



## Seneste nyt fra DRidræt

Vi går mod lysere tider på mere end én måde. Vi kan lige nu en masse udendørs og fra 6. maj ser det ud til vi kan åbne fitnesscenteret igen og dermed begynde den indendørs træning. Mens vi venter på det, har vi samlet rigtig mange gode tilbud til dig. Vi glæder os til at være aktive igen.

Vedhæftet denne mail er indkaldelse til online Generalforsamling og en nem og overskuelig kalender for aktiviteter i nærmeste fremtid.

Følg DR Idræt på Facebook. Her annonceres nyheder og ændringer.

### **Udendørs træning med Louise på plænen bag DR Byen**

Første gang onsdag d. 24.3 kl. 16.30. Mød op i tøj der passer til vejret

Påskeferie 31. 3, holdets deltagere beslutter selv om der er påsketræning d. 7.4

Holdet kører foreløbig til og med d. 26.5

### **TRX udendørs v. DR Byen**

Vi trækker selerne udenfor og laver TRX ved træningsstativet bag DR Byen.

Mandage kl. 16.30

Første gang mandag d. 12.4

Holdet kører foreløbig til og med d. 10.5

Ingen tilmelding du møder bare op

### **Udendørs træning i Fælledparken**

Træning i det fri. Mødested er foran FCK butikken ved Fælledparken

Torsdage kl. 16.30

Første gang torsdag d. 22.4

Holdet kører foreløbig til og med d. 20.5

Ingen tilmelding, du møder bare op



### **Søndagstræning interval/løb efterfulgt af frokost i det fri**

**Dato:** 18.4 kl. 10 ved Østre Anlæg

**Dato:** 25.4 kl. 10 i Dyrehaven

Tilmelding nødvendig i forhold til mad og videre planlægning. Tilmeld dig hos [sgwi@dr.dk](mailto:sgwi@dr.dk) senest d. 31.3

### **Kajak guidet ture**

Tag med Kajakhotellet's guider rundt i kajak i Christianshavns kanaler og Københavns Havn.

Nyd de arkitektoniske perler og historiske bygninger fra kajakken, mens du glider afsted gennem kanalerne med pagajen i hånden. Turene foregår i et roligt tempo, hvor der er tid og plads til at hygge og snakke.

**Dato 1:** 9. maj kl. 13 med afgang fra Kalvebod bølge kl. 13-15

**Dato 2:** 3. juni med afgang fra Kalvebod bølge kl. 17.30-19.30

Begrænset antal pladser. Tilmelding til [sgwi@dr.dk](mailto:sgwi@dr.dk) senest d. 31.3. Ved udeblivelse uden rettidigt afbud opkræves du kostprisen 395 kr.

*Kom i god tid*

### **Kajak sejl selv, sammen med os andre (ikke for helt nybegyndere)**

Her får du din egen kajak og kan sejle rundt 2 timer. Der er inkluderet redningsvest, men intet andet udstyr

**Dato 1:** Tirsdag d. 4.5 med afgang Amager Strandpark kl. 17-19

**Dato 2:** Torsdag d. 27.5 med afgang fra Amager Strandpark kl. 17-19  
Begrænset antal pladser. Tilmelding til [sgwi@dr.dk](mailto:sgwi@dr.dk) senest d. 31.3. Ved udeblivelse uden rettidigt afbud opkræves du kostprisen 300 kr.  
*Kom i god tid*

## **Mountainbike for begyndere**

**Dato 1:** 13.4

**Dato 2:** 20.4

**Dato 3:** 27.4

Kl. 17-19 i Hareskoven, 2 timers kørsel med undervisning.

Nybegynderhold med fokus på en sjov, tryk og sikker oplevelse for alle.

Der arbejdes med grundteknik gennem øvelser og sjove lege, så alle rykker deres niveau.

Der bliver selvfølgelig også plads til en tur rundt i smukke Hareskov.

Du kan låne cykel eller køre på din egen.

Du kan deltage én gang eller alle 3 gange. Der er plads til 12 pr. gang.

**Tilmelding** til [sgwi@dr.dk](mailto:sgwi@dr.dk) senest d. 31.3. Skriv ved tilmeldingen, hvilke dage du vil deltage og om du har egen cykel.

Først til mølle. Gratis for medlemmer. Ved udeblivelse uden rettidigt afbud opkræves du kostprisen 375 kr.



## **Mountainbike for øvede**

En tur for de øvede udover det sædvanlige.

Uddannede instruktør vil have fokus på hver enkel deltagers niveau og arbejde præcis med dette i et individuelt setup. Udover den personlige træning af alle deltagere vil vi vise gruppen "de hemmelige" steder hvor kun de færreste MTB'er kommer. Det bliver en oplevelse udover det sædvanlige.

**Dato 1:** 17.4

**Dato 2:** 24.4

**Dato 3:** 1.5

Kl. 10.30 i Hareskoven, 2 timers kørsel

Du kan deltage én gang eller alle 3 gange. Der er plads til 8 pr. gang.

**Tilmelding** til [sgwi@dr.dk](mailto:sgwi@dr.dk) senest d. 31.3. Skriv ved tilmeldingen, hvilke dage du vil deltage, det forventes du har egen cykel

Først til mølle. Gratis for medlemmer. Ved udeblivelse uden rettidigt afbud opkræves du kostprisen 450 kr.

## **Petanque**

Vi dystet mod andre arbejdspladser i København. 3 mandsturnering. Vil du være med, så send en mail til [blm@dr.dk](mailto:blm@dr.dk)

Hvis det bliver muligt, vil vi også afvikle vores årlige petanqueturnering (mere info følger)

## **Fodbold & fodboldturnering**

Vi ved ikke om det lader sig gøre i forhold til at mange stadig arbejder hjemme. Men hvis du vil være med i den årlige turnering og kan stille et hold eller bare er dig, så meld tilbage til [aga@dr.dk](mailto:aga@dr.dk) senest d. 5.4



## **Ridning**

Tag med på 1 times ridetur i det fri. Begrænsede antal pladser. Gratis for medlemmer. Dog vil du blive opkrævet kostprisen, hvis du udebliver uden rettidigt afbud.

Tilmeld dig til [sgwi@dr.dk](mailto:sgwi@dr.dk) senest d. 4.4

Hvor: Amager Voksenridetur

Kongelundsvej 589

2791 Dragør

Dato: 8.4 kl. 16.30

Dato: 11.5 kl. 16.30

## Koldvandsdyp og saunagus på stranden (Med fremvisning af negativ Coronatest)

Vi følger restriktioner på det tidspunkt og laver saunagus med vores egen gusmester Thomas Frank. Gus i mindre grupper og dyp i havet. Det specifikke sted følger, Vallensbæk eller Amager Strand

Søndag d. 11.4 mellem 12 og 16 (flere Gus i tidsrummet, så retningslinjer overholdes)

Skriv ved tilmeldingen, hvad tidsrum der vil passe dig og om du vil sammen med bestemte kollegaer, så forsøger vi at lægge puslespillet.

Tilmelding til [sgwi@dr.dk](mailto:sgwi@dr.dk) senest d. 5.4 (Begrænsede antal pladser)

Læs mere om saunagus og saunaen her <https://fyraften.com/>

## Fisketur, torsdag d. 6. maj kl. 17.30–21.30 (Der er stadig enkelte ledige pladser til turen d. 11.4)



### DE HURTIGE GRØNNE & DE SKÆGGE 2021

Torsdag den 6. maj 2021 kl. 17.30 - 21.30



Tilmeldingsfrist:	Onsdag d. 31.3. Begrænsede pladser
Tilmelding:	Til <a href="mailto:sgwi@dr.dk">sgwi@dr.dk</a>
Pris:	Gratis for medlemmer
Afgang/Båd:	Helsingør Nordhavn / VIKING
Præmier:	Der vil være pæne præmier til 1 og 2 pladserne.
Indvejning:	På vej hjemover, hvis vejret tillader det, ellers ved hjemkomst Point regnes som følger: Hornfisk (max 10 stk.) – samlet vægt - point = kg * antal Torsk (max 1 stk.) – samlet vægt - point = kg Deltageren skal selv have fanget fiskene.
Præmieuddeling:	Sker umiddelbart efter indvejning
Konkurrenceregler:	Se konkurrenceregler på <a href="#">Firmaidræt Sportsfiskeri</a>
Turbeskrivelse:	Denne nye spændende tur efter både hornfisk og torsk er en skøn tur efter en af de hurtigste fisk og en af de dovne fisk i sundet. Så skynd dig at tilmelde jer denne nye sjove aften tur det bliver en super tur.

## Løbeklubben

Medlemmer får op til 200 kr. i tilskud pr. løb. Du skal selv tilmelde dig løbene og skrive til [ikon@dr.dk](mailto:ikon@dr.dk) når du har tilmeldt dig og for at få dit tilskud.

Helvede i Nord gennemføres i år, men som et individuelt løb. Dvs. at banen er sat op hele påsken, og man løber når det passer. Skriv til [bca@dr.dk](mailto:bca@dr.dk) ved interesse  
Copenhagen Marathon 16. maj.

Broløbet Storebælt 29. maj eller 11. september (endelig dato meldes ud senest d. 5.4)

Etape København 21.-25. juni.

KMD 4:18:4 Tri 19.-20. aug.

Arkitektur løbet: 29. august

Royal Run 12. sept.

CPH Half 19. sept.



Eremitageløbet 10. Okt.

Nytårsløbet 31. Dec.

## **Hiit online træning**

Du kan fortsat benytte dig af tilbuddet om Hiit Online træning. DRI betaler foreløbig indtil 1. maj. Ved interesse, skriv til [sgwi@dr.dk](mailto:sgwi@dr.dk)

## **Padeltennis**

Der er kommet nye Padelbaner ved Fields. Det betyder vi kan begynde at spille udendørs fra 1. april. Er du interesseret i at spille med andre medlemmer af DR Idræt og vil have info om tiderne mm, så send en mail til [chm@dr.dk](mailto:chm@dr.dk). Vi fortsætter selvfølgelig også vores spil i Match Padel, når det igen bliver muligt.

## **Tennis**

Så åbner de udendørs baner i Kløvermarken snart (efter påske om vejret vil). Vil du spille tennis med DRI, have info om aktiviteterne så skriv til [slar@dr.dk](mailto:slar@dr.dk)

## **Golfens dag d. 25. april og Golf med DRI**

På golfens dag har du mulighed for at prøve kræfter i de danske golfklubber. Læs mere på klubberne hjemmeside og tilmeld dig

<https://www.danskgolfunion.dk/artikel/golfens-dag-er-en-%C3%A5ben-port-ind-i-golfporten>

Nedenstående dage spiller DRI golfklubben. Skriv til [stha@dr.dk](mailto:stha@dr.dk) for at høre mere

- **Søndag d. 30. maj** 2021. Starttid ca. kl. 12.00, Bane Kokkedal
- **Torsdag d. 17. juni** 2021. Starttid ca. kl. 14.30. Helsingør Golfbane.
- Klubmesterskab bliver **lørdag-søndag d. 4.-5. september** 2021. Starttid og bane ukendt.
- Afslutning, **søndag d. 26. september** 2021. Starttid og bane ukendt.

## **Behandlinger i centeret, med indgang direkte ind i Massagerummet**

Med de nye restriktioner, bliver det måske igen muligt at åbne for behandlinger i centeret.

Vi er ved at undersøge muligheden. Følg med på Facebook hvor vi vil melde endeligt ud.

Når vi igen åbner for behandlinger, vil der være tilskud på 100 kr. pr. behandling 2 måneder fra startdato

## **Nye massagestole**

Jubii, vi har udnyttet tiden og har skiftet vores gamle massagestole ud med 4 nye, toptunede worldclass stole. Desværre kan vi først tage dem i brug når vi igen får lov at åbne fitnesscenteret. Men der er jo heldigvis håb forude.

Sportslige hilsner

DR Idræt