



**Sundheds- og forebyggelsesudvalget**  
**Folketinget**  
**Christiansborg**  
**1240 København K**

Kultorget 7, 1. sal  
1175 København K  
telefon +45 3312 1165  
dvl@dvl.dk  
www.dvl.dk

24-03-2014

## Projekt "Fod på Danmark"

Kære udvalgsmedlemmer

Vi vil hermed invitere jer med ud at vandre.

Den 5. april starter vandreturene i projektet "Fod på Danmark". Der vil være ca. 170 vandreture i kampagneperioden fra april til september. Vi starter i øst på Bornholm og Sjælland og slutter i Aalborg.

Til orientering om projektet har jeg vedlagt:

- Projektbeskrivelsen "Danmark skal opleves til fods"
- Programmet "Gå dig sund med Fod på Danmark"
- Vandreliv nr. 2. Det er Dansk Vandrelaug's medlemsblad, som udkommer hver anden måned.
- Folderen "Gå dig sund" skrevet af læge Jerk Langer
- Desuden har vi hjemmesiden [www.fodpaadanmark.dk](http://www.fodpaadanmark.dk) og projektet er også på facebook

Der gennemføres en stor PR-kampagne i mange forskellige medier og hensigten er at få så mange som muligt ud at vandre for at opleve hvor godt det er for fysikken og psyken. Hertil kommer mange fine natur- og kulturoplevelser samt godt socialt samvær.

Takket være støtte fra Nordea-fonden på 700.000kr og fra Friluftsrådet på 200.000kr er det muligt at gøre deltagelse i turene gratis for alle – gæster som medlemmer. Vi har 20 afdelinger over hele landet med over 500 frivillige turledere, som leder alle turene.

Vi har mange ældre medlemmer, som vandrer meget og langt og som derfor er i vældig god form. Mange af vores medlemmer er levende beviser på alle



vandringens fordele, som er beskrevet i folderen ”Gå dig sund med Dansk Vandrelaug”. Vores kampagne må også være helt i tråd med de 7 nationale mål for danskernes sundhed.

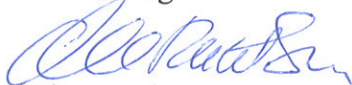
Kultorvet 7, 1. sal  
1175 København K  
telefon +45 3312 1165  
dvl@dvl.dk  
www.dvl.dk

Der er nogle events undervejs og Sundheds- og forebyggelsesminister Nick Hækkerup deltager i den største event den 26. april i Roskilde.

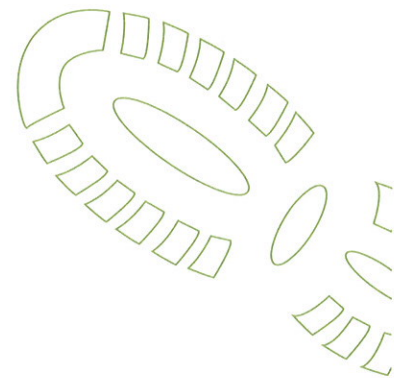
Så skulle I være blevet inspireret til at deltage i en vandretur i jeres lokalområde er det bare at gå ind på hjemmesiden eller i programmet og finde en tur – vi glæder os til at se jer på tur.

Jeg er naturligvis til rådighed for yderligere oplysninger om projektet. Jeg træffes på mobil 60 144 625.

Med venlig hilsen



Ole Bertelsen  
Landsformand





## Danmark skal opleves til fods

Fra april til september 2014 afholder Dansk Vandrelaug *Fod på Danmark*, hvor danskerne kommer ud at gå på vandrestier over hele landet. Vi skyder stafetten i gang på Bornholm og slutter på Skagen fem måneder senere.

### Om projektet

Dansk Vandrelaug er baseret på fællesskab mellem mennesker på tværs af generationer med udgangspunkt i friluftoplevelser og fysisk aktivitet overalt i Danmarks smukke landskaber.

På Landsmødet i 2012 vedtog medlemmerne, at Dansk Vandrelaug gennemfører et landsdækkende vandreprøjet i 2014 med titlen: *Fod på Danmark*.

Dansk Vandrelaug afholder det landsdækkende vandrearangement i foråret og sommeren 2014, hvor en stafet sendes af sted i øst på Bornholm den 5. april og slutter i nord i Aalborg og Skagen den 28. september.

Det er Dansk Vandrelaug's enkelte lokalafdelinger, der arrangerer og afholder de mere end 150 stafetter.

For at imødekomme alle interesserede deltageres behov vil stafetten indeholde ture af varierende længde, hastighed og krav til kondition, sådan at alle, unge som ældre, kan deltage.

### ***Fod på Danmark***

- ***Omfatter over 150 vandreture spredt ud over hele Danmark***
- ***Turene arrangeres af frivillige turledere fra Dansk Vandrelaug***
- ***Et non-profit arrangement, der har til formål at udbrede kendskabet til vandring som sundhedsfremmende aktivitet og til den rige danske natur***
- ***Det varierede program af friluftoplevelser skal skabe sociale relationer mellem mennesker og organisationens lokale afdelinger***
- ***Vandreture kræver ingen forudgående forudsætninger for at komme i gang med en sundere og sygdomsforebyggende livsstil***
- ***Det store arrangement vil støtte den lokale turisme***

Der vil også være mulighed for, at såvel danske som udenlandske turister kan være med, selvom de ikke er medlemmer af Dansk Vandrelaug. De frivillige turledere i Dansk Vandrelaug vil gennem de forskellige vandreture hver især sætte deres særlige fokus på lokalområdets naturperler. På den måde er **Fod på Danmark** med til at fremme den lokale turisme.

Dansk Vandrelaug giver befolkningen mulighed for at deltage i mere end 150 forskellige ture, der alle har fokus på natur, miljø og sundhed – og hvor der er lejlighed til at møde de kyndige turledere og opleve glæden ved fællesskab på tværs af generationer.

De steder, hvor flere af afdelingernes ture mødes, vil der finde en større begivenhed sted. Eksempelvis mødes seks afdelingers ture i Roskilde den 26. april. I forbindelse med denne event vil der være taler m.m., lidt at spise og drikke etc. før stafetten sendes videre. Der vil blive gennemført ca. 5-7 events i alt.

### **Formål**

Formålet med arrangementet er at udbrede kendskabet til vandring som sundhedsfremmende fritidsaktivitet, styrke fællesskabet afdelingerne og medlemmerne imellem - og skaffe flere medlemmer ved at invitere alle interesserede til at gå med.

Dansk Vandrelaug ønsker også at medvirke til et forebyggende sundhedsarbejde, som betyder at flere danskere får en god tilværelse gennem et aktivt motionsliv.

### **Målgruppe**

Målgruppen er hele Danmarks befolkning, der har en interesse i at vandre i fællesskab med andre i naturskønne omgivelser. Arrangementet er åbent for alle uanset alder. Alle vandreture ledes af erfarne turledere.

I vores markedsføring af arrangementet vil vi invitere alle til at deltage.

Vi forventer et samlet deltagerantal på 8.000–10.000 vandrere.

### **Non-profit**

Alle turledere arbejder frivilligt og ulønnet og leverer således nogle tusinde frivillige timer i arbejdet med at forberede og gennemføre ture og begivenheder.

De enkelte ture afvikles af afdelingerne. Det vil sige, at der opkræves en betaling fra 0 til 15 kroner pr. medlem og 0–30 kroner for ikke-medlemmer. Betalingen for turene dækker eksempelvis turledernes udgifter til transport.

Hvis der i turen indgår særlige arrangementer som museumsbesøg, cafebesøg og lignende, kan prisen være højere. Arrangementet er non-profit.

### **En sundere livsstil**

I dag ved vi, at inaktivitet har store konsekvenser for vores helbred. Vi skal røre os dagligt for at holde os raske. Det er simpelthen afgørende for vores sundhed.

Motion handler om at holde kroppen stærk og modstandsdygtig over for sygdomme. Vi behøver ikke partout at dyrke intensiv motion. Det kan sagtens være almindelig bevægelse af en vis mængde som f.eks. at vandre.

Vandreture er en god måde for den danske befolkning at komme i gang med en sundere og sygdomsforebyggende livsstil. Det er sundt for både krop og sjæl at komme ud at røre sig, få nye

oplevelser og læring i det fri sammen med andre mennesker.

Motion i fællesskab forbedrer både sociale relationer og psykisk velvære. Ligesom motion kan forebygge visse former for kræft, stress, demens, have en fordelagtig indvirkning på depressioner samt nedsætte risikoen for at udvikle hjerte-karsygdomme, sukkersyge og forhøjet blodtryk.

Derudover er det dokumenteret, at motion påvirker immunsystemet positivt således, at infektionssygdomme forekommer sjældnere, hvorimod fysisk inaktivitet resulterer i mindre muskelmasse samt dårligere kondition og funktionsevne.

### **Natur og kultur er vigtige dele af vandringen**

Vandring er ikke kun gavnligt for krop og sjæl. Dansk Vandrelaugs dygtige turledere har mange aspekter inde i overvejelserne, når de planlægger en tur. Ikke mindst naturligvis den omgivende natur, som altid udgør både kulisse og scene for en tur.

Nogle turledere er specialister i at fortælle om blomster og træer, andre kan forklare om istidslandskaber eller genopretning af å-systemer. Der hører altid naturformidling til en vandretur.

### **Kultur på stierne**

Kulturen spiller også en naturlig rolle, når der planlægges en vandretur. Turene kan følge gamle stier, som afspejler en historisk udvikling eller passerer steder, der har stor betydning for lokalhistorien.

Nogle gange omfatter turen besøg på et museum, eller den lægger vejen forbi steder, der har betydning i en kulturel persons liv – som f.eks. Danmarks store, vandrende filosof Søren Kierkegaard, der jo mente at "Når man således bliver ved med at gå, går det nok".

### **Fremtiden**

**Fod på Danmark** skal give Dansk Vandrelaug erfaring med afholdelse af større arrangementer, der på længere sigt også kan finde sted på tværs af grænser.

**Fod på Danmark** skal også være med til at udbrede kendskabet til Dansk Vandrelaug og vores aktiviteter samt opbygge erfaring med en effektiv kommunikation med og information til bl.a. kommuner og turistorganisationer, da det er Dansk Vandrelaugs hensigt at etablere spændende, fascinerende og genkendelige, landsdækkende projekter for så mange som muligt i fremtiden.

#### **Hvem er vi?**

**Landsforeningen Dansk Vandrelaug er en landsdækkende organisation, der blev stiftet i 1930 med det formål at give medlemmerne tilbud om aktiviteter inden for rammerne af et alsidigt foreningsliv - og at fremme en ansvarlig brug af naturen og interessen for friluftsprægede ture og rejser såvel i Danmark som i udlandet.**

**Gennem organisationens 20 lokalafdelinger arrangeres der hvert år mellem 1.500 og 2.000 vandreture af forskellig varighed og længde.**

#### **Medlemstal**

**Medlemstallet ligger på godt 7000 medlemmer, der er fordelt ud over organisationens lokalafdelinger.**