

10. marts 2022

**PRESSEMEDDELELSE FRA DGI**



# Gribskov Går Sammen ad Tisvildevejen

I Gribskov går vi sammen. Det er en fast del af Gribskavs DNA at bevæge sig i naturen, der omgiver os. Netop bevægelsen i vores smukke natur inviteres der flere med til, når Gribskov Kommune og DGI Nordsjælland inviterer til at gå Tisvildevejen fordelt på 7 etaper.

I skovens dybe og stille ro kan man fordybe sig i timevis, mens benene tager det ene skridt efter det andet. Tankerne glider ud af sindet, mens en meditativ tilstand indfinder sig. Omvendt kan en vandring være lige så fuld af samtaler som en middag mellem gode venner.

Under pandemien med Covid-19 fandt danskerne ud i naturen. Befolkningen snørede vandreskoene og tog på opdagelse i egne naturmæssige baghaver, men der er stadig plads til flere.

Derfor har Gribskov Kommune og DGI Nordsjælland sammen skabt Gribskov Går Sammen, hvor man nu kan komme med på hele Tisvildevejen fra Esrum til Tisvilde, dog fordelt på 7 etaper.

## **Vandring er sundt**

Når du går en tur i skoven, gør du både gode ting for din krop og dit sind. Det forklarer Jane Sunesen fra DGI Nordsjælland.

”Når vi kommer i skoven og ud i naturen, kan vi give slip på alt det der bekymrer os, i det daglige med arbejde, familie mv. Her kan vi gå en tur uden der stilles krav eller der er forventninger til os. Vi kan sænke skulderen, trække vejret og holde lid ”fri” oven i hovedet. Derudover er det forebyggende for hjertekarsygdomme, sænker blodtrykket og øger kalorieforbrændingen. Det forbedrer din koncentrationsevne, styrker knogler, muskler og led og mange flere ting – så det er bare med at snøre skoene og komme med”.

## **Gribskov er fællesskab, kultur og natur**

Foruden naturens og historiens vingesus finder i både Gribskov og vandringen et stærkt fællesskab, og netop fællesskabet er en vigtig del af idræt så vel som livet. Det fortæller Jane Sunesen fra DGI Nordsjælland.

”Når vi er i fællesskab, får vi en fornemmelse af at høre til i flokken, der er ingen forkerthed og vi får talt om løst og fast og danner relationer med ligesindede. I Gribskov Går Sammen har vi stort fokus på, at det er i fællesskaberne, at vi vokser og finder samværet og det, at der er nogen som står og venter og bliver glade, når vi dukker op, er livsbekræftende. Det er derfor oplagt, at vi sammen med Tisvildevejen, kan invitere folk med på disse 7 gåture/vandring gennem det mageløse Gribskov. Noget jeg tror mange har lyst til, men måske lige har manglet nogen at følges med. Nu gør vi her i foråret og måske det så giver blod på tanden, til at kaste sig ud i at gå ruten på egen hånd.”

Og netop styrken i fællesskabet er en af de vigtigste ingredienser i foreningen bag Tisvildevejen, som er en række ildsjæle, der alle er begejstret for vandring, sammenhold og natur og kultur.

Formand for Tisvildevejen, Gitte Christiansen, uddyber.

”Om det er Tisvildevejen eller noget helt andet er nok ikke så afgørende. Det handler om at være sammen om ens passion. I Tisvildevejen er vi samlet om vores passion for vandring og det at være ude i naturen. Fællesskabet her er vigtigt, fordi det skaber venskaber, det giver livskvalitet og det har været medvirkende til, at vi lykkes med at skabe vandreruten Tisvildevejen.”

### **En festival med fuld fokus på vandringens muligheder**

Med baggrund i Gribskov Går sammen, den lokale og anerkendte vandreroute Tisvildevejen og det stigende behov for menneskers mulighed for bevægelse i naturen er Gribskov Kommune, DGI Nordsjælland og Esrum Kloster & Møllegård gået sammen om at skabe Nordsjællands Vandrefestival. En festival, der sætter fokus på vandringens muligheder og univers.

De 7 etaper og andre spændende ruter kan findes på <https://kort.gribskovgaarsammen.dk/> og på [www.tisvildevejen.dk](http://www.tisvildevejen.dk)

For yderligere information kontakt Jane Sunesen hos DGI Nordsjælland på 22 47 87 04