

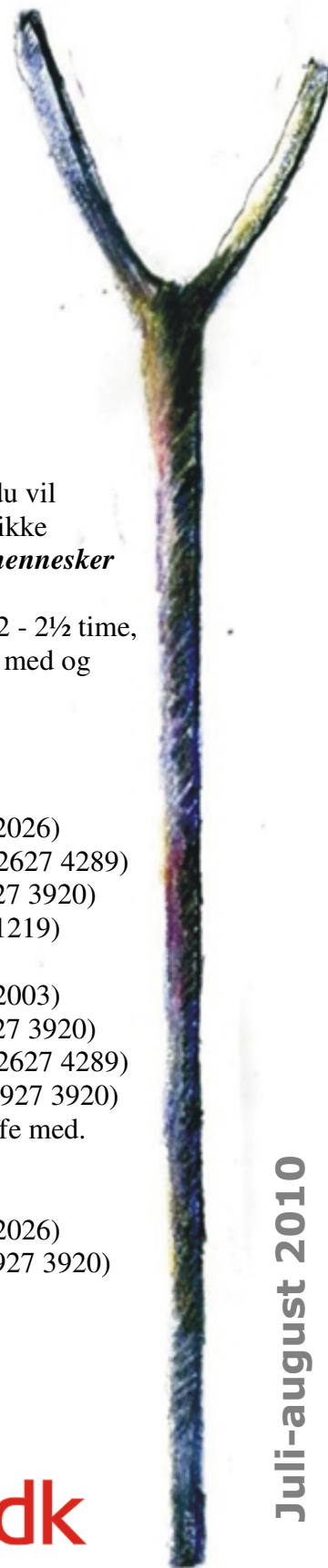
Oplevelse og samvær gennem vandring

det er sundt og det er sjovt



Illustrationer
© 2010 Erik Bay

DVL-Lyngby



Onsdags- og lørdagsture

Prøv en kort tur i godt selskab. I godt selskab kan du gå længere, end du tror, og du vil opleve, at selv i din nærmeste omegn er der listige stier og interessante steder, du ikke kender. Tag blot travetøjet på, og mød op på stationen, og *se efter en flok glade mennesker med rygsæk!*

Tilmelding er ikke nødvendig, og du behøver ikke at være medlem. Turene varer 2 - 2½ time, og længden er 6 - 8 km. Vi holder en lille pause undervejs, så tag lidt forfriskning med og noget at sidde på. **Pris:** 5 kr. for medlemmer og 10 kr. for gæster.

Leder: Turlederens navn og tlf.nr. er angivet i parentes.

Onsdagsture begynder kl. 19:00, starter og slutter samme sted

7/7:	Østerport st.	Kastellet og Amalienborg.	(Jan Krønert, 4541 2026)
14/7:	Vedbæk st.	Landskab og herskab i Vedbæk.	(Søren P. Petersen, 2627 4289)
21/7:	Charlottenlund st.	Forstbotanisk Have og Charl. Slot.	(Ronny Honore, 3927 3920)
28/7:	Vedbæk st.	Rundt i Vedbæk.	(Per Krønert, 4566 1219)
4/8:	Sorgenfri st.	Åmosen, Slottet, Parken og lidt "Historie".	(Ole Seindal, 4585 2003)
11/8:	Skovbrynet st.	Aldershvile og Bagsværd Sø.	(Ronny Honore, 3927 3920)
18/8:	Hareskoven st.	Harreskov betyder sten-skov.	(Søren P. Petersen, 2627 4289)
25/8:	Lyngby st.	Grønne rum og Fuglevad Vandmølle	(Ronny Honore, 3927 3920)

NB: I dag sidste onsdagstur, Tage kommer med sine lækre lagkager – tag selv kaffe med.

Lørdagsture begynder kl. 14.00, starter og slutter samme sted

28/8:	Holte st.	Holtes omegn.	(Jan Krønert, 4541 2026)
4/9:	Gentofte st.	Bernstorffsparken,	(Ronny Honore, 3927 3920)

Øvrige ture

Søndag, 4/7: Herthadalen og Gl. Lejre

Vi går fra Lejre st. igennem Herthadalen forbi Ledreborg slot op til Kongsgården i Gl. Lejre, hvor der er mulighed for at få kaffe og kage for kr. 25,-. Vi tager en afstikker til skibssætningerne, og måske en tur ind på Lejre museum for at se på fortidsminder. Derefter retur til Lejre st. Medbring mad og drikkeelse. **Tur:** ca. 9 km. **Fra:** Kbhøbenhavn H kl. 10.37 (check selv tiden) - mødested v/informationen kl. 10.15. **Til:** Lejre st. kl. ? **Pris:** Medlemmer 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Ronny Honore, 3927 3920.

Lørdag, 10/7: Fra

Humlebæk til

Fredensborg

Øresunds bagland er et meget varieret landskab med marker, skove og moser. Vi vil komme igennem det åbne land, seks skove, vange og hegn og rundt om flere moser.

Desværre kan asfalt ikke undgås, men lysten til høje benløft og hop skal nok blive tilfredsstillende. Rask tempo og til tider meget ujævnt terræn, så fod- og bentøj skal være i orden. **Tur:** ca. 22 km. **Fra:** Humlebæk st. kl. 9.00. OBS evt. køreplansændringer. **Til:** Fredensborg St. **Pris:** Medlemmer: 10 kr. ikke-medlemmer: 20 kr. **Leder:** Kirsten Nykjær Kragh, 4586 2619 / 2982 2619

Søndag, 11/7: Dyrehavens Vandrere

Igen i år håber vi på at se hjortene bade og vandpjaske i Dyrehavens søer, bl.a. "Hjortekæret", hvor vi holder pause. Skuffes vi (der er nok bedre held tidlig morgen eller aften), er det muligt at trøste sig med en is på Bakken efter turen. **Tur:** 9 km. **Fra:** Klampenborg st. kl. 14.00. **Til:** Klampenborg st. **Pris:** Medlemmer 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jonna Kjær, mobil før og under tur: 2943 5416.

Tirsdag, 13/7: Motion uden recept – Sorgenfri Slotspark

Kom med på en lille tur i et roligt tempo, hvor alle kan være med. Vi hygger os og holder en

lille pause undervejs. **Fra:** Nordre Vandmølle, Lyngby Hovedgade, over for Lyngby Kirke, kl. 14.00. **Til:** Samme sted. **Pris:** Medlemmer 5 kr., ikke-medlemmer: 10 kr. **Leder:** Birgit Ahnfeldt-Møllerup, 3967 0751.

Onsdag, 14/7: Vandring langs vold- og vandlinjer i middelalderens København

Med udgangspunkt i to store fresker på Københavns Rådhus, som viser byen i 1587 og 1611, vandrer vi ad Vester Voldgade til Stormgade, som først blev anlagt efter stormen på København 1659 og fik navnet pga. svenskerne gennembrud her. Derfra langs Frederiksholms Kanal til Prinsens Palæ, det nuværende Nationalmuseum, rundt om Slotsholmen til Christian den 4.s Bryghus, oprindeligt en

del af forsvarsværket, til Tøjhus havnen med afslutning på Tøjhuset, nuværende Tøjhusmuseum. Gratis adgang til begge museer. **Tur:** ca. 3 km. **Fra:** Hovedindgangen til Københavns Rådhus kl. 10.00. **Til:** Tøjhusmuseet kl. 13.00. **Pris:** Medlemmer 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jytte Kreiborg. 3644 6642.

Søndag, 25/7: Maleren Niels Bjerre på Sophienholm

Vi går fra Lyngby st. ud til Sophienholm, hvor vi giver os god tid til at se Niels Bjerres billeder, som viser det fattige og barske liv omkring Harboøre. Hans kritiske skildringer af det indremissionske miljø indtager en markant plads i den danske kunsthistorie. Der bliver også tid til at få en kop kaffe og hygge sig i parken. **Entre kr. 55/45.** Aftalte penge letter ekspeditionen. Vi går tilbage mod Lyngby forbi Havnecafeen ved Lyngby sø, hvor der er musik til kl. 18.30 (hvis vejret er godt). **Tur:** ca. 7 km. **Fra:** Lyngby st. kl. 12.00. **Til:** Lyngby st. ? **Pris:** Medlemmer: 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Ronny Honore, 3927 3920.



Søndag, 1/8: Tag tegneblokken med på Kastellet

Denne gang mødes vi på Østerport station. Herefter går vi til Kastellet, hvor vi nedfælder vores indtryk af det gamle fæstningsværk. Jeg vil hjælpe undervejs. Både for øvede og for begyndere. **Tur:** ? km. **Fra:** Østerport st.kl. 10.00 **Til:** Østerport st. kl. ? **Pris:** medlemmer 10 kr. ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Erik Bay, 3967 5640, e-mail erikbay1@gmail.com.

Tirsdag, 3/8: Motion uden recept – Lyngby Bondeby

Kom med på en lille tur i et roligt tempo, hvor alle kan være med. Vi hygger os og tager en lille pause undervejs. **Tur:** ca. 3 km. **Fra:** Lyngby Sognegård, Stades Krog 9, Bag Lyngby Kirke, kl. 14.00 **Til:** Samme sted. **Pris:** Medlemmer 5 kr., ikke-medlemmer 10 kr. **Leder:** Birgit Ahnfeldt-Møllerup, 3967 0751.

Søndag, 8/8: Dyrehavens Vandrere

Inde i Dyrehaven går vi mod Tårnbæk, hvor vi tager en lille pause i havnen med iskiosk og udsigt over Øresund. Så ser vi på Tårnbæk Kirke, og måske får vi (igen) mulighed for at besøge den. Kaffepausen holdes ved Eremitageslottet. **Tur:** 8 km. **Fra:** Klampenborg st. kl. 14.00. **Til:** Klampenborg st. **Pris:** Medlemmer 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jonna Kjær, mobil før og under tur 2943 5416.



Søndag, 8/8: "Årstidstur" – Nivå, Humlebæk og 3 havne

En lidt "udvidet" årstidstur. Efter en lille rundtur på Nivå havn går vi via Peder Mads Strand til den lille hyggelige Sletten Havn. Herfra ad Gl. Strandvej bag om Louisiana til Humlebæk Havn,

som historisk er forbundet med Humlebæk Kirkegård. Via Babylone Skov og parken ved Krogerup Højskole, når vi frem til Humlebæk Station. **Tur:** 12 km. **Fra:** Nivå st. kl. 10.30. **Til:** Humlebæk st. kl. 13.30. **Pris:** Medlemmer 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Ole Seindal, 4585 2003

Tirsdag, 10/8: Planlægningsmøde

På mødet planlægger vi fremtidige ture, som skal i "Fritidsliv".

Har du lyst til at være med, evt. komme med gode ideer, eller måske blot hilse på, så er du meget velkommen. Vi giver en kop kaffe. **Sted:** Fuglevad Vandmølle, Møllevej 4, Lyngby. **Tidspunkt:** kl. 19.00. **Leder:** Erik Bay, 3967 5640.

Onsdag, 11/8: Heldagstur til Malmø

Vi begynder i den nye bydel Västra Hamnen med den 190 m høje Turning Torso, andet interessant boligbyggeri samt en imponerende strandpromenade (mulighed for kaffepause). Derefter vandrer vi til borgen Malmøhus med besøg i riddersal etc. (entre 20 sv.kr.), den medbragte mad indtages i den smukke slotshave, (mulighed for køb af drikkevarer og økologiske grønsager). Gennem Kungsparken og det gamle Väster Kvarter går vi tilbage til stationen. **Tur:** Ca. 6 km. **Fra:** København H. under uret kl. 9.00, togafgang kl. 9.23. **Til:** Malmø C. kl. 16.00. Ved 5-personers klippekort ca. 125 kr. pr. returrejse, individuel retur-billet ca. 160 kr. Gælder også til bustransporten i Malmø. **Pris:** Medlemmer 10 kr. ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jytte Kreiborg, 3644 6642.

Lørdag, 14/8: Regionstur til Hven

Tur: 14 km. **Start:** På kajen ved Spar Shipping, Havnegade 39 i København kl. 8.30, hvor vi serverer smurte rundstykker. Medbring selv kaffe. **Afgang** med færge kl. 9.15. Sejl tid ca. 1½ time. **Afgang** fra Hven kl. 16.00. **Pris:** inkl. sejlads kr. 215 for medlemmer, kr. 225 for ikke-medlemmer. Beløbet indsættes på kontonr. 1551 71500 80672 med angivelse af navn/region. **Ledere:** Jette Nørby Petersen, 30 53 80 32 og Vibeke Høeg, 46 38 36 74.

Tilmelding: Til Vibeke Høeg SENEST 26. juli på mail: ervi@get2net.dk MAKS 50 deltagere,

Søndag, 15/8: Hellebæk Kohave, Bøgeholm sø m.m.

Vi går fra Helsingør st. til Hellebæk Kohave. Undervejs spiser vi den medbragte mad. Efter at have passeret et par søer kommer vi til Bøgeholm sø, hvor det smukt beliggende lille husmandssted, Anes Hus, har åbent. Her er der mulighed for at købe kaffe/kage. Vi fortsætter rundt om Bondedammen forbi Hammermøllen ned til Hellebæk st., hvorfra vi tager toget til Helsingør. **Tur:** ca. 12 km. **Fra:** Hellerup st. kl. 11.10 (Tjek selv tiden). **Til:** Helsingør kl. ? **Pris:** Medlemmer 10 kr. ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Ronny Honore, 3927 3920.

Søndag, 22/8: Lidt natur ved Skovlunde/Herlev

Vi besøger området ved Sømosen, de små haveforeninger og golfbanen, hvor vi holder pause og har mulighed for at købe en kop kaffe el. te. **Tur:** 10-12 km. **Fra:** Skovlunde st. kl. 14:00. **Til:** Skovlunde st. kl. ca. 16.30. **Pris:** Medlemmer 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Birgit Højmark, 2030 5163.

Lørdag 28/8: Rudersdal Vandremaraton 2010

Rudersdal Vandremaraton 2010 fører os gennem det malerisk flotte område i Rudersdal, langs Furesø, Sjælsø, Øresund, skovsøer og Mølleåen, gennem åbne landskaber og tæt skov, gennem dale og over bakker. Det bliver en rejse på 42.195 m gennem området mellem Sjælsø i nord, Mølleåen i syd, Furesøen i vest og Øresund i øst. Ruten går fortrinsvis langs RudersdalRuten, men med afvigelser. Undervejs er der fem pauser til den medbragte mad og drikke. Vi sørger for, at der er vand til genopfyldning af jeres vandflasker i de fire sidste pauser, og i den ene af de fem pauser inviterer Lyngby afd. på kaffe og kage. Vi går i samlet flok i jævnt tempo (5 km/time) under ledelse af turlederen. Til de af jer, der gennemfører, vil der blive udleveret et diplom. **Tilmelding:** For at deltage skal I registreres enten ved at sende os en e-mail til RudersdalRuten@dvl-lyngby.dk med navn, adresse, alder, medlem/ikke-medlem eller ved at møde op ca. kl. 07:30 på startstedet. **Tur:** 42,2 km. **Pris:** Med-

lemmer 20 kr., ikke-medlemmer 50 kr. **Start:** Kl. 08:00 Birkerød Idrætscenter, Bistrupvej 1, 3460 Birkerød, der ligger ca. 800 m fra Birkerød station. **Slut:** Ca. kl. 18:30 samme sted. **Turledere:** Søren P. Petersen 2627 4289, Hans Jørgensen. Se flere detaljer på: www.dvl-Lyngby.dk/RudersdalRuten.html.

Lørdagene, 4/9 – 11/9 og 18/9: Tegnekursus på Fuglevad Vandmølle kl. 9.00 – 15.00.

Se nærmere på www.dvl-lyngby.dk. **Leder:** Erik Bay, 3967 5640.

Søndag, 5/9: Svampetur i Gribskov

Vi mødes på Kagerup station. Derefter går vi til Multebjerg, som er vores base for svampeturen, ved senderen. Så går jagten ind på svampekantareller og rørhatte. Efter svampejagten bestemmes svampene og tilberedes. **Tur:** km. ? **Fra:** Kagerup st. kl. 10.00 (Tog fra Hillerød kl. 9.50 i Kagerup 9.59) **Til:** Kagerup st. kl. ? **Pris:** Medlemmer 20 kr., ikke-medlemmer 30 kr. **Tilmelding** nødvendig senest den 1/9 til Erik Bay 3967 5640 eller e-mail: erikbay1@gmail.com. **Leder** Erik Bay, Finn Larsen og i samarbejde med Pina Lauritzen, Gentofte afdeling.

Onsdag, 8/9: Tur til Køge og forarbejderne til udsmykningen af Frederik d. 8's, nuværende kronprinsens, palæ

Vi begynder i Sankt Nikolai Kirke, som rummer et meget spændende interiør og et lille museum. Derefter Køge Skitsemuseum, med specialudstilling om udsmykninger til Amalienborgpalæet samt Bjørn Nørgårds forarbejder til dronningens gobeliner. Entre 45/40 kr., billetten gælder samme dag til Køge Museum. Derefter en byvandring blandt de mange bevarede 1600-talsbygninger. Medbragt mad kan indtages i Køge Museums gård, der er cafe på Køge Skitse-samling. Bliver der tid, besøger vi også Køge Museum. **Tur:** ca. 4 km. **Fra:** København H. kl. 9.22. **Til:** Køge Station senest kl. 14.56. **Pris:** Medlemmer 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Turleder:** Jytte Kreiborg, 3644 664.