



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Musik

#### Parkturnén Blomstertid i Bergs Slussar, Linköping.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17

\*\*Parkturnén Blomstertid till Bergs slussar\*\*. Daniel Adams-Ray, Cornelia Jakobs & Cleo gör gemensam sak åker på Parkturnén Blomstertid. Sted: Bergs Slussar, Oskars Slussar 2, Linköping.

### Teater

#### The Tall Ships Races Skipper Skræk og Olivia - maritimt gadeteater.

Fre. 8. jul. 2022 kl. 15.30-16.10

Mød Skipper Skræk og hans store kærlighed, Olivia i en nycirkus forestilling med de flotte sejlskibe som en fascinerende kulisse. Sted: Adgangsvejen 3, Adgangsvejen 3, Esbjerg.

#### The Tall Ships Races Skipper Skræk og Olivia - maritimt gadeteater.

Lør. 9. jul. 2022 kl. 13.30-14.10

Mød Skipper Skræk og hans store kærlighed, Olivia i en nycirkus forestilling med de flotte sejlskibe som en fascinerende kulisse. Sted: Adgangsvejen 3, Adgangsvejen 3, Esbjerg.

#### Udsolgt - det flyvende Kuffertcirkus.

Man. 11. jul. 2022 kl. 10-11.30

Søren fra Det Flyvende Kuffertcirkus kommer og optræder med jonglering, balance, ethjulet cykel og en lille smule magi. Pris: Gratis - Tilmelding nødvendig. Sted: Jægerspris Bibliotek, Møllevvej 100, Jægerspris.

#### Det flyvende Kuffertcirkus.

Man. 11. jul. 2022 kl. 14-15.30

Søren fra Det Flyvende Kuffertcirkus kommer og optræder med jonglering, balance, ethjulet cykel og en lille smule magi. Pris: Gratis - Tilmelding nødvendig. Sted: Slangerup Bibliotek, Kongensgade 18, Slangerup.

### Foredrag

#### Den kæmpestore rekorddag | aktiv ferie 2022.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 10.30-12

Vi gentager succesen med Børnenes Rekordbog. I anledningen af Tour de France kan du i år være med til at lave en KÆMPESTOR cykel af kasserede bøger. Pris: Fri entré. Tilmelding nødvendig. Sted: Aabenraa Bibliotek, Haderslevvej 3, Aabenraa.

#### Søndag på cykel: Den store Cykelfest 1888.

Søn. 10. jul. 2022 kl. 14

Genopdag Nyborgs smukke omegn fra cykelsadlen. Turen går til Christianslund-skoven, Juelsberg og Regstrup. Temaet er "Den store Cykelfest", der blev afholdt i Christianslund i Nyborg i 1888 med 3.000 tilskuere. Vi skal i alt cykle cirka 13 km. Pris: Standard 25 kr. Sted: Borgmestergården, Slotsgade 11, Nyborg.

### Udstillinger

#### Særudstilling - Tour de France på sjællandsk.

Søn. 10. apr. til tor. 22. dec. 2022 alm

åbningstid På Holbæk Museum udstiller vi årets officielle Tour de France-plakat; trøjer, medaljer og cykler lånt af Michael Rasmussen og medaljer fra Mads Pedersens karriere. Få historien om det hedengangne Lammefjordsløb og se cykler fra museets samling. Pris: Alm entré. Sted: Holbæk Museum, Klosterstræde 18, Holbæk.

#### Særudstilling: Syv fede cykler.

Søn. 1. maj til man. 31. okt. 2022 10:00 - 16:00

Syv cykler fortæller 150 års fynsk historie om frihed, sport og hverdag på to hjul. Pris: 50 kr Gratis adgang for børn og unge under 18. Sted: Borgmestergården, Slotsgade 11, Nyborg.

#### Udstilling: Å cykel gennem Synnejylland - Sønderjyske cykelhistorier.

Tir. 24. maj til søn. 18. sep. 2022 kl.

10:00 Museum Sønderjylland sætter med udstillingen Å cykel gennem Synnejylland - Sønderjyske cykelhistorier fokus på cyklens betydning for vores landsdel. Udstillingen opstilles på Pakhuskajen og vil være tilgængelig til og med den 18. september 2022. Pris: Gratis. Sted: Pakhuskajen, Pakhuskajen, Haderslev.

#### Udstilling: Å cykel gennem Synnejylland - Sønderjyske cykelhistorier.

Ons. 25. maj til søn. 21. aug. 2022 kl.

10:00 Museum Sønderjylland sætter med udstillingen Å cykel gennem Synnejylland - Sønderjyske cykelhistorier fokus på cyklens betydning for vores landsdel. Udstillingen opstilles på græsplænen foran museet og kan ses frem til den 21. august 2022. Pris: Gratis. Sted: Museum Sønderjylland - Kulturhistorie Aabenraa, H.P. Hanssens Gade 33, Aabenraa.

#### Udstilling: Å cykel gennem Synnejylland - Sønderjyske cykelhistorier.

Ons. 25. maj til søn. 21. aug. 2022 kl.

13:00 Museum Sønderjylland sætter med udstillingen Å cykel gennem Synnejylland - Sønderjyske cykelhistorier fokus på cyklens betydning for vores landsdel. Udstilling kan ses på græsplænen ved Strandpromenaden i Sønderborg frem til den 21. august 2022. Pris: Gratis. Sted: Strandpromenaden, Sønderborg, Strandvej 18, Sønderborg.

#### Særudstilling: Hvis din cykel var et vikingskib.

Ons. 25. maj til ons. 31. aug. 2022

10:00-17:00 Særudstilling fra den 25. maj til 31. august 2022 i forbindelse med at Tour de France kommer til Roskilde. Pris: Gratis når entre er betalt. Sted: Vikingskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

#### Bæredygtig cykeludstilling i Gågaden.

Ons. 1. jun. til søn. 31. jul. 2022 kl. 12:00 I forbindelse med Tour de France udstilles der i gågaden gule cykler, som udelukkende er lavet af genbrug af bæredygtigt materiale. Kom og se de fine cykler og snak med dit barn omkring genbrug. Gratis. Sted: Gågaden Aabenraa, Storegade, Aabenraa.

#### Cykeludstilling.

Man. 13. jun. til søn. 10. jul. 2022 kl. 12:00

Isamarbejde med Danmarks Cykelmuseum udstilles der 3 helt unikke cykler i Ramsherred 35 i gågaden. Se og læs historien bag cyklerne. Du kan blandt andet opleve verdens første racercykel med pedal og Tour de France cykel fra 1937. Gratis. Sted: Gågaden Aabenraa, Storegade, Aabenraa.

#### Udstilling: Ud i friheden på to hjul.

Ons. 15. jun. til søn. 14. aug. 2022 kl. 10-16

Ny udstilling sætter fokus på kvinder og friheden på to hjul. Se udstillingen om kvinder og cykler: "Ud i friheden på to hjul". Få flaskerne fyldt op, hold jeres cykler et sikkert sted og benyt cykelværktøjskassen. Pris: 60 kr. Sted: VUC Sønderjylland, voksenspecialundervisningen, Simmerstedvej 1, 1. sal, Haderslev.

#### Nyborg Kunstforening udstiller i Vejerboden .

Lør. 18. jun. til ons. 6. jul. 2022 kl. 11:00

En gruppe kunstnere fra Nyborg Kunstværksted går sammen om en fælles udstilling inspireret af Tour de France 2022 i Nyborg. Pris: Gratis. Sted: Vejerboden, Havnepladsen 23, Nyborg.

#### Cikel-sommer i den gamle købmandsgård (for alle).

Man. 20. jun. til lør. 30. jul. 2022 i åbningstiden (tir-fre kl. 12-16, lør kl. 10-14)

På med kitlen og op på ciken - fru hansen skal have sin kaffeerstatning. Kom i lære som cikelbud for en dag i Lützhøfts Købmandsgaard. Du kan også se Roskilde gennem et cykelhjul i vores nye miniudstilling eller spise en is og drikke en gul sodavand. Pris: Gratis. Sted: Lützhøfts Købmandsgård og Håndværksmuseum, Ringstedgade 6-8, Roskilde.

#### Sommerudstilling: Så tager vi cyklerne frem.

Ons. 22. jun. til søn. 10. jul. 2022 kl.

12-16 & 10-16 & 13-18 Sommerudstillingen. Hvert år præsenterer Historiens Hus en sommerudstilling, som med udgangspunkt i et samtdsrelevant tema, dykker ned i Odenses historie. Sted: Historiens Hus, Klosterbakken 2, Odense C.

#### Odense som cykelby.

Ons. 22. jun. til tor. 29. sep. 2022 kl. 10 Odenseanerne træder flittigt i pedalerne, og cykelbyen Odense bliver fejret med en sommerudstilling om cyklings kulturhistorie i Historiens Hus. Pris: Gratis billetter. Sted: Lokalhistorisk Bibliotek, Klosterbakken 2, Odense C.

#### Tour de Kunst.

Lør. 25. jun. til søn. 10. jul. 2022 Hverdage kl. 13.00 - 17.00 Weekend kl. 11.00 - 17.00 KunstPunkt markerer, at Tour de France kommer til Sønderborg, med en udstilling, som de har døbt "TOUR DE KUNST" 14 kunstnere har hver især fortolket de ovenstående ting, hver på deres måde. Pris: Gratis. Sted: KunstPunkt, Storegade 14, Augustenborg.

#### "Drømmen om den prikkede bjergtrøje".

Fre. 1. til søn. 31. jul. 2022 kl. 16:00 Kunsthal Vejle går i gult med Kunstudstillingen "Drømmen om den prikkede bjergtrøje" skabt af Billedkunstner Ellen Susanne Baldus. Alex Slot Hansen, Private Banking- og Investeringsdirektør i Sydbank, holder åbningstalen kl. 16.00. Pris: Gratis. Sted: Kunsthal Vejle, Banegårdspladsen 6, Vejle.

#### Skulpturvandring i Give by.

Ons. 13. jul. 2022 kl. 18.30-20 Tag med på en guidet skulpturvandring (og en enkelt cykeltur) i Give. På den gangede tur vil du blive præsenteret for mangfoldigheden af skulpturer i bybilledet og kunstnerne bag kunstværkerne. Sted: Huset I Give, Rådhusbakken 9, Give.

### Natur

#### Guidede cykelture i Løgstør.

Ons. 1. jun. til ons. 31. aug. 2022 kl. 10-17 Cykelture på udvalgte dage. Tjek Limfjordmussets hjemmeside for information. Turen byder på fortællinger om både vikinger, Anden Verdenskrig og naturligvis søfartsbyen Løgstør, alt sammen i et fantastisk landskab på museets toptunede el-cykler. Sted: Limfjordsmuseet, Kanalvejen 40, Løgstør.

#### Alrø - Hjarnø - Snapton 2022.

Lør. 25. jun. til søn. 14. aug. 2022 Sejl med den lille cykelfærge over Horsens Fjord og ta' cyklen med - med øhop via Hjarnø. Person- og cykelfærgen på strækningen Alrø-Hjarnø-Snapton sejler hele sommeren.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

Sted: Cykelfærgen Alrø-Hjarnø-Snaptun - Alrø Færgehavn, Alrøvej 420, Odder.

### Snaptun - Hjarnø - Alrø 2022.

Lør. 25. jun. til søn. 14. aug. 2022  
Sejl med den lille cykelfærge over Horsens Fjord og ta' cyklen med - med øhop via Hjarnø. Person- og cykelfærgen på strækningen Alrø-Hjarnø-Snaptun sejler hele sommeren.  
Sted: Cykelfærgen Alrø-Hjarnø-Snaptun - Snaptun Færgehavn, Havnevej, Juelsminde.

### Veterantogskørsel ml. Faaborg og Korinth.

Søn. 26. jun. til søn. 31. jul. 2022 kl. 11-13 & 14-15.30  
Tag en tur med Syd Fyenske Veteranjernbane og oplev, hvordan det var at rejse med tog i 1950'erne.  
Sted: Faaborg Erhvervspar, Banegårdspladsen 10, Faaborg.

### Veterantogskørsel ml. Faaborg og Korinth.

Tir. 28. jun. til tir. 2. aug. 2022 kl. 11-13 & 14-15.30  
Tag en tur med Syd Fyenske Veteranjernbane og oplev, hvordan det var at rejse med tog i 1950'erne.  
Sted: Faaborg Erhvervspar, Banegårdspladsen 10, Faaborg.

### Veterantogskørsel ml. Faaborg og Korinth.

Tor. 30. jun. til tor. 25. aug. 2022 kl. 11-13 & 14-15.30  
Tag en tur med Syd Fyenske Veteranjernbane og oplev, hvordan det var at rejse med tog i 1950'erne.  
Sted: Faaborg Erhvervspar, Banegårdspladsen 10, Faaborg.

### Guidet cykeltur på forførende Femø.

Ons. 6. jul. 2022 10:35 - 17:00  
Guidet cykeltur gennem Femøes naturskønne sommerlandskab med ophold ved Femøes mange seværdigheder: skulpturer, kunstnerbænke, kirken mm. Der fortælles om øens dagligdag og muntre historier. Afslappet tempo.  
Pris: 50 kr.  
Sted: Femø Havn, Pigmosevej 2, Femø.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43, Nykøbing Sj.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Tor. 7. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Tor. 7. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43, Nykøbing Sj.

### Veterantogskørsel ml. Faaborg og Korinth.

Tor. 7. til tor. 21. jul. 2022 kl. 19-20.30  
Tag en tur med Syd Fyenske Veteranjernbane og oplev, hvordan det var at rejse med tog i 1950'erne.  
Sted: Faaborg Erhvervspar, Banegårdspladsen 10, Faaborg.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Fre. 8. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Fre. 8. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43, Nykøbing Sj.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Lør. 9. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Lør. 9. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43,

Nykøbing Sj.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Søn. 10. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Søn. 10. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43, Nykøbing Sj.

### Vandreferie i Mols Bjerge.

Søn. 10. til tor. 14. jul. 2022 kl. 14-17  
Guidet vandreferie i storslåede mols bjerge. Tag med på en guidet vandreferie i smukke og bakkede Nationalpark Mols Bjerge. Udforsk et af Danmarks mest betagende naturområder, der byder på en perlerække af kultur- og gastro-oplevelser.  
Pris: 7598-11996 kr.  
Sted: Molskroen Strandhotel, Hovedgaden 31a, Ebeltoft.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Man. 11. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Man. 11. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43, Nykøbing Sj.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Tir. 12. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Tir. 12. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43, Nykøbing Sj.

### Cykeltur på forførende Femø.

Ons. 13. jul. 2022 10:35 - 17:00  
Guidet cykeltur (Annelise Svensson, mobil 20149005) gennem Femøes naturskønne sommerlandskab med ophold ved Femøes mange seværdigheder: skulpturer, kunstnerbænke, kirke mm. Der fortælles om øens dagligdag og muntre historier. Afslappet tempo.  
Pris: 50 kr, børn gratis.  
Sted: Femø Havn, Pigmosevej 2, Femø.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Ons. 13. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Ons. 13. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43, Nykøbing Sj.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Tor. 14. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Tor. 14. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43, Nykøbing Sj.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Fre. 15. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Fre. 15. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43, Nykøbing Sj.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Lør. 16. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Lør. 16. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43, Nykøbing Sj.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Søn. 17. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Søn. 17. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43, Nykøbing Sj.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Man. 18. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Man. 18. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43, Nykøbing Sj.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Tir. 19. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Tir. 19. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43, Nykøbing Sj.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Ons. 20. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Ons. 20. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43, Nykøbing Sj.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Tor. 21. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Tor. 21. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43, Nykøbing Sj.

### GeoHunting - Jagten på bæredygtighed - Nykøbing Sj.

Fre. 22. jul. 2022 kl. 08  
På denne tur får I set byens seværdigheder og smukke områder. Undervejs vil I skulle skabe jeres egne energi, I vil opdage nye naturfænomener. I kommer til at høre en makaber historie, som absolut ikke er for sarte sjæle.  
Pris: 380 kr.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Byen mellem Høje - Højby.

Fre. 22. jul. 2022 kl. 08  
Spor, gåder og små udfordringer, vil på denne tur, føre jer gennem historiske begivenheder og bjergtagende natur, som nok minder lidt om det skotske højland. Historierne, der følger med, er dramatiske og utrolig spændende.  
Pris: 360 kr.  
Sted: Ruinen Næsholm, Nygårdsvej 43, Nykøbing Sj.

## Udflugter

### Grønne ture på Femø.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 09.40-18  
Sæt fødderne på forførende Femø - og få en guidet rundvisning på en cykel- eller travetur. Tag færgen fra Kragensås og bliv modtaget af ø-guiden Annelise Svensson ved færgeløjet på Femø Havn.  
Sted: Kragensås Færgehavn, Kragensåsvej 85, Torrig L.

### Grønne ture på Femø.

Ons. 13. jul. 2022 kl. 09.40-18  
Sæt fødderne på forførende Femø - og få en guidet rundvisning på en cykel- eller travetur. Tag færgen fra Kragensås og bliv modtaget af ø-guiden Annelise Svensson ved færgeløjet på Femø Havn.  
Sted: Kragensås Færgehavn, Kragensåsvej 85, Torrig L.

### Historisk cykeltur i Kolindsund .

Ons. 20. jul. 2022 13:00 - 16:00  
Kør med på en cykeltur ud på Kolindsund, og hør gode historier om et spændende område. Det er opskriften på en dejlig sommeroplevelse på Djursland.  
Gratis.  
Sted: Museum Østjylland i Grenaa, Søndergade 1, Grenaa.

### Grønne ture på Femø.

Ons. 20. jul. 2022 kl. 09.40-18  
Sæt fødderne på forførende Femø - og få en guidet rundvisning på en cykel- eller travetur. Tag færgen fra Kragensås og bliv modtaget af ø-guiden Annelise Svensson ved færgeløjet på Femø Havn.  
Sted: Kragensås Færgehavn, Kragensåsvej 85, Torrig L.

## Film

### Måneskin i bakkekøbing.

Lør. 9. jul. 2022 kl. 14  
Et nyt internationalt månekapløb raser i 'Måneskin i Bakkekøbing'. Bag det norske bidrag står den geniale cykelsmed og opfinder, Reodor Fælgen.  
Sted: Cinemateket, Gothersgade 55, København K.

## Diverse

### Mountainbike events Slettestrand 2022.

Fre. 4. mar. til søn. 6. nov. 2022  
Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, Fjerritslev.

### Trailstars Falster Sommercup 2022.

Søn. 10. apr. til søn. 21. aug. 2022  
Sted: P-plads, Ved Hamborgskoven 2, Nykøbing F.

### Midtjysk MTB Cup 2022.

Ons. 20. apr. til ons. 31. aug. 2022  
Sted: Herning, Herning, Herning.

### Cykelture for alle hver tirsdag.

Tir. 3. maj til tir. 27. sep. 2022 kl. 18:30  
Hvis du kan lide at cykle - så mød op tirsdag kl. 18.30 og tag sammen med andre cykelglade borgere ud i naturen. Tilmelding er ikke nødvendig.  
Gratis.  
Sted: Gadekæret, Spindestræde, Ishøj.

### Dgi mtb cup 2022.

Søn. 29. maj til søn. 9. okt. 2022 kl. 12  
Sted: Dragerup Skovvej 1, Dragerup Skovvej 1, Holbæk.

### Interaktivt gulv.

Man. 20. jun. til søn. 10. jul. 2022 kl. 08-17  
Dyst mod venner og familie på det interaktive gulv på dit bibliotek.  
Gratis.  
Sted: Farsø Bibliotek, Vesthimmerlands Biblioteker, Frederik IX's Plads 3, Farsø.

### Fotokattejagt i Roskilde (fra 0. klasse).

Lør. 25. jun. til søn. 7. aug. 2022 kl. 08-19  
Tag din cykel, løbehjul eller et helt tredje transportmiddel og tag på foto-skattejagt rundt i Roskilde. Se om du kan spotte, hvor billederne er taget. Det lyder måske nemt, men ikke når billederne er gamle, og omgivelserne har ændret sig.  
Gratis.  
Sted: Roskilde Bibliotek, Dronning Margrethes Vej 14, Roskilde.

### Sommerferieaktiviteter på Borgmestergården.

Tir. 28. jun. til tir. 2. aug. 2022 Hver tir kl. 10-13  
Fem seje trehjulede og en hest Hver uge en ny tid, en ny trehjulet cykel fra samlingen (eller en hest!), quiz, ny mad at smage på og nye lege at lege.  
Pris: Gratis for børn.  
Sted: Borgmestergården, Slotsgade 11, Nyborg.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### 60+ mandfolk på MTB.

Ons. 29. jun. til ons. 31. aug. 2022 kl. 10-12  
MTB FOR OS SOM LIGE SKAL LÆRE DET. Deltag i et 10 ugers forløb, hvor du kan blive tryk ved at cykle mountainbike. Vi tager det helt fra begyndelsen. Gratis.  
Sted: Kelstrup Naturskole, Stokkebrovej 1b, Kruså.

### Vintage Cycle Festival i Præstø.

Man. 4. jul. til lør. 27. aug. 2022  
Så ta'r vi cyklerne frem. Gratis.  
Sted: Præstø Bibliotek, Lindevej 45, Præstø.

### Elcykel miniferie.

Tir. 5. til tor. 7. jul. 2022 kl. 14:00  
Holmely Elcykel ture giver dig en tryk base hvorfra du ved hjælp af elcyklen kan udforske store dele af det midtjyske. Turene er tilrettelagt og alt det praktiske er arrangeret for dig. Pris: 2400 kr.  
Sted: Holmely, Birkeholmvej 9, Brædstrup.

### Islænder ridning (Frederiksdal).

Ons. 6. jul. 2022 kl. 09  
Gør livet til en fest - rid islandsk hest. Medbring madpakke, drikkedunk, ride- eller cykelhjelm og fodtøj med hæl. Ingen sandaler eller snørrebåndssko. Fra 10 år. Kl. 9:00-15:00. Pris: 30 kr.  
Sted: Frederiksdal Rideklub, Hummeltoftevej 193, Virum.

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen. Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### BMI Indoor Cycling.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18  
Vil du gerne hurtigt i form? Mangler du lidt overskud i hverdagen? Kunne du tænke dig at prøve noget nyt? Overvej du at prøve spinning? GENKENDER du nogle af disse spørgsmål, så er der ingen tvivl om, at det er spinning, du skal prøve. Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### Spinning 1.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18  
Timen bookes på [www.odfit.dk](http://www.odfit.dk) / holdbooking. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: [https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/60/spinning-1?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/60/spinning-1?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmfeed&utm_campaign=kultunaut). Gratis.  
Sted: Odder Fitness Center, Højgaardsvvej 9A, Odder.

### Spinning.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17-18  
Til spinning bliver du udfordret på en hård cykeltime, som måde indeholder længere intervaller, men som også vil have enkelte høj intense intervaller undervejs. Timen er for dig, som ønsker at forbedre din iltoptagelse og dermed din kondition. Gratis.  
Sted: Klarup Fitness, Nørremarksvej 59, Klarup.

### Fif bike - landevejscykling for letøvede motionister.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17.30-20  
Fif bike tilbyder cykeltræning for letøvede cyklister. Vi cykler 2-3 gange om ugen i sommerhalvåret og tilbyder gravel og spinning i vinterhalvåret, så formen kan holdes ved lige. Gratis.  
Sted: Tre Falke Skolen, Sønderjyllands Allé 4, Frederiksberg.

### Fif bike - landevejscykling for øvede motionister.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 17.30-20  
Fif bike tilbyder cykeltræning for øvede cyklister. Vi cykler 2-3 gange om ugen i sommerhalvåret og tilbyder gravel og spinning i vinterhalvåret, så formen kan holdes ved lige. Gratis.  
Sted: Tre Falke Skolen, Sønderjyllands Allé 4, Frederiksberg.

### Indoor Cycling.

Ons. 6. jul. 2022 kl. 19-20  
Er for dig, der tænder på power og høj puls. Der cycles både stående, siddende, stejlt op ad bakke, i eksplosiv acceleration, i tungt og let tråd og meget mere. Alt imens musikken banker dit humør helt op. Gratis.  
Sted: Gymnastikhøjskolen i Ollerup, Svendborgvej 3, Ollerup, Vester Skerninge.

### Islænder ridning (Frederiksdal).

Tor. 7. jul. 2022 kl. 09  
Gør livet til en fest - rid islandsk hest. Medbring madpakke, drikkedunk, ride- eller cykelhjelm og fodtøj med hæl. Ingen sandaler eller snørrebåndssko. Fra 10 år. Kl. 9:00-15:00. Pris: 30 kr.  
Sted: Frederiksdal Rideklub, Hummeltoftevej 193, Virum.

### Copenhill - på ski i København (8-10 år).

Tor. 7. jul. 2022 kl. 09.30  
Vil du prøve skibakken på COPENHILL? Der vil være instruktør og hjælp til udstyr. Du behøver ikke være en skihaj for at være med. Pris: 30 kr.  
Sted: ARC & CopenHill, Vindmøllevej 6, København S.

### Copenhill - på ski i København (Fra 10 år).

Tor. 7. jul. 2022 kl. 10  
Vil du prøve skibakken på COPENHILL? Der vil være instruktør og hjælp til udstyr. Du behøver ikke være en skihaj for at være med. Pris: 30 kr.  
Sted: ARC & CopenHill, Vindmøllevej 6, København S.

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Tor. 7. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen. Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### Unicycling for alle aldre og niveauer - Lær at cykle på ethjulet cykel.

Tor. 7. jul. 2022 kl. 16-17  
Til prøvetræningen vil du være med til 1 times træning. Her vil vi hjælpe dig med at mestre den ethjulede. Undervejs vil der være pauser i træningen med sjove indslag. Der vil være både individuel træning og fælles træning. Gratis.  
Sted: Kignæs Hallen, Smedeengen 4, Jægerspris.

### Cykling på racercykel.

Tor. 7. jul. 2022 kl. 17-19  
Mød op i god tid, senest 5 min. før afgang. Vi starter altid med information om dagens træning. Klubben har udpeget turledere, som har ansvar for tilrettelæggelse og afvikling af træningsturen. Gratis.  
Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

### Spinning 1.

Tor. 7. jul. 2022 kl. 18-19  
Timen bookes på [www.odfit.dk](http://www.odfit.dk) / holdbooking. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: [https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/61/spinning-1?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/61/spinning-1?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmfeed&utm_campaign=kultunaut). Gratis.  
Sted: Odder Fitness Center, Højgaardsvvej 9A, Odder.

### Indoor Cycling.

Tor. 7. jul. 2022 kl. 18.30-19.30  
Er for dig, der tænder på power og høj puls. Der cycles både stående, siddende, stejlt op ad bakke, i eksplosiv acceleration, i tungt og let tråd og meget mere. Alt imens musikken banker dit humør helt op. Gratis.  
Sted: Gymnastikhøjskolen i Ollerup, Svendborgvej 3, Ollerup, Vester Skerninge.

### På sporet af de gamle baner - guidet cykeltur.

Tor. 7. jul. 2022 kl. 9-14  
Ta' med på en dejlig guidet cykeltur ved de gamle jernbanetracéer fra Bogense til Brøndrup og hør den spændende historie fra guiden Anders. Info og booking på [bookingnordfyn.dk](http://bookingnordfyn.dk). Pris: 75/V 50/B.  
Sted: VisitNordfyn, Vestre Havnevej 9b, Bogense.

### Islænder ridning (Frederiksdal).

Fre. 8. jul. 2022 kl. 09  
Gør livet til en fest - rid islandsk hest. Medbring madpakke, drikkedunk, ride- eller cykelhjelm og fodtøj med hæl. Ingen sandaler eller snørrebåndssko. Fra 10 år. Kl. 9:00-15:00. Pris: 30 kr.  
Sted: Frederiksdal Rideklub, Hummeltoftevej 193, Virum.

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Fre. 8. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen. Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### Mountainbike 13 - 25 år.

Fre. 8. jul. 2022 kl. 14-16  
Kom med på en sjov mountainbike tur til sporet i Hannerup og lær nyt på cykel. Alle der kan cykle kan være med - fra begynder til øvet. Christoffer er guide og instruktør, og har været med til at bygge MTB-sporet i Hannerup. Sted: Ungdommens Hus, Norgesgade 46 A, Fredericia.

### The Tall Ships Races Crew Parade.

Fre. 8. jul. 2022 kl. 15-15.45  
Fredag kan du opleve et paradeoptog i gådgaden i Esbjerg. Gaden forvandles til en kæmpe fest, når besætningerne går mod Torvet. Sted: Torvet i Esbjerg, Torvet, Esbjerg.

### Spinning.

Fre. 8. jul. 2022 kl. 16.30-17.30  
Til spinning bliver du udfordret på en hård cykeltime, som måde indeholder længere intervaller, men som også vil have enkelte høj intense intervaller undervejs. Timen er for dig, som ønsker at forbedre din iltoptagelse og dermed din kondition. Gratis.  
Sted: Klarup Fitness, Nørremarksvej 59, Klarup.

### X-Cup 2022 Lopp 5.

Lør. 9. jul. 2022  
Sted: Team Albert Mtb, Åvarpsvägen 30-38, Billesholm.

### Spinning 1.

Lør. 9. jul. 2022 kl. 09.30-10.30  
Timen bookes på [www.odfit.dk](http://www.odfit.dk) / holdbooking. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING: [https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/64/spinning-1?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/64/spinning-1?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmfeed&utm_campaign=kultunaut). Gratis.  
Sted: Odder Fitness Center, Højgaardsvvej 9A, Odder.

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Lør. 9. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen. Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### Cykling på racercykel.

Lør. 9. jul. 2022 kl. 13-15  
Mød op i god tid, senest 5 min. før afgang. Vi starter altid med information om dagens træning. Klubben har udpeget turledere, som har ansvar for tilrettelæggelse og afvikling af træningsturen. Gratis.  
Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Eftermiddagssejlad på Lillebælt med Baagø Færgen.

Lør. 9. jul. 2022 kl. 13.15-14.15  
Nyd en times sejlad på Lillebælt. Se Assens Købstad og den fantastiske natur fra søsiden. En oplevelse for hele familien.  
Pris: 75-120 kr.  
Sted: Assens Havn, Nordre Havnevej 12, Assens.

### Spinning 1.

Søn. 10. jul. 2022 kl. 09-10  
Timen bookes på [www.odfit.dk/](http://www.odfit.dk/) / holdbooking. TILMELD GRATIS  
PRØVETRÆNING:  
[https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/63/spinning-1?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/63/spinning-1?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: Odder Fitness Center, Højgaardsvvej 9A, Odder.

### Cykling på racercykel.

Søn. 10. jul. 2022 kl. 10-12  
Mød op i god tid, senest 5 min. før afgang. Vi starter altid med information om dagens træning. Klubben har udpeget turledere, som har ansvar for tilrettelæggelse og afvikling af træningsturen.  
Gratis.  
Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Søn. 10. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen.  
Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### U6 Cycle Tour - stage 1.

Man. 11. jul. 2022  
Sted: Helligsskolan, Tidaholm, Østra Ringvågen 41, Tidaholm.

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Man. 11. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen.  
Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### Cykling - udendørs.

Man. 11. jul. 2022 kl. 12-14  
Vi mødes ved hallen, højt humør og medbragt kaffe. Bliv en del af fællesskabet når vi cykler ud i det blå. Vi cykler imellem 15-25 km. pr. gang hele året rundt.  
Gratis.  
Sted: Dyrup Bellinge Kultur- & Idrætscenter, Tranehøjvej 5, Odense SV.

### Unicycling for alle aldre og niveauer - Lær at cykle på ethjulet cykel.

Man. 11. jul. 2022 kl. 16.30-17.30  
Til prøvetræningen vil du være med til 1 times træning. Her vil vi hjælpe dig med at mestre den ethjulede. Undervejs vil der være pauser i træningen med sjove indslag. Der vil være både individuel træning og fælles træning.

Gratis.

Sted: Frederikssund Private Realskole, Tværstræde 16-18, Frederikssund.

### Spinning.

Man. 11. jul. 2022 kl. 17-18  
Til spinning bliver du udfordret på en hård cykeltime, som måde indeholder længere intervaller, men som også vil have enkelte høj intense intervaller undervejs. Timen er for dig, som ønsker at forbedre din iltoptagelse og dermed din kondition.  
Gratis.  
Sted: Klarup Fitness, Nørremarksvej 59, Klarup.

### Hot Summer i Farsø.

Man. 11. jul. 2022 kl. 17-21  
Hot Summer i Farsø er en af sommerens helt store begivenheder. Glæd jer til fire forrygende mandage, hvor Farsø Handel giver den fuld gas med events, aktiviteter, gode tilbud og meget mere.  
Sted: Farsø Rådhuscenter, Th. Eriksens Vej 20, Farsø.

### Spinning.

Man. 11. jul. 2022 kl. 18.40-19.40  
Er indendørs cykeltræning på en stationær motionscykel. Træningen er en yderst effektiv motions- og kredsløbstræning og så er det super fedtforbrændende. Når man begynder på at køre spinning er det vigtigt at man husker:  
Gratis.  
Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

### Spinning 1.

Man. 11. jul. 2022 kl. 19.05-20.05  
Timen bookes på [www.odfit.dk/](http://www.odfit.dk/) / holdbooking. TILMELD GRATIS  
PRØVETRÆNING:  
[https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/59/spinning-1?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/59/spinning-1?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: Odder Fitness Center, Højgaardsvvej 9A, Odder.

### U6 Cycle Tour.

Man. 11. til lør. 16. jul. 2022 kl. 08  
Sted: Helligsskolan, Tidaholm, Østra Ringvågen 41, Tidaholm.

### Interaktivt gulv.

Man. 11. til søn. 31. jul. 2022 kl. 07-22  
Dyst mod venner og familie på det interaktive gulv på dit bibliotek.  
Gratis.  
Sted: Aalestrup Bibliotek, Vesthimmerlands Biblioteker, Knabergaarden 4, Aalestrup.

### U6 Cycle Tour - stage 2.

Tir. 12. jul. 2022  
Sted: Havsjøberg, Havsjøberg, Tidaholm.

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Tir. 12. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen.  
Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### MTB/Cykelsjov i Kongelunden (+10 år).

Tir. 12. jul. 2022 kl. 13-15  
Kom og giv den gas på cykel/MTB sammen med os :-). Om du er på din egen cykel, på en MTB, gravel, cross eller noget helt femte gør ingenting - alle er velkomne :-).  
Pris: 50 kr.  
Sted: Kongelundsfortet, Kalvebodvej 265, Dragør.

### Indoor Cycling.

Tir. 12. jul. 2022 kl. 16.45-17.45  
Er for dig, der tænder på power og høj puls. Der cykles både stående, siddende, stejlt op ad bakke, i eksplosiv acceleration, i tungt og let tråd og meget mere. Alt imens musikken banker dit humør helt op.  
Gratis.  
Sted: Gymnastikhøjskolen i Ollerup, Svendborgvej 3, Ollerup, Vester Skerninge.

### Spinning 1.

Tir. 12. jul. 2022 kl. 17-18  
Timen bookes på [www.odfit.dk/](http://www.odfit.dk/) / holdbooking. TILMELD GRATIS  
PRØVETRÆNING:  
[https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/62/spinning-1?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/62/spinning-1?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: Odder Fitness Center, Højgaardsvvej 9A, Odder.

### Cykling på racercykel.

Tir. 12. jul. 2022 kl. 17-19  
Mød op i god tid, senest 5 min. før afgang. Vi starter altid med information om dagens træning. Klubben har udpeget turledere, som har ansvar for tilrettelæggelse og afvikling af træningsturen.  
Gratis.  
Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

### Spinning tirsdag.

Tir. 12. jul. 2022 kl. 17.30-19  
Islev Triathlon klub bruger indendørs cykling fra oktober til april for at opretholde og forbedre vores cykel niveau. Husk gerne cykelsko med look klamper. De kan lejes i Vestbad.  
Gratis.  
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

### U6 Cycle Tour - stage 3.

Ons. 13. jul. 2022  
Sted: Ekedalen, Varvsvågen, Ekedalen.

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Ons. 13. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen.  
Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### BMI Indoor Cycling.

Ons. 13. jul. 2022 kl. 17-18  
Vil du gerne hurtigt i form? Mangler du lidt overskud i hverdagen? Kunne du tænke dig at prøve noget nyt? Overvej du at prøve spinning? GENKENDER du nogle af disse spørgsmål, så er der ingen tvivl om, at det er spinning, du skal prøve .  
Gratis.  
Sted: Egelund Idrætscenter og

Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### Spinning 1.

Ons. 13. jul. 2022 kl. 17-18  
Timen bookes på [www.odfit.dk/](http://www.odfit.dk/) / holdbooking. TILMELD GRATIS  
PRØVETRÆNING:  
[https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/60/spinning-1?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/60/spinning-1?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: Odder Fitness Center, Højgaardsvvej 9A, Odder.

### Spinning.

Ons. 13. jul. 2022 kl. 17-18  
Til spinning bliver du udfordret på en hård cykeltime, som måde indeholder længere intervaller, men som også vil have enkelte høj intense intervaller undervejs. Timen er for dig, som ønsker at forbedre din iltoptagelse og dermed din kondition.  
Gratis.  
Sted: Klarup Fitness, Nørremarksvej 59, Klarup.

### Fif bike - landevejscykling for øvede motionister.

Ons. 13. jul. 2022 kl. 17.30-20  
Fif bike tilbyder cykeltræning for øvede cyklister. Vi cykler 2-3 gange om ugen i sommerhalvåret og tilbyder gravel og spinning i vinterhalvåret, så formen kan holdes ved lige.  
Gratis.  
Sted: Tre Falke Skolen, Sønderjyllands Allé 4, Frederiksberg.

### Fif bike - landevejscykling for letøvede motionister.

Ons. 13. jul. 2022 kl. 17.30-20  
Fif bike tilbyder cykeltræning for letøvede cyklister. Vi cykler 2-3 gange om ugen i sommerhalvåret og tilbyder gravel og spinning i vinterhalvåret, så formen kan holdes ved lige.  
Gratis.  
Sted: Tre Falke Skolen, Sønderjyllands Allé 4, Frederiksberg.

### Indoor Cycling.

Ons. 13. jul. 2022 kl. 19-20  
Er for dig, der tænder på power og høj puls. Der cykles både stående, siddende, stejlt op ad bakke, i eksplosiv acceleration, i tungt og let tråd og meget mere. Alt imens musikken banker dit humør helt op.  
Gratis.  
Sted: Gymnastikhøjskolen i Ollerup, Svendborgvej 3, Ollerup, Vester Skerninge.

### U6 Cycle Tour - stage 4.

Tor. 14. jul. 2022  
Sted: Hårja Stenbacken, Hårja Stenbacken, Tidaholm.

### MTB/Cykelsjov i Kongelunden (+10 år).

Tor. 14. jul. 2022 kl. 10-12  
Kom og giv den gas på cykel/MTB sammen med os :-). Om du er på din egen cykel, på en MTB, gravel, cross eller noget helt femte gør ingenting - alle er velkomne :-).  
Pris: 50 kr.  
Sted: Kongelundsfortet, Kalvebodvej 265, Dragør.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Tor. 14. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen.  
Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### Tour de France.

Tor. 14. jul. 2022 kl. 13:00  
Se Tour de France live på storskærm.  
Gratis.  
Sted: Kulturhuset Skanderborg, Parkvej 10, Skanderborg.

### Unicycling for alle aldre og niveauer - Lær at cykle på ethjulet cykel.

Tor. 14. jul. 2022 kl. 16-17  
Til prøvetræningen vil du være med til 1 times træning. Her vil vi hjælpe dig med at mestre den ethjulede. Undervejs vil der være pauser i træningen med sjove indslag. Der vil være både individuel træning og fælles træning.  
Gratis.  
Sted: Kignæs Hallen, Smedeengen 4, Jægerspris.

### Cykling på racercykel.

Tor. 14. jul. 2022 kl. 17-19  
Mød op i god tid, senest 5 min. før afgang. Vi starter altid med information om dagens træning. Klubben har udpeget turledere, som har ansvar for tilrettelæggelse og afvikling af træningsturen.  
Gratis.  
Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

### Spinning 1.

Tor. 14. jul. 2022 kl. 18-19  
Timen bookes på [www.odfit.dk/](http://www.odfit.dk/) / holdbooking. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:  
[https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/61/spinning-1?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/61/spinning-1?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: Odder Fitness Center, Højgaardsvvej 9A, Odder.

### Indoor Cycling.

Tor. 14. jul. 2022 kl. 18.30-19.30  
Er for dig, der tænder på power og høj puls. Der cycles både stående, siddende, stejlt op ad bakke, i eksplosiv acceleration, i tungt og let tråd og meget mere. Alt imens musikken banker dit humør helt op.  
Gratis.  
Sted: Gymnastikhøjskolen i Ollerup, Svendborgvej 3, Ollerup, Vester Skerninge.

### På sporet af de gamle baner - guidet cykeltur.

Tor. 14. jul. 2022 kl. 9-14  
Ta' med på en dejlig guidet cykeltur ved de gamle jernbanetracéer fra Bogense til Brøndrup og hør den spændende historie fra guiden Anders. Info og booking på [bookingnordfyn.dk](http://bookingnordfyn.dk).  
Pris: 75/N 50/B.  
Sted: VisitNordfyn, Vestre Havnevej 9b, Bogense.

### U6 Cycle Tour - stage 5.

Fre. 15. jul. 2022  
Sted: Smedjegatan, Smedjegatan, Tidaholm.

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Fre. 15. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen.  
Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### Spinning.

Fre. 15. jul. 2022 kl. 16.30-17.30  
Til spinning bliver du udfordret på en hård cykeltime, som måde indeholder længere intervaller, men som også vil have enkelte høj intense intervaller undervejs. Timen er for dig, som ønsker at forbedre din iltoptagelse og dermed din kondition.  
Gratis.  
Sted: Klarup Fitness, Nørremarksvej 59, Klarup.

### Regionstræning BMX 2022 - Taulov BMX.

Lør. 16. jul. 2022  
Sted: Fredericia, Fredericia, Fredericia.

### U6 Cycle Tour - stage 6.

Lør. 16. jul. 2022  
Sted: Smedjegatan, Smedjegatan, Tidaholm.

### Spinning 1.

Lør. 16. jul. 2022 kl. 09.30-10.30  
Timen bookes på [www.odfit.dk/](http://www.odfit.dk/) / holdbooking. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:  
[https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/64/spinning-1?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/64/spinning-1?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: Odder Fitness Center, Højgaardsvvej 9A, Odder.

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Lør. 16. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen.  
Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### Cykling på racercykel.

Lør. 16. jul. 2022 kl. 13-15  
Mød op i god tid, senest 5 min. før afgang. Vi starter altid med information om dagens træning. Klubben har udpeget turledere, som har ansvar for tilrettelæggelse og afvikling af træningsturen.  
Gratis.  
Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

### Eftermiddagssejlads på Lillebælt med Baagø Færgen.

Lør. 16. jul. 2022 kl. 13.15-14.15  
Nyd en times sejlads på Lillebælt. Se Assens Købstad og den fantastiske natur fra søsiden. En oplevelse for hele familien.  
Pris: 75-120 kr.

Sted: Assens Havn, Nordre Havnevej 12, Assens.

### Spinning 1.

Søn. 17. jul. 2022 kl. 09-10  
Timen bookes på [www.odfit.dk/](http://www.odfit.dk/) / holdbooking. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:  
[https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/63/spinning-1?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/63/spinning-1?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: Odder Fitness Center, Højgaardsvvej 9A, Odder.

### Cykling på racercykel.

Søn. 17. jul. 2022 kl. 10-12  
Mød op i god tid, senest 5 min. før afgang. Vi starter altid med information om dagens træning. Klubben har udpeget turledere, som har ansvar for tilrettelæggelse og afvikling af træningsturen.  
Gratis.  
Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Søn. 17. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen.  
Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### Cykelgudstjeneste i Grurup kirke.

Søn. 17. jul. 2022 kl. 10.30-11.30  
Spring på cyklen og kom til sommergudstjeneste i Grurup kirke søndag 17. juli kl. 10.30. Det er snart længe siden cykelstien mellem Bedsted og Hurup var ny, dengang fik vi ideen til en fælles sommergudstjeneste, med mulighed for at komme cyklende.  
Sted: Grurup Kirke, Grurup Kirkevej 1A, Bedsted Thy.

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Man. 18. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen.  
Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### Cykling - udendørs.

Man. 18. jul. 2022 kl. 12-14  
Vi mødes ved hallen, højt humør og medbragt kaffe. Bliv en del af fællesskabet når vi cykler ud i det blå. Vi cykler imellem 15-25 km. pr. gang hele året rundt.  
Gratis.  
Sted: Dyrup Bellinge Kultur- & Idrætscenter, Tranehøjen 5, Odense SV.

### Unicycling for alle aldre og niveauer - Lær at cykle på ethjulet cykel.

Man. 18. jul. 2022 kl. 16.30-17.30  
Til prøvetræningen vil du være med til 1 times træning. Her vil vi hjælpe dig med at mestre den ethjulede. Undervejs vil der være pauser i træningen med sjove indslag. Der vil være både individuel træning og fælles træning.  
Gratis.

Sted: Frederikssund Private Realskole, Tværstræde 16-18, Frederikssund.

### Spinning.

Man. 18. jul. 2022 kl. 17-18  
Til spinning bliver du udfordret på en hård cykeltime, som måde indeholder længere intervaller, men som også vil have enkelte høj intense intervaller undervejs. Timen er for dig, som ønsker at forbedre din iltoptagelse og dermed din kondition.  
Gratis.  
Sted: Klarup Fitness, Nørremarksvej 59, Klarup.

### Hot Summer i Farsø.

Man. 18. jul. 2022 kl. 17-21  
Hot Summer i Farsø er en af sommerens helt store begivenheder. Glæd jer til fire forrygende mandage, hvor Farsø Handel giver den fuld gas med events, aktiviteter, gode tilbud og meget mere.  
Sted: Farsø Rådhuscenter, Th. Eriksens Vej 20, Farsø.

### Spinning.

Man. 18. jul. 2022 kl. 18.40-19.40  
Er indendørs cykeltræning på en stationær motionscykel. Træningen er en yderst effektiv motions- og kredsløbstræning og så er det super fedtforbrændende. Når man begynder på at køre spinning er det vigtigt at man husker..  
Gratis.  
Sted: Harte Fritidscenter, Stubdrupvej 44, Harte, Kolding.

### Spinning 1.

Man. 18. jul. 2022 kl. 19.05-20.05  
Timen bookes på [www.odfit.dk/](http://www.odfit.dk/) / holdbooking. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:  
[https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/59/spinning-1?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmlfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/club/23/odder-mountain-bike-klub/cykling-udendørs/tryout/59/spinning-1?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmlfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: Odder Fitness Center, Højgaardsvvej 9A, Odder.

### På cykel mellem kunstnerhjem.

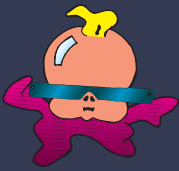
Tir. 19. jul. 2022 kl. 09.30  
Kombiner en dejlig cykeltur med en fortælling om skagensmalernes hjem. Vi mødes ved Anchers Hus på Markvej i Østerby. Her indledes kort med fortælling om Anna, Michael og Helga Ancher og deres kunstneriske virke.  
Pris: 135 kr + evt. gebyr.  
Sted: Anchers Hus, Markvej 2-4, Skagen.

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Tir. 19. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen.  
Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### Indoor Cycling.

Tir. 19. jul. 2022 kl. 16.45-17.45  
Er for dig, der tænder på power og høj puls. Der cycles både stående, siddende, stejlt op ad bakke, i eksplosiv acceleration, i tungt og let tråd og meget mere. Alt imens musikken banker dit humør helt op.  
Gratis.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

Sted: Gymnastikhøjskolen i Ollerup, Svendborgvej 3, Ollerup, Vester Skerninge.

### Spinning 1.

Tir. 19. jul. 2022 kl. 17-18  
Timen bookes på [www.odfit.dk / holdbooking](http://www.odfit.dk/holdbooking). TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:  
[https://motivu.dk/klubber/23/odder-mountainbike-klub/traeninger/62/spinning-1?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/klubber/23/odder-mountainbike-klub/traeninger/62/spinning-1?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: Odder Fitness Center, Højgaardsvvej 9A, Odder.

### Cykling på racercykel.

Tir. 19. jul. 2022 kl. 17-19  
Mød op i god tid, senest 5 min. før afgang. Vi starter altid med information om dagens træning. Klubben har udpeget turledere, som har ansvar for tilrettelæggelse og afvikling af træningsturen.  
Gratis.  
Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

### Spinning tirsdag.

Tir. 19. jul. 2022 kl. 17.30-19  
Islev Triathlon klub bruger indendørs cykling fra oktober til april for at opretholde og forbedre vores cykel niveau. Husk gerne cykelsko med look klamper. De kan lejes i Vestbad.  
Gratis.  
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Ons. 20. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen.  
Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### MTB/Cykelsjov i Kongelunden (+10 år).

Ons. 20. jul. 2022 kl. 13-15  
Kom og giv den gas på cykel/MTB sammen med os :-). Om du er på din egen cykel, på en MTB, gravel, cross eller noget helt femte gør ingenting - alle er velkomne :-).  
Pris: 50 kr.  
Sted: Kongelundsfortet, Kalvebodvej 265, Dragør.

### Spinning.

Ons. 20. jul. 2022 kl. 17-18  
Til spinning bliver du udfordret på en hård cykeltime, som måde indeholder længere intervaller, men som også vil have enkelte høj intense intervaller undervejs. Timen er for dig, som ønsker at forbedre din iltoptagelse og dermed din kondition.  
Gratis.  
Sted: Klarup Fitness, Nørremarksvej 59, Klarup.

### BMI Indoor Cycling.

Ons. 20. jul. 2022 kl. 17-18  
Vil du gerne hurtigt i form? Mangler du lidt overskud i hverdagen? Kunne du tænke dig at prøve noget nyt? Overvej du at prøve spinning? GENKENDER du nogle af disse spørgsmål, så er der ingen tvivl om, at det er spinning, du skal prøve .

Gratis.

Sted: Egelund Idrætscenter og Svømmebad, Bredgade 5, Malling.

### Spinning 1.

Ons. 20. jul. 2022 kl. 17-18  
Timen bookes på [www.odfit.dk / holdbooking](http://www.odfit.dk/holdbooking). TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:  
[https://motivu.dk/klubber/23/odder-mountainbike-klub/traeninger/60/spinning-1?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/klubber/23/odder-mountainbike-klub/traeninger/60/spinning-1?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: Odder Fitness Center, Højgaardsvvej 9A, Odder.

### Fif bike - landevejscykling for letøvede motionister.

Ons. 20. jul. 2022 kl. 17.30-20  
Fif bike tilbyder cykeltræning for letøvede cyklister. Vi cykler 2-3 gange om ugen i sommerhalvåret og tilbyder gravel og spinning i vinterhalvåret, så formen kan holdes ved lige.  
Gratis.  
Sted: Tre Falke Skolen, Sønderjyllands Allé 4, Frederiksberg.

### Fif bike - landevejscykling for øvede motionister.

Ons. 20. jul. 2022 kl. 17.30-20  
Fif bike tilbyder cykeltræning for øvede cyklister. Vi cykler 2-3 gange om ugen i sommerhalvåret og tilbyder gravel og spinning i vinterhalvåret, så formen kan holdes ved lige.  
Gratis.  
Sted: Tre Falke Skolen, Sønderjyllands Allé 4, Frederiksberg.

### Indoor Cycling.

Ons. 20. jul. 2022 kl. 19-20  
Er for dig, der tænder på power og høj puls. Der cykles både stående, siddende, stejlt op ad bakke, i eksplosiv acceleration, i tungt og let tråd og meget mere. Alt imens musikken banker dit humør helt op.  
Gratis.  
Sted: Gymnastikhøjskolen i Ollerup, Svendborgvej 3, Ollerup, Vester Skerninge.

### Sm i mtb xct 2022.

Tor. 21. jul. 2022  
Sted: Brukets MTB Arena, Görvälnsvägen 11, Jakobsberg.

### Järfälla XCT.

Tor. 21. jul. 2022  
Sted: Brukets MTB Arena, Görvälnsvägen 11, Jakobsberg.

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Tor. 21. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen.  
Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### Tour de France.

Tor. 21. jul. 2022 kl. 13:00  
Se Tour de France live på storskærm.  
Gratis.  
Sted: Kulturhuset Skanderborg, Parkvej 10, Skanderborg.

### Unicykling for alle aldre og niveauer - Lær at cykle på ethjulet cykel.

Tor. 21. jul. 2022 kl. 16-17  
Til prøvetræningen vil du være med til 1 times træning. Her vil vi hjælpe dig med at mestre den ethjulede. Undervejs vil der være pauser i træningen med sjove indslag. Der vil være både individuel træning og fælles træning.  
Gratis.  
Sted: Kignæs Hallen, Smedeengen 4, Jægerspris.

### Cykling på racercykel.

Tor. 21. jul. 2022 kl. 17-19  
Mød op i god tid, senest 5 min. før afgang. Vi starter altid med information om dagens træning. Klubben har udpeget turledere, som har ansvar for tilrettelæggelse og afvikling af træningsturen.  
Gratis.  
Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

### #Overvægt i Fællesskabet sommerture vi cykler.

Tor. 21. jul. 2022 kl. 17:00  
Vi mødes ved Multicenteret og tager en tur ud til Jungshoved ca 14 km hvor vi spiser mad og drikke. Tilmelding og indbetaling til mobilpay 759281 el kontonr.; 6220 6612897 mrk sommer, navn, tlf.nr Elcykler er tilladt.  
Pris: 25 kr.  
Sted: Præstø Multicenter, Rosagervej 37, Præstø.

### Spinning 1.

Tor. 21. jul. 2022 kl. 18-19  
Timen bookes på [www.odfit.dk / holdbooking](http://www.odfit.dk/holdbooking). TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:  
[https://motivu.dk/klubber/23/odder-mountainbike-klub/traeninger/61/spinning-1?utm\\_source=kultunaut&utm\\_medium=xmfeed&utm\\_campaign=kultunaut](https://motivu.dk/klubber/23/odder-mountainbike-klub/traeninger/61/spinning-1?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmfeed&utm_campaign=kultunaut).  
Gratis.  
Sted: Odder Fitness Center, Højgaardsvvej 9A, Odder.

### Indoor Cycling.

Tor. 21. jul. 2022 kl. 18.30-19.30  
Er for dig, der tænder på power og høj puls. Der cykles både stående, siddende, stejlt op ad bakke, i eksplosiv acceleration, i tungt og let tråd og meget mere. Alt imens musikken banker dit humør helt op.  
Gratis.  
Sted: Gymnastikhøjskolen i Ollerup, Svendborgvej 3, Ollerup, Vester Skerninge.

### På sporet af de gamle baner - guidet cykeltur.

Tor. 21. jul. 2022 kl. 9-14  
Ta' med på en dejlig guidet cykeltur ved degamle jernbanetracéer fra Bogense til Brenderup og hør den spændende historie fra guiden Anders. Info og booking på [bookingnordfyn.dk](http://bookingnordfyn.dk).  
Pris: 75/N 50/B.  
Sted: VisitNordfyn, Vestre Havnevej 9b, Bogense.

### Järfälla XCO.

Tor. 21. til søn. 24. jul. 2022  
Sted: Brukets MTB Arena, Görvälnsvägen 11, Jakobsberg.

### Sm i mtb xcc 2022.

Fre. 22. jul. 2022  
Sted: Brukets MTB Arena, Görvälnsvägen 11, Jakobsberg.

### MTB/Cykelsjov i Kongelunden (+10 år).

Fre. 22. jul. 2022 kl. 10-12  
Kom og giv den gas på cykel/MTB sammen med os :-). Om du er på din egen cykel, på en MTB, gravel, cross eller noget helt femte gør ingenting - alle er velkomne :-).  
Pris: 50 kr.  
Sted: Kongelundsfortet, Kalvebodvej 265, Dragør.

### One-wheeler skole | Club Fanø.

Fre. 22. jul. 2022 kl. 10-16  
Stranden på Fanø er perfekt til One-Wheelers. One-Wheelers er et elektrisk skateboard med et stort hjul på midten. Det kan bringe dig ud på ture overalt. I byerne, på cykelstierne og ude i naturen.  
Pris: 250 kr.  
Sted: Club Fanø, Fanø Bad, Sønderklit 4A, Fanø.

### Spinning.

Fre. 22. jul. 2022 kl. 16.30-17.30  
Til spinning bliver du udfordret på en hård cykeltime, som måde indeholder længere intervaller, men som også vil have enkelte høj intense intervaller undervejs. Timen er for dig, som ønsker at forbedre din iltoptagelse og dermed din kondition.  
Gratis.  
Sted: Klarup Fitness, Nørremarksvej 59, Klarup.

### Larz Kristerz Torönskrog.

Fre. 22. jul. 2022 kl. 17  
\*\*FREDAGEN DEN 22/7 så kommer ingen mindre än LARZ KRISTERZ och förgyller vår kväll. INSLÄPP för åtande 17:00 - 18:30 Insläpp övriga från 19:00.  
Sted: Torönskrog i Järvsö, Svennas-Svens väg 15, Ljusdal.

### Folkecykelløbet Lolland Rundt.

Fre. 22. til søn. 24. jul. 2022 kl. 09:00  
Lolland Rundt er et motionsløb hvor alle kan deltage. Der køres over tre dage på strækninger med ruter på 30 for de yngste, 60 for dem der hygger og 120 og 150 for dem som vil lidt mere.  
Pris: 970 kr.  
Sted: Saksøbing Sportscenter, P. Hansensvej 15, Saksøbing.

### Ringeløppet till minne av Frans Desaix.

Lør. 23. jul. 2022  
Sted: Hököpinge Kyrkby, Hököpinge Kyrkby, Hököpinge Kyrkby.

### Sm i mtb xcr 2022.

Lør. 23. jul. 2022  
Sted: Brukets MTB Arena, Görvälnsvägen 11, Jakobsberg.