakfortet varer ca. 45 minutter, og efter ankomsten skal vi på en spændende guidet rundvisning inde i Fortet.

Kl. 11.30 får vi i restauranten serveret en meget lækker frokostbuffet med efterfølgende kaffe/kage.

Under frokosten skal vi høre et historisk foredrag om Fortet, og efter frokost går vi en tur på Fortet.

Afgang fra Fortet kl.14.50

Denne udflugt er særdeles god – fordi både deltagere der er mindre mobile, og deltagere der er godt gående – med stort udbytte kan deltage.

PRIS kr. 325,- (Inkl. sejlads/retur, guidet tur inde i Fortet, frokostbuffet, kaffe/kage, historisk foredrag og vandring på Fortet).

TUR TIL FREDERIKSBORG SLOTSHAVE I HILLERØD:

Mandag d. 27.juni

MØDESTED: Hillerød station kl. 10.15

Kom med og oplev denne meget smukke have som er opført af Kong Frederik d. IV i årene 1720 – 1725 ca. 100 år efter at slottet er opført. Det er en barok have som er yderst velholdt, der er mange ansatte for at vedligeholde haven så den hele tiden er præsentabel. På toppen af haven er en ganske fantastisk udsigt over slotssøen og selve slottet. Vi går gennem haven til slottet, hvor vi kl. 13.00 spiser en særdeles lækker frokostanretning på slottets spisested Leonora.

Turens længde fra stationen til slottet er ca. 2 km

Pris kr. 180,-(Inkl. foredrag & frokost).

TUR TIL KALVEBOD STRAND OG ROSENHAVEN:

Onsdag d.29.juni

MØDESTED: kl. 10.30 på Åmarken station.

Vi går derfra til stranden mod Valby Parken og til Rosenhaven, hvor vi på egen hånd oplever havens mange forskellige arter af roser, vi skal også se temahaverne, som viser forskellige måder at dyrke haver på. Vi indtager frokosten på Café Rosenhaven.

Turens længde ca. 3 km.

PRIS kr. 110,- (Inkl. frokost, 1 øl/vand)

Vi skal gøre opmærksom på, at drikkevarer, kaffe/te skal købes i den pågældende restaurant / spisested, hvis andet ikke er nævnt.

Transport tur/retur til de pågældende mødesteder er ikke inkluderet i prisen!!

Fornuftigt fodtøj påkræves!

Pensionist Idræts kontor, tlf. 43 26 23 48
for yderligere oplysninger

NYT FRA PENSIONIST IDRÆT

Nr. 1



2011

Kulturelle Vandreture i maj og juni 2011

Pensionist Idræts populære Kulturelle Vandreture omfatter ikke mindre end 9 ture, som vi håber, vil blive vel modtaget af vore mange vandrentusiaster!

Vi byder i år på nye ture til Hundested/Knud Rasmussens Hus, cykeltur fra Utterslev Mose til Vestvolden/Valbyparken. Derudover genoptages turen til Hammer Mølle, hvilket vi håber på vil glæde mange!

Pederstrup, Flakfortet, Ishøj Strandpark, Frederiksborg Slotshave, Kalvebod Strand og Rosenhaven samt Andelslandsbyen gentages, da de var meget velbesøgte sidste år.

Tilmelding og betaling til de Kulturelle Vandreture foregår i Grøndal Centret mandag d. 21. marts og torsdag d. 24. marts 2011, fra kl. 12.00 -14.00 i Teatercaféen.

(Vi modtager ikke dankort).

Er du forhindret i selv at komme – er du velkommen til at sende en stedfortræder, som max. kan tilmelde 4 deltagere pr. tur!

For hver deltager, der tilmeldes, skal der udfyldes en tilmeldingskupon til den enkelte tur med deltagerens navn.

Husk man skal være aktiv i en idrætsgren inden for PENSIONIST IDRÆT for at kunne deltage i turene.

Hvis du tidligere har deltaget, ved du, hvor morsomt vi har det
– hvis ikke – kan det varmt anbefales!!

TUR TIL HAMMER MØLLE:

Onsdag d.4.maj

MØDESTED: Hellerup Station i ventesalen kl. 10.00

Herfra tager vi med kystbanen til Helsingør, og derefter Gillelejebanen til Hellebæk. På turen oplever vi den nyudsprungne bøgeskov og blomstrende anemoner. Hammer Mølle er opført i 1765, og var en af flere vandmøller som forsynede Kronborg Geværfabrik med vandkraft. Vi går en tur om Kobberdamssøen, hvorefter vi spiser en let frokost. Derefter får vi et historisk foredrag om egnen og møllen.

Transport til Hellebæk tur/retur betales af deltagerne.

Turens længde ca. 2 km.

Pris kr. 150,- (Inkl. let frokost/kaffe & foredrag).

TUR TIL ISHØJ STRANDPARK:

Onsdag d.11.maj

MØDESTED: Udenfor Ishøj Station ved busholdepladsen kl. 10.15

Vi går sammen ad stisystemet tværs gennem Strandparken ned til stranden, forbi "Arken" Museum for Moderne Kunst, og fortsætter til Ishøj Sejlklubs cafeteria "Hummeren", hvor der vil blive serveret 3 stk. smørrebrød samt kaffe og småkager.

Turens længde ca. 4 km.

Pris kr. 80,- (Inkl. frokost, kaffe, småkager).

TUR TIL ANDELSLANDSBYEN NYVANG:

Lørdag d.28.maj

MØDESTED: Busafgang fra Grøndal Centret, Hvidkildevej 64 kl. 9.45

Hjemkomst ca. kl. 16.00 til Grøndal Centret.

Se hvordan dine bedsteforældre levede i denne landsby nær Holbæk. Der er butikker, boder, caféer **og i år har vi valgt den dag, hvor der er forårsmarked, der gør turen endnu mere interessant.** Det er som at gå 100 år tilbage i tiden. Vi har tid til at gå rundt i landsbyen og opleve denne stemning fra fortiden. På traktørstedet spiser vi frokostbuffet kl. 13.00.

Alle kan deltage, da man hver især bestemmer, hvor meget man vil gå. Vi kører i bus ud og hjem.

Turens længde ca. som du vil.

Denne udflugt er særdeles god – fordi både deltagere der er mindre mobile, og deltagere der er godt gående – med stort udbytte kan deltage.

Pris kr. 295,- (Inkl. bus tur/retur, entré, frokostbuffet)

CYKELTUR FRA UTTERSLEV MOSE LANGS VESTVOLDEN TIL VALBYPARKEN:

For dig som er vant til at cykle

Tirsdag d.31.maj

MØDESTED: Brønshøj Torv kl. 10.00

Herfra går turen langs Utterslev Mose til Vestvolden, som er en del af Københavns Befæstning. Vi cykler på Voldens østside, og efter ca. 8 km gøres holdt ved Artillerimagasinet, hvor vi får en rundvisning og ser en lille film om Vestvolden. Her serveres kaffe og kage. Vi cykler videre langs Volden til Avedøre Holme, Hvidovre Lystbådehavn, Kystagerparken til Valbyparken, hvor vi slutter turen med frokost i Café Rosenhaven.

Husk at medbringe lidt drikkeelse til cykelturen.

Turens længde: ca. 20 km.

PRIS kr. 140,- (Inkl. Forevisning af film, kaffe & kage, frokost)

TUR TIL PEDERSTRUP VED BALLERUP:

Mandag d.6.juni

MØDESTED: Ballerup Station, Hovedindgangen kl.10.00

Vi går de ca.1,5 km til det charmerende Pederstrup, som er et næsten uberørt landsbymiljø med gadekær – flere store gårde – købmandsbutik – smedje. Landsbyen ligger endnu nærmest, som den så ud i 1600-tallet. Gårdene blev i 1960'erne opkøbt af Ballerup Kommune, restaureret og omdannet til museer, kulturcenter og forsamlingssteder.

Vi får en guidet rundvisning i den gamle have samt i museet, som bl.a. rummer klunkehjem, storfyrstinde Olgas malerier.

Kommunen driver også Grandtoftegård som økologisk skolelandbrug og gårdbutik, foruden traktørstedet "Store Peders Hus", hvor vi slutter med en let frokost.

Pris kr. 150,- (Inkl. entré & guidet tur på Ballerup Museum, let frokostenretning / kaffe).

TUR TIL HUNDESTED-SKANSENE-SPODSBJERG FYR-KNUD RASMUSSENS HUS:

Torsdag d.9.juni

MØDESTED: Hillerød Station ved Frederiksværkbanen kl. 10.15

Derfra tager vi toget til Hundested. I Hundested havn ligger der fiskekuttere, containerskibe og lystsejlere. Endvidere rummer havnen gallerier, caféer og andre spændende ting. Efter en let frokost tæt ved bolværket, går turen til Skanserne/Spodsbjerg Fyr, hvorfra der er en fantastisk udsigt over Kattegat. Vi vil se Knud Rasmussens Hus. Det var her han planlagde de berømte Thuleekspeditioner. Kl. 16.15. går turen tilbage til København.

Transport til Hundested tur/retur betales af deltagerne.

Turens længde: ca. 4 km.

PRIS kr. 160,- (Inkl. entré til Knud Rasmussens Hus & frokost).