

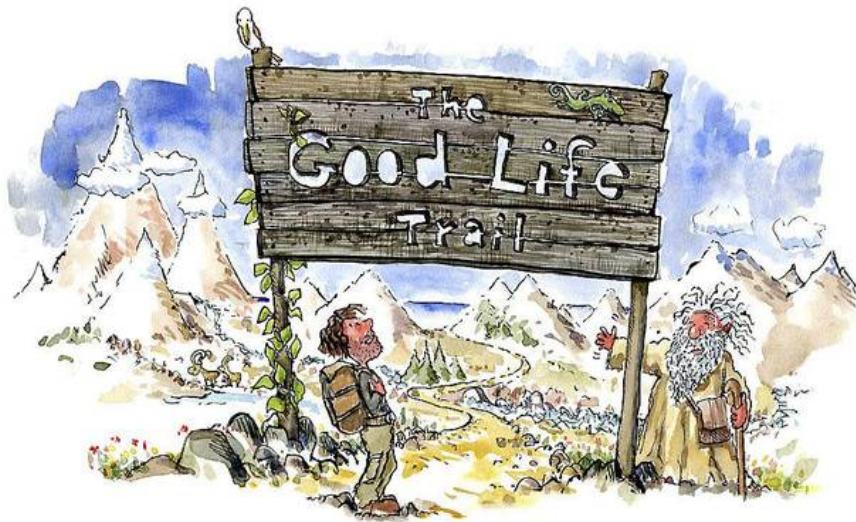


Illustration: Frits Ahlefeldt

DET GODE LIV: Er du en moderne pilgrim?

I sidste klumme skrev jeg om gåture gennem efterårets mange farver om de små daglige ture til glæde for krop og sind. De små daglige pusterum fra hverdagens sysler.

Af Camilla Grønnegaard Christoffersen
indehaver af Sundhedsværkstedet i Hellerup

I den senere tid har jeg mødt flere, som ikke bare går daglige ture. De dyrker også gang, som strækker sig noget ud over daglig aktivitet for de fleste. De søger ud i landskabet på vandreture ikke bare i Danmark, men også til Europa. Du kender måske nogen, der har gået Hærvejen gennem en stor del af Jylland, Camønoen på Møn eller den "rigtige" Camino i Spanien.



LÆS OGSÅ ([HTTPS://GENTOFTE.LOKALAVISEN.DK/NYHEDER/2019-10-25/-SUPERSENIORER-P%C3%A5-RO-TOGT-RUNDT-OM-SJ%C3%A6lland-6240353.HTML](https://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-10-25/-SUPERSENIORER-P%C3%A5-RO-TOGT-RUNDT-OM-SJ%C3%A6lland-6240353.HTML))

Superseniører på ro-togt rundt om Sjælland (<https://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-10-25/-Superseniører-p%C3%A5-ro-togt-rundt-om-Sj%C3%A6lland-6240353.html>)

Denne klumme handler om, hvorfor nogle vælger at gå hundredevis af kilometer, og hvad det giver dem. Selvom der ikke er noget nyt i at vandre, så er det nye, at der er et stigende antal, der anvender vandringer som noget i tilværelsen, de søger hen imod.

MEST LÆSTE

Syv Gentofte-drenge fik ødelagt deres Halloween
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/112/2019-11-01/-Syv-Gentofte-drenge-fik-%C3%B8delagt-deres-Halloween-6346355.html>)

Alvorlig ulykke lukker Strandvejen: Pludselig trådte mand ud foran bil
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/112/2019-11-03/-Alvorlig-ulykke-lukker-Strandvejen-Pludselig-tr%C3%A5dte-mand-ud-foran-bil-6357154.html>)

Ny indehaver af fiskehallen på Kildegårdsvej: Dannys liv gik ikke i fisk. Og dog...
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-11-01/-Ny-indehaver-af-fiskehallen-p%C3%A5-Kildeg%C3%A5rdsvej-Dannys-liv-gik-ikke-i-fisk.-Og-dog%E2%80%A6-6312285.html>)

DEBAT: Nej, én bus i timen er ikke godt nok
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbrev/2019-11-01/DEBAT-Nej-%C3%A9n-bus-i-timen-er-ikke-godt-nok-6188018.html>)

DEBAT: Buslinjer i Gentofte
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbrev/2019-11-01/DEBAT-Buslinjer-i-Gentofte-6214479.html>)

Spray tan i nye omgivelser
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-11-01/-Spray-tan-i-nye-omgivelser-6320906.html>)

Ugens Læser: "Jeg er vokset op i Vestjylland, så jeg holder af forfatterstemmer uden tunge adjektiver"
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2019-11-02/-Ugens-L%C3%A6ser-Jeg-er-vokset-op-i-Vestjylland-s%C3%A5-jeg-holder-af-forfatterstemmer-uden-tunge-adjektiver-6313779.html>)

Men hvorfor går vi det? Er det terapi for parforholdet, er det en renselse af sjælen efter en krise, eller er det noget, vi er nødt til for at balancere livets udfordringer? Det kan jo også bare være, at det opleves rart og gør, at vi kommer mere i kontakt med os selv, når vi opholder os i naturen i længere perioder.

SYNES DU OM ARTIKLEN? KLIK PÅ LINKET OG TILMELD DIG VORES NYHEDSBREV (NYHEDSBREV)

Fokus på det, der er

Vandring handler ikke så meget om at have, men mere om at være på vej og værdsætte det, der er alles, det, vi kan dele, i stedet for at ærgre sig over det, de andre har. Sådan skriver Frits Ahlefeldt på vandreruter.dk, der i øvrigt har samlet en masse gode råd og tips om vandring i Danmark.



LÆS OGSÅ ([HTTPS://GENTOFTE.LOKALAVISEN.DK/NYHEDER/2019-10-25/-DET-GODE-LIV-HVORDAN-BEV%C3%A6GER-I-JER-SOM-PAR-FRA-IRRITATION-TIL-N%C3%A6rhed-6232433.html](https://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-10-25/-DET-GODE-LIV-HVORDAN-BEV%C3%A6GER-I-JER-SOM-PAR-FRA-IRRITATION-TIL-N%C3%A6rhed-6232433.html))

Det Gode Liv: Hvordan bevæger I jer som par fra irritation til nærhed?

(<https://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-10-25/-Det-Gode-Liv-Hvordan-bev%C3%A6ger-I-jer-som-par-fra-irritation-til-n%C3%A6rhed-6232433.html>)

For noget tid siden traf jeg George, der kom forbi i Sundhedsværkstedet. Vi faldt i snak, og vi fandt hurtigt ud af, at vi havde en del fælles interesser.

Det viste sig, at George ud over at være spændende at tale med også er en særdeles aktiv vandrør og har mange ture i rygsækken. George har gået den franske Camino hele vejen, Camino del Norte langs den spanske kyst med endemål i Santiago de Compostella, Camino Primitivo, West Highland Way i Scotland og har netop afsluttet kyststien Bornholm rundt på 120 km.

George fortæller: "Den franske camino i 2017 var for mig en meget personlig sjælevandring på 1000 km fra Saint Jean Pied de Port i Frankrig over Pyrenæerne mod Katedralen i Santiago del Compostella, videre til Finistere og Muxia - til minde om sin afdøde hustru, der desværre ikke nåede at realisere denne drøm. Det var for mig en måde, at komme videre i livet på."

Vanedannende vandring

George fortæller videre, at han dag for dag opnår en form for meditativ tilstand, hvor det kun er den enkelt dag, han forholder sig til.

Man bliver nærværende på en helt anden og ny måde, som kan videreføres i det daglige, når man vender hjem.



LÆS OGSÅ ([HTTPS://GENTOFTE.LOKALAVISEN.DK/NYHEDER/2019-10-17/-DET-GODE-LIV-VI-KAN-ikke-LEVE-UDEN-INFLAMMATION-6121965.html](https://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-10-17/-DET-GODE-LIV-VI-KAN-ikke-LEVE-UDEN-INFLAMMATION-6121965.html))

Det Gode Liv: "Vi kan ikke leve uden inflammation"

(<https://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-10-17/-Det-Gode-Liv-Vi-kan-ikke-leve-uden-inflammation-6121965.html>)

George vandrer altid alene og fortæller endvidere, at man møder mange pilgrimme fra hele verden, man deler sine historier og hjælper hinanden, så alle kan nå deres fysiske og personlige mål. Man får store og nogle gange barske naturoplevelser og kulturhistorie på nærmeste hold.

Alle sanser bliver beriget i en grad, så det bliver vanedannende.

Det var derfor flere lange vandring blev planlagt, som perler på en snor, og det er blevet til flere ture, end han oprindeligt havde drømt om.

Man mærker, man lever

Det lader altså til at kroppen og sjælen næres, at man bliver et sundere menneske og får muligvis andre værdier end det materielle og bliver mere taknemmelighed for det, der er. I stedet for at jagte præstationer og resultater, så skulle vi snarere benytte en vandretur til at sætte pris på alt det, vi har og alt det, der er omkring os af mellem menneskelige relationer, naturoplevelser og opleve, hvordan kroppen og sindet næres, når vi fylder os med taknemmelighed og kærlighed til alt det, der er.

I disse klimavenlige tider kunne det jo være oplagt at overveje om din næste ferie skulle være en vandretur gennem vores smukke land.

At gå for at gå

SENESTE NYT

Alvorlig ulykke lukker Strandvejen: Pludselig trådte mand ud foran bil
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/112/2019-11-03/-Alvorlig-ulykke-lukker-Strandvejen-Pludselig-tr%C3%A5dte-mand-ud-foran-bil-6357154.html>)

Byens hus forvandles til Naturens hus
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-11-03/-Byens-hus-forvandles-til-Naturens-hus-6314136.html>)

Filmstriben anbefaler: LSD-sydende sangria
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2019-11-03/-Filmstriben-anbefaler-LSD-sydende-sangria-6314080.html>)

Ugens Læser: "Jeg er vokset op i Vestjylland, så jeg holder af forfatterstemmer uden tunge adjektiver"
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2019-11-02/-Ugens-L%C3%A6ser-Jeg-er-vokset-op-i-Vestjylland-s%C3%A5-jeg-holder-af-forfatterstemmer-uden-tunge-adjektiver-6313779.html>)



SPONSERET



Jan sparer 12.000 kr. hver måned. Han omlagde alle familiens lån.
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/10-30/-Jan-sparer-12.000-kr.-hver-m%C3%A5ned.-Han-omlagde-alle-familiens-l%C3%A5n.-6315069.html>)



Når Texas flytter til Farum
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/10-28/-N%C3%A5r-Texas-flytter-til-Farum-6277339.html>)



Oplev verden sammen
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/10-14/-Oplev-verden-sammen-6094118.html>)

Det at vandre er en meget gammel tradition, som flere folkeslag har dyrket i mange tusinde år. Det kunne være som bodshandling eller som en vej til det guddommelige. Det har ikke været muligt at finde tal på, hvor mange der vandrer i Danmark og hvor, men et kig på Dansk Vandrelaugs hjemmeside melder om fordobling af medlemstal, og Jakobsvejen.dk oplyser også om et stigende antal pilgrimme. Hvis du kunne have lyst til at læse mere om pilgrimsvandringer, så læs også på santiagopilgrimme.dk

Publiceret 01 November 2019 16:07

sammen-6094118.html)



(https://gentofte.lokalavisen.dk/2019-10-01/-Du-skal-sanke-br%C3%A6nde-sank-den-ind-5905898.html)

Du skal sanke brænde - sank den ind?
(https://gentofte.lokalavisen.dk/2019-10-01/-Du-skal-sanke-br%C3%A6nde-sank-den-ind-5905898.html)



(https://gentofte.lokalavisen.dk/2019-12-28/-S%C3%A5-billigt-er-det-at-flyve-ud-i-verden-3827343.html)

Så billigt er det at flyve ud i verden
(https://gentofte.lokalavisen.dk/2019-12-28/-S%C3%A5-billigt-er-det-at-flyve-ud-i-verden-3827343.html)

Spar op til kr. 3.100

Gode tilbud i november og december

Bravo Tours - JESU PÅ GÅRDE

Bestil her

E-AVIS

Læs alle vores udgivelser på nettet.

LÆS HER >



LOKALBILEN



(https://gentofte.lokalavisen.dk/biler/2019-10-29/-Det-lover-godt-for-den-nye-h%C3%B8je-Skoda-6299974.html)

Det lover godt for den nye høje Skoda
(https://gentofte.lokalavisen.dk/biler/2019-10-29/-Det-lover-godt-for-den-nye-h%C3%B8je-Skoda-6299974.html)
test Der var store roser til vinderen, da Seat Arona løb...



(https://gentofte.lokalavisen.dk/biler/2019-10-29/-S%C3%A5-meget-bil-for-100.000-kroner-6296991.html)

Så meget bil for 100.000 kroner
(https://gentofte.lokalavisen.dk/biler/2019-10-29/-S%C3%A5-meget-bil-for-100.000-kroner-6296991.html)
ave om at låne i banken siger maksimalt 100.000 kr. til...

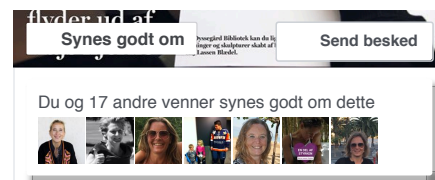


Få hjemmeservice til bilen
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/biler/2019-10-28/F%C3%A5-hjemmeservice-til-bilen-6288831.html>)

(<https://gentofte.lokalavisen.dk/biler/2019-10-28/F%C3%A5-hjemmeservice-til-bilen-6288831.html>)
at klare rengøringen,...



Villabyerne
3711 Synes godt om



SENESTE DEBAT

DEBAT: Nu må kommunen tage sig sammen
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2019-11-03/DEBAT-Nu-m%C3%A5-kommunen-tage-sig-sammen-6169187.html>)

DEBAT: En udstrakt hånd – også til Ældre Sagen
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2019-11-02/DEBAT-En-udstrakt-h%C3%A5nd-%E2%80%93-ogs%C3%A5-til-%C3%86ldre-Sagen-6313437.html>)

DEBAT: Nej, én bus i timen er ikke godt nok
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2019-11-01/DEBAT-Nej-%C3%A9n-bus-i-timen-er-ikke-godt-nok-6188018.html>)

DEBAT: Buslinjer i Gentofte
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2019-11-01/DEBAT-Buslinjer-i-Gentofte-6214479.html>)

DEBAT: Hvad har Metro Cityringen med serviceniveauet i Gentofte at gøre?
(<https://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2019-10-31/DEBAT-Hvad-har-Metro-Cityringen-med-serviceniveauet-i-Gentofte-at-g%C3%B8re-6169571.html>)