



TIPS TIL DIG - PÅ VEJ TIL VERDENSMÅLENE I DIN FERIE

TIPS FÜR DICH - Ziele für Nachhaltigkeit in den Ferien / TIPS FOR YOU - on your way to the World Goals of your holiday

OPLEV MØN BIOSFÆREOMRÅDE

Kom tæt på Møn Biosfære i din ferie. Med 10 udvalgte oplevelser vil vi lede din opmærksomhed hen på vores fantastiske natur, kultur og aktuelle projekter, som du kan opdage under en guidet tur med en biosfære ambassadør eller på egen hånd. Vi anbefaler at opleve Møn til fods, på cykel, i havkajak eller under en sejltur ombord på et af vores veteranskibe. En række oplevelser er handicapvenlige, så alle kan komme tættere på naturen og kulturen. Få flere informationer om de forskellige oplevelser på visitmoen.dk eller på turistinformationen.

DAS BIOSPHÄRENRESERVAT MØN HAUTNAH

Mit 10 ausgesuchten Erlebnissen möchten wir Dir unsere einzigartige Natur, Kultur und nachhaltige Projekte nahebringen, die Du auf eigene Faust oder mit einem Biosphären Botschafter erleben kannst. Wir empfehlen Wanderungen, Radtouren, Ausflüge im Kajak oder an Bord eines unserer Traditionsschiffe, die auch Fahrräder transportieren. Eine Reihe von Erlebnissen sind barrierefrei. Finde weitere Informationen auf visitmoen.dk oder wende Dich sich an die Tourismus Informationen.

EXPERIENCE THE MØN BIOSPHERE RESERVE

Get close to the Møn Biosphere on your vacation. With the 10 selected experiences, we direct your attention to our fantastic nature, culture and current projects that you can discover during a guided tour with a biosphere ambassador or on your own. We recommend experiencing Møn on foot, by bicycle, while sea kayaking or during a boat trip aboard one of our veteran vessels. A number of experiences are barrier-free, so everyone can get closer to nature and culture. Get more information about the different experiences at www.visitmoen.dk or at the Tourist Information office.

JEG ER DEL AF BIOSFÆREN

Du og jeg, vi er alle del af biosfæren. Når vi færdes i naturen, giver det os ro og fred, motion, sundhed og hygge alene eller sammen med venner og familie. Vi kan blive inspireret på mangfoldig vis og tage inspiration og viden med hjem i vores hverdag, så vi føler, at vi er del af biosfæren og tager ansvar for den. Intet bidrag er for lille. Alle kan være med.

I Møn Biosfære bidrager ambassadørerne til FN's 17 Verdensmål for bæredygtig udvikling. Også den del, som du bidrager med, er vigtig. Derfor har vi samlet 6 tips til dig, som gør din oplevelse mere bæredygtig, sund og nærværende.

ICH BIN TEIL DER BIOPSHÄRE

Du und ich, wir sind alle Teil der Biosphäre. Wenn wir uns in der Natur bewegen bringt uns das Ruhe und Frieden, Bewegung, Gesundheit und Spass, alleine oder zusammen mit der Familie. Wir werden auf vielfache Weise inspiriert und nehmen neue Ideen mit heim in unseren Alltag. So fühlen wir, dass wir ein Teil der Biosphäre sind und Verantwortung tragen.

Im Møn Biosphärenreservat leisten wir einen Beitrag zu den 17 Nachhaltigkeitszielen der UN. Auch Dein Beitrag ist wichtig. Daher haben wir hier 6 Tipps gesammelt, die Deine Ferien nachhaltig und gesund machen.

I AM PART OF THE BIOSPHERE

You and I, we're all part of the biosphere. When we travel in nature, it gives us peace and quiet, exercise, health and enjoyment, alone or with friends and family. We can be inspired in many ways and take inspiration and knowledge home in our everyday lives. As a result, we feel that we are part of the biosphere and we take responsibility for it. No contribution is too small. Anyone can join.

In the Møn Biosphere, many contribute to the UN's 17 Sustainable Development Goals. Your contributions are also important. That's why we have put together 6 tips for making your holiday more sustainable, healthy and mindful.



Møns Klint, Høje Møn, Ulvshale halvøen og Nyord eng er unikke naturområder med mange sårbare dyre- og plantearter. Når du færdes her, er det vigtigt at du følger anvisningerne for stederne. Flere steder må du gerne samle bær eller svampe til eget brug, men du må f.eks ikke plukke eller grave orkideer op. De vil ikke kunne trives et andet sted. naturstyrelsen.dk/naturoplevelser/regler-i-naturen/

Møns Klint og das kalkreiche Hinterland, die Halbinsel Ulvshale und Nyords Vogelreservat sind einzigartige Naturgebiete mit vielen seltenen Pflanzen und Tieren. An verschiedenen Stellen darfst Du Pilze und Beeren für den eigenen Verzehr sammeln. Aber Du darfst niemals Orchideen pflücken oder ausgraben. Sie würden an keinem anderen Ort wachsen können. Finde Regeln für den Aufenthalt in der Natur hier: de.naturstyrelsen.dk

Møns Klint, Høje Møn, Ulvshale peninsula and Nyord Eng are all unique natural areas with many vulnerable animals and plant types. When you explore these different areas, it is important that you follow the rules for each place. Several locations allow you to pick berries or mushrooms for your own use, but in some areas you may not pick or dig orchids from the ground. These orchids would not thrive in other places. naturstyrelsen.dk/



Livet i havet er vores alles livsgrundlag. Rundt om Møn Biosfære findes forskellige vandområder med hver deres arter. Du er velkommen at nyde badestrande, sejle i havkajak, surfe, dykke eller bruge din fiskestang. Gør det altid med omtanke, vær opmærksom på fredninger eller sæsonale forbud. Hjælp os med at fjerne plastik fra strande og kyster. vordingborg.dk/blaa-eventyr

Das Leben im Wasser ist unser aller Lebensgrundlage. Rund um das Biosphärenreservat Møn finden sich verschiedene marine Lebensräume mit den dazugehörigen Arten. Hier kannst Du baden, Kajak fahren, surfen, tauchen oder angeln. Mach Dich in jedem Fall mit den Regeln vertraut, die Naturschutz oder auch saisonale Verbote beinhalten können. Hilf uns unsere Strände von Plastik und Abfall frei zu halten.

Life in the sea is the basis for all our lives. Around Møn Biosphere there are different watersheds, each with their own water species. You are welcome to enjoy the beaches, sea kayaking, surfing, diving or use your own fishing rod. Always use the waters with care, paying attention to conservation and any seasonal prohibitions. Kindly help us to remove any plastic from our beaches and coasts.



I Biosfære Møn fremmer vi lokale produkter. Du inviteres med til at spise årstidens friske råvarer, produceret lokalt, under din ferie. Det er klimavenligt og sundt. **kultivator.info**
Drop plastik under din ferie, f.eks ved at købe årets biosfære-shoppingbag, som er designet af en lokal kunstner og bæredygtigt produceret. Turistinformationen hjælper gerne med gode tips.

Auf Møn fördern wir lokale Produkte. Wir laden Dich ein die frischen Produkte der Jahreszeit in Deinen Ferien zu geniessen. Das ist klimafreundlich und gesund. Vermeide Plastik, z.B. mit dem Erwerb einer Biosphären Tasche, von einem Künstler entworfen und nachhaltig produziert. Das Touristbureau hilft Dir gerne mit guten Tipps für Deinen Einkauf.

In the Møn Biosphere we promote local products. You are invited to join in eating fresh seasonal produce, grown locally, during your vacation. It is both eco-friendly and healthy. Avoid using plastic during your vacation, and e.g. buy the annual biosphere shopping bag designed by a local artist and produced sustainably. fabrikat.dk. Møn Tourist Information is happy to help with some tips.



På Møn kan du krydre din ferie med sundhed og trivsel. Her kan du bruge naturen og samle kræfter efter din personlige formåen. På en stille vandretur langs kyst og skov eller den svedige cykeltur på Danmarks Bjergetape. I Møn Biosfære fremmer vi oplevelser tæt ved naturen på land, i vandet og ikke mindst oplevelser i nattens mørke og en unik stjernehimmel. Her kan du tanke op, hele året rundt.

Auf Møn kannst Du Deine Ferien mit Gesundheit und Wohlbefinden würzen. Hier kannst Deine Kräfte sammeln und brauchen, je nach Deinem Geschmack. Bei einer stillen Wandertour am Strand oder im Wald, oder einem Radsprint auf Dänemarks Bergetappe. Wir fördern Naturerlebnisse an Land, im Wasser und unter dem einzigartigen Sternenhimmel. Hier kannst Du auftanken, das ganze Jahr hindurch.

On Møn you can spice up your vacation with a focus on your health and well-being. While here you can use and gain energy depending on your personal ability. On a quiet hike along the coast or in the forest, or perhaps with a sweaty bike-ride along the hilly countryside of our Danish 'bjergetape'. In the Møn Biosphere we promote experiences close to nature both on land and in water, and not least the experience of the night's darkness and unique starry skies.



Lær Biosfære Møn at kende ved at besøge de dygtige ambassadører, der gerne deler deres viden og glæde med dig. Besøg f.eks middelalderhaven i Stege og lær om relikvianter, naturmedicin, de vilde bier, deres føde- og boplader. Fortsæt turen på bi vandrestien på Nyord og smag de mange lokale æblesorter, f.eks. på Æblernes dag i efterårsferien. middelalderhaven.dk

Lerne das Biosphärenreservat kennen und auch seine tüchtigen Botschafter, die gerne ihr Wissen und ihre Begeisterung mit Dir teilen. Besuche z.B. den Mittelaltergarten in Stege, wo Ehrenamtliche eine einzigartige Sammlung von Heil- und Nutzpflanzen zusammengetragen haben. Mach einen Spaziergang auf dem Bienen Lehrpfad auf Nyord oder probiere viele verschiedene Apfelsorten auf dem Apfelfest in den Herbstferien.

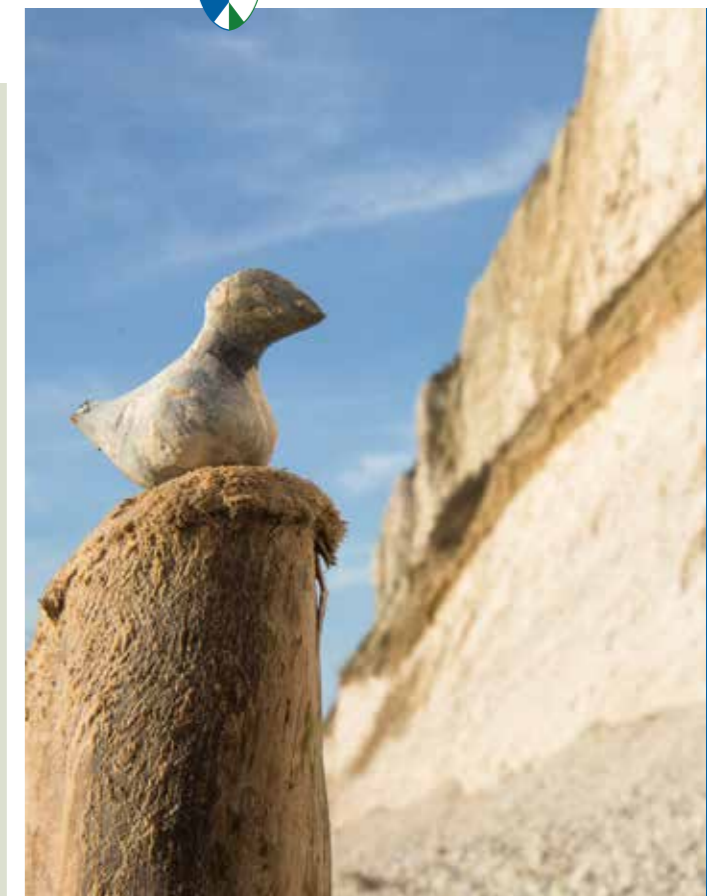
Get to know the Møn Biosphere by visiting the talented ambassadors who want to share their knowledge and enthusiasm with you. For example, visit the medieval garden in Stege and learn about relic plants, herbal remedies, the wild bees, their food and settlements. Continue the trip to the hiking trail on Nyord and taste the many local apple varieties, e.g. on Apple Day in the fall holidays.



I Møn Biosfære arbejder vi på at styrke modstandskraften mod klimaforandringerne. Det gælder indsatser ved vore kyster og havne, men også igennem videndeling og udvikling af vore virksomheder. Du kan f.eks bo CO2 neutralt under din ferie. Lyst til en ferie, hvor du er del af biosfæren og bidrager til verdensmålene? Kig forbi turistinformationen, og vi giver dig en hånd.

Im Biosphärenreservat wappnen wir uns gegen Klimaveränderungen. Das gilt besonders für unsere Küsten und Häfen. Wir sammeln Wissen und arbeiten zusammen mit den Betrieben. Du kannst z.B. in Deinen Ferien CO2 neutral wohnen. Lust auf mehr Biosphäre in Deinen Ferien? Schau vorbei im Touristbureau. Wir freuen uns Dich zu inspirieren.

In the Møn Biosphere, we work to strengthen the resilience to climate change. This applies to efforts at our coasts and ports, but also through knowledge sharing and development of our companies. For example, you can stay CO2 neutral during your vacation. Want a holiday where you are part of the biosphere and contributing to the UN's world goals? Stop by the Tourist Information and we'll give you a hand.



MØN UNESCO BIOSFÆRE

Møn Biosphere Reserve Biosphärenreservat Møn