

Lidt om turene i Vildmandsforeningen.

Turene arrangeres af undertegnede, og de afholdes på hverdage rullende over ugens dage mandag - torsdag med ca. 14 dages mellemrum. Tidsrum for turene er typisk fra kl. 10 om formiddagen til ca. Kl. 13. Turene foregår i to perioder af året. Forår fra begyndelsen af januar til midt i juni (sommerafslutning), og efterår fra begyndelsen af august til midt i december (evaluering og juleafslutning).

Turene tilrettelægges i nærområdet omkring Svendborg, Thurø og Tåsinge, men ture længere væk kan forekomme. Vi tilstræber at køre sammen i så få biler som muligt. Nogle af årets ture foregår ved vores bålhytte ved Svendborg Natur- og Miljøskole. Jeg tilstræber også at tilbyde en årlig bustur til et spændende sted i Danmark.

Formanden udsender mail til medlemmerne om mødetidspunkt, sted og praktiske oplysninger. Mail udsendes ca. 1 uge før turens afholdelse.

En tur begynder typisk kl. 10.00 på det aftalte sted. Vi begynder med "forebyggende medicin" (1 lille Fernet Branka, Dr. Nielsen, Enkelt eller lignende) til de medlemmer, som ønsker dette.

Derefter laver vi opvarmning af kroppen i form af lettere gymnastiske øvelser efter min eller en anden deltagers instruktion.

Vi spadserer en tur i det udvalgte område, og jeg tilstræber at foreslå både en kort og en lidt længere tur. Det er vigtigt for mig, at alle kan deltage uanset kroppens dagsform.

Undervejs på turen tilstræber vi at lave for eksempel lette åndedrætsøvelser og mindfulness. Hvis der er mulighed for det, slutter turen omkring et lille bål.

Jeg fortæller lidt om naturen i det pågældende område om planter, dyr, fugle, insekter, padder, topografi og geologi. Måske også om klimatologi og vejr m.m. Jeg forsøger at give svar på de spørgsmål, som deltagerne stiller, så langt min viden rækker. Måske fortæller jeg også en anekdote fra området eller om kulturelle forhold tilbage i tiden.

Alle medlemmer er velkomne til at foreslå steder eller områder, vi kan besøge, og alle er velkomne til at tilrettelægge og stå for ture.

Henning Madsen

Naturvejleder i Vildmandsforeningen