

# Oplevelse og samvær gennem vandring

det er sundt og det er sjovt

Dansk Vandrelaug  
Lyngby Afdeling



Illustrationer © 2012 Erik Bay

## Onsdagsture

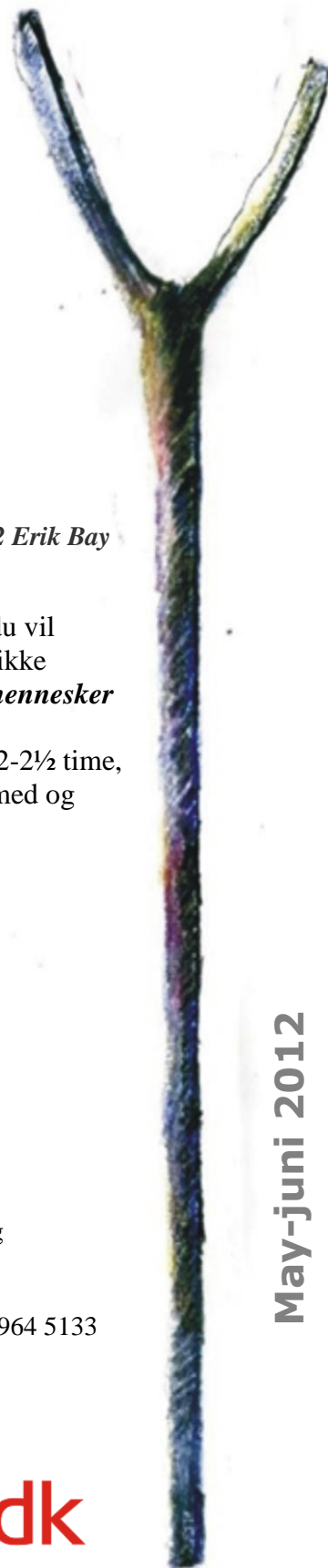
Prøv en kort tur i godt selskab. I godt selskab kan du gå længere, end du tror, og du vil opleve, at selv i din nærmeste omegn er der listige stier og interessante steder, du ikke kender. Tag blot travetøjet på, og mød op på stationen, og *se efter en flok glade mennesker med rygsæk!*

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 ikke-medlemmer.

**Leder:** Turlederens navn og telefonnummer er angivet i sidste kolonne.

**Onsdagsture begynder kl. 19.00, starter og slutter samme sted.**

2/5: Vedbæk st.	Tur til Øresund.	Per Krønert, 4566 1219
9/5: Charlottenlund st.	Charl. Skov og Stranden.	Tage Jensen, 4052 2932
16/5: Vedbæk st.	Rundt i Vedbæk.	Per Krønert, 4566 1219
23/5: Hillerød st.	Præstevang.	Søren P. Petersen, 4542 4289
30/5: Skovbrynet st.	Aldershvile og Bagsværd Sø.	Ronny Honore, 3927 3920
6/6: Holte st.	Vaserne.	Jan Krønert, 4541 2026
13/6: Lyngby st.	Grønne rum i Lyngby.	Ronny Honore, 3927 3920
20/6: Emdrup st.	Nattergaletur i Utterslev Mose.	Birgitte Borgen Marcussen og Erik Bay, 3967 5640
27/6: Herlev st.	Kagsmosen og Vestvolden.	Erik Bay og Birgitte Borgen Marcussen, 2964 5133
4/7: Skodsborg st.	Bøllemosen.	Bent Rasmussen, 4588 3665



## Øvrige ture og arrangementer

### Lørdag, 12/5: Forårstur i småskovene ved Espergærde

Barnefodsbakke, Dukkemose og Håbets Træ. Det er da navne, der pirrer til fantasien, ikke? Så vi tager en runde ad småstierne i Egebæksvang og Nyrup Hegn og ser nærmere på lokaliteterne. Underlaget kan være meget ujævnt, så fod - og bentøj skal være i orden. Tempo 4,5-5km/timen. **Tur:** Ca. 17 km. **Fra:** Espergærde st. kl. 9.00. **Til:** Espergærde st. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Kirsten Nykjær Kragh, 2982 2619.

### Søndag, 13/5: Dyrehavens Vandrere

Gå med på vor månedlige vandretur i den dejlige gamle dyrehave, hvor vi følger dyre- og plantelivet på de skiftende årstider. Vi går forskellige ruter, således at vi får set alle de dejlige steder. Vi holder en lille pause undervejs. **Tur:** 8-9 km. **Fra:** Klampenborg st. kl. 14.10. **Til:** Samme sted kl. ca. 16.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Bent Rasmussen, 4588 3665.

### Torsdag, 17/5: (Kristi Himmelfartsdag). Hørsholm og omegn

Vi starter med at gå til Hørsholm Egns Museum, hvor man bl.a. kan se udstillingen om strandjægerne fra Nivåfjorden samt noget om det forsvundne Hørsholm slot. Vi fortsætter forbi Hørsholm kirke, gennem Arboretet og Folehaven tilbage til Rungsted st. Der bliver en pause undervejs. **Tur:** Ca. 8 km. **Fra:** Rungsted st. kl. 12.30. **Til:** Rungsted st. kl. ? **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Ronny Honore 3927 3920.

### Onsdag, 23/5: Heldagstur til det nye og gamle Malmø

Vi begynder i den nye bydel i vestre havneområde 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 SEK, husk svenske penge), den medbragte mad indtages i slotshaven (mulighed for køb af drikkevarer og økologiske grønsager). Gennem Kungsparken og det gamle Vester Kvarter går vi med små afstikkere tilbage til stationen. **Tur:** ca. 7 km. **Fra:** København H under uret kl. 9.10, togafgang 9.32. **Til:** Malmø C ca. kl. 16.00. Ved 5-personers klippekort 134 kr. pr. returrejse inkl. bus i Malmø, individuel billet 168 kr. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jytte Kreiborg, 3644 6642.

### Lørdag 26/5: Pinsenattur (natten mellem lørdag og søndag)

Vi mødes på Lyngby station, går langs Lyngby sø, gennem Slotsparken og langs Mølleåen. Evt. hører vi nattergalen synge. Gennem Dyrehaven når vi ud til sundet, hvor vi håber at se pinesolen danse. I år står solen op kl. 04.39. De der har lyst fortsætter til Peter Liep, hvor vi slutter af med morgenkaffe og musik. **Husk:** Drikke, varm påklædning og regntøj. **Tur:** Ca. 12 km. **Fra:** Lyngby st. kl. 00.30. **Til:** Klampenborg st. ca. kl. 06.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Ledere:** Tage Jensen, 3969 3300 og Søren P. Petersen 2627 4289.





### **Søndag, 10/6: Hornbæk og omegn**

Fra Skibstrup st. går vi igennem Hornbæk plantage ud til stranden, hvor vi spiser den medbragte mad og drikke. Vi fortsætter rundt om Hornbæk Sø og slutter turen i Hornbæk by, hvor der er mulighed for at købe kaffe/kage m.m. Der er selvfølgelig også mulighed for at drikke den medbragte kaffe. **Tur:** Ca. 8 km.

**Fra:** Helsingør st. v/Hornbækbanen kl. 10.50. **Til:** Helsingør kl. ? **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr.

**Leder:** Ronny Honore 3927 3920.

### **Tirsdag, 12/6: Planlægningsmøde**

Kom og vær med. På mødet planlægger vi Lyngby afdelings fremtidige ture, som skal med i ”Fritidsliv”. Alle som har lyst til at være med, evt. komme med gode ideer eller måske bare hilse på, er meget velkomne. Vi giver en kop kaffe. **Sted:** Fuglevad Vandmølle, Møllevej 4, Lyngby. **Tidspunkt:** kl. 19.00. **Leder:** Lyngby afd. 3967 5640.

### **Lørdag, 16/6 - søndag, 17/6: 100 km på 24 timer**

Hver af de to ture nedenfor:

- Lørdag, 16/6: 66 km for ”de seje” fra Hundested til Helsingør
- Søndag, 17/6: 34 km rask natur fra Helsingør til Hillerød

er to selvstændige ture, som i forlængelse af hinanden er en tur på 100 km på ca. 24 timer.

*Tidligt op \* Tog til Hundested Havn \* Forventning før afgang \* Så er vi på vej \* Herlige udsigter \* Solens refleksion i havet \* Mørke skovstier \* Mudder på støvlerne \* Gode samtaler \* Havluft \* Rendyrket livsglæde \* Ned på alle fire \* Nogle går fra og har planlagt det \* Op og ned ad bakke \* Sol i øjnene \* Regn i håret \* Idyl ved skovsøen \* Gode samtaler \* Sveden drypper \* Salt i øjnene \* En begyndende vabel \* Ømme led \* Smertende gnavesår \* Vaseline \* Vabler \* Vabelplaster \* Kaffe og kage \* Svært at komme i gang igen \* Nogle må opgive og er kede af det \* Gode samtaler - igen og igen \* De sidste kilo-*

*meter \* Smil \* Helsingør \* Stolthed og glæde \* Tør jeg tage støvlerne af \* Hjem eller fortsætte? \* Varm suppe \* Ømhed og smerter \* Mon det går? \* Gadelys \* Nat og mørke \* Skovstier \* Natergalen \* Fuglene vågner \* Solen står op \* Fælles morgenmad \* Jeg gjorde det! \* Wauw!*

### **Lørdag, 16/6: 66 km for ”de seje” fra Hundested til Helsingør**

Vi går langs Sjællands nordkyst med Nordkyststien som retningslinje (ca.). Oplev den flotte natur på farten. Der er mange flotte udsigter undervejs. En del af turen går langs stranden. Der er mulighed for at gå fra undervejs, fx ved Tisvildeleje (13.15 / 23 km), Rågeleje (15.00 / 30 km), Gilleleje (17.00 / 40 km) og Hornbæk (20.10 / 52 km), og turen vil foregå i et rask tempo. Så kom i form og kom med på denne udfordrende tur. Tag mad og væske med til 7 pauser.

Lyngby afdeling byder på aftensmad undervejs. **Tur:** ca. 66 km. **Pris:** 20 kr., ikke-medlemmer 40 kr. **Fra:** Hundested Havn st. 8.00, tilslutning Hillerød st. kl. 7.00. **Til:** Helsingør st. ca. kl. 23.30. **Ledere:** Søren P. Petersen, 2627 4289 og Hans Jørgensen, 2560 8960.

### **Søndag, 17/6: 34 km rask natur fra Helsingør til Hillerød**

Der er en helt speciel stemning på en natur, og dette er en tur midt om natten. Selvom det er tæt på Skt. Hans og midt i de ”lyse nætters” periode, så er det mørkt. Turen starter i Helsingørs gadelys, men lyset forsvinder, så snart vi kommer ud af byen. Turen går gennem Nyrup Hegn - Krogenberg Hegn - Danstrup Hegn - Fredensborg - Sørup Hegn - Hillerød. Lyngby afdeling byder på morgenbrød i Hillerød.

**Tur:** ca. 34 km. **Pris:** 20 kr., ikke-medlemmer 40 kr. **Fra:** Helsingør st. 01.00. **Til:** Hillerød st. ca. kl. 08.00. **Ledere:** Hans Jørgensen, 2560 8960 og Søren P. Petersen, 2627 4289.

### **Søndag, 17/6: Oplev Amagers små oaser**

Vi besøger flere af Amagers små oaser med et ultrakort ophold og præsentation. Imellem oaserne går vi med raske skridt. Hastighed (start-slut): Ca. 5,5-5,2 km/t. Sværhedsgrad (Let/Middel/Svær): Let. Omgivelser: Fladt byområde. Underlag: Asfalt, fliser og grus. Fodtøj: Sko/støvler. Pauser: Frokost ca. kl. 11.30-12.00 efter 8 km og kaffe ca. kl. 14.15-14.30 efter 16 km. Medbring: Siddeunderlag, mad og drikke. Kan gå fra efter: 3, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14 eller 18 km. **Tur:** Ca. 21 km. **Fra:** Amagerbro St. ved Irma kl. 10. **Til:** Kastrup St. ca. kl. 16.15. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Karsten R. Hansen, 3020 0256.

### **Søndag, 17/6: Dyrehavens Vandrere**

Gå med på vor månedlige vandretur i den dejlige gamle dyrehave, hvor vi følger dyre- og plantelivet på de skiftende årstider. Vi går forskellige ruter, således at vi får set alle de dejlige steder. Vi holder en lille pause undervejs. **Tur:** 8-9 km. **Fra:** Klampenborg st. kl. 14.10. **Til:** Samme sted kl. ca. 16.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Bent Rasmussen, 4588 3665.

### **Onsdag, 20/6: Nattergaletur (se også under onsdagsture)**

Efter den sædvanlige onsdagstur vil vi tilbringe nogle timer i min (Eriks) have med hyggeligt samvær. Når mørket falder på, vil vi begive os ud i Gyngemosen og forhåbentlig opleve, at nattergalen kommer med sin sang. De, der ikke vil opleve nattergalen, vil blive fuldt tilbage til Emdrup Station. **Tur:** afhængigt af nattergalene. **Fra:** Emdrup St. kl. 19.00. **Pris:** For onsdagstur alene: 5 kr. Pris for nattergalens tilhørere:

15 kr. **Ledere:** Erik Bay, 3013 9646, og Birgitte Borgen Marcussen, 2964 5133.

### **Lørdag, 23/6: Sct. Hans Aften**

Traditionen tro går vi fra Sorgenfri st. til Hjortholm/Frederiksdal, hvor vi spiser de medbragte klemmer. Turen tilbage går forbi Sophienholm og Åmosen. Der er forhåbentlig - som der plejer at være - et arrangement på toppen af kirkebakken v/Sorgenfri kirke med mulighed for at se bål, købe kaffe/kage og senere få noget underholdning i kirken. **Tur:** ca. 9 km. **Fra:** Sorgenfri st. kl. 17.00. **Til:** Sorgenfri st. kl. ? **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Ronny Honore 3927 3920.

### **Søndag, 24/6: Smør og Fedtmosen**

I et rask tempo nyder vi det fredede område med moser, småsøer og den næsten uberørte natur omgiver af mark- og engarealer. I pausen besøger vi den spændende økologiske have [www.slottet-i-smoermosen.com](http://www.slottet-i-smoermosen.com) Husk forfriskning til pausen. **Tur:** ca. 14 km. **Fra:** Bagsværd St. kl. 13.00. **Til:** Bagsværd St. ca. 16.30-17.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Birgit Højmark, 2030 5163.

### **Onsdag, 27/6: Prinsessernes Gård, Norske Hus og Schweizerhuset**

En tur til Frederiksberg Kirke og Kirkegård, Haveselskabets Have, De små Haver i Pile Alle, Søndermarken, hvor der er sket mange forandringer i 2011, og Frederiksberg Have. **Tur:** ca. 5 km. **Fra:** Hovedindgangen til Frederiksberg Have, Frederiksberg Runddel, kl. 10.00. **Til:** Udgangen ved Søndre Fasanvej og bus 4A ca. kl. 13.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jytte Kreiborg, 3644 6642.





## *Dagdriverbanden Lyngby*

Vi mødes på Hovedbanegården under uret senest kl. 9.40. Turene er på 10-14 km. og koster **15 kr.** for medlemmer og **20 kr.** for ikke-medlemmer.

**Kontaktperson:** Dagmar Levisen 3257 7004.

### **Onsdag, 2/5: Kirsebæralleen**

**Fra:** København H. kl. 9.52 til Nivå st. Vi slutter på Kvistgård st. **Leder:** Dagmar Levisen.

### **Onsdag, 9/5: Skov og Sø**

**Fra:** København H. kl. 9.55 til Birkerød st. Vi slutter på Nærum st. **Ledere:** Louise Hansen og Kjeld B. Larsen.

**Onsdag, 16/5:** Se under Turudvalget Kbh.

### **Onsdag, 23/5: Mølleåen**

**Fra:** København H. kl. 9.55 til Holte st. Vi slutter på Lyngby st. **Ledere:** Hanne Juul og Lene Køhler.

### **Onsdag, 30/5: Folehaven med mere**

**Fra:** København H. kl. 9.52 til Rungsted Kyst st. ca. 18 km. Vi slutter på Holte st. **Leder:** Jens Petersen.

### **Onsdag, 6/6: Storskov og Hareskov**

**Fra:** København H. kl. 9/53 til Skovbrynet st. Vi slutter på Skovbrynet st. **Ledere:** Bodil og Henning Hansen.

### **Onsdag, 13/6: Teglstrup Hegn**

**Fra:** København H. kl. 9.52 til Helsingør st. Derfra 11.01 til Hellebæk st. Vi slutter på Hellebæk st. **Ledere:** Lene Køhler og Hanne Juul.

**Onsdag, 20/6:** Se under Turudvalget Kbh.

### **Onsdag, 27/6: Tisvilde Hegn**

**Fra:** København H. kl. 9.55 til Hillerød st. Derfra kl. 10.50 til Tisvildeleje st. Vi slutter på Tisvildeleje st. **Leder:** Dagmar Levisen.

### **Onsdag, 4/7: Græse å og Sillebro å**

**Fra:** København H. kl. 9.46 til Frederikssund st. Vi slutter på Frederikssund st. **Leder:** Dagmar Levisen.

# Dansk Vandrelaug - DVL-Lyngby

## Generalforsamling 2012

Generalforsamlingen blev afholdt den 27/3 2012 i Fuglevad Mølle. Referatet er tilgængeligt på [www.dvl-lyngby.dk](http://www.dvl-lyngby.dk).

Sammenfatning af generalforsamlingen:

- 366 medlemmer.
- 17 aktive turledere.
- Bestyrelsen er uændret.
- I 2011 har afdelingen afholdt:
  - 131 vandreture på sammenlagt 1.741 km og med 2.679 deltagere, hvoraf 343 var ikke-medlemmer.
  - 3 vandreferier med i alt 57 deltagere.
  - 2 kurser med i alt 30 deltagere.
  - 3 andre arrangementer med i alt 57 deltagere.
- Økonomien er sund.

## Bestyrelse

Formand Erik Bay, Grønnemose Allé 115, 2860 Søborg, 3967 5640

Kasserer Birgit Ahnfeldt-Møllerup

Sekretær Mona Bonde

Birgitte Borgen-Marcussen

Ronny Honoré

Søren P. Petersen





## *Dagbladet Information*

### **Søndag, 3/6: Informations Vandredag**

Dagbladet Information har igen i år spurgt Dansk Vandrelaug om hjælp til at arrangere en vandredag. DVL har arrangeret i alt 11 ture med udgangspunkt ved enten Farum st. eller Hillerød st. DVL-Lyngby står for to af vandreturene, begge med udgangspunkt ved Farum st. Tilmelding og billetter købes på <http://ishop.information.dk/>

Vores to ture er:

#### **Stavnsholt landsbyen – tur nr. 6**

**Distance: ca. 10 km**

**Pris: 80 kr.** – skal bestilles via

<http://ishop.information.dk/>

Efter en lille tur i Nattergalelunden går vi langs Furesøen og nyder udsigten ud over søen. Gennem markerne når vi frem til landsbyen Stavnsholt, hvor vi holder en pause. Her vil der være mulighed for at købe lidt ind i den gamle butik ved Købmandsmuseet Cornelen. Efter pausen går vi en runde, hvor vi ser på og hører lidt om de gamle gårde. Vi går tilbage ad Skolestien og passerer på hjemvejen flere nyere byggerier bl.a. Stavnsholtkirken tegnet af arkitekt Johan Otto von Spreckelsen.

Medbring lidt fortæring og noget at sidde på til pausen.

**Turledere fra Dansk Vandrelaug: Kirsten Nykjær Kragh og Birgit Højmark Jensen.**

**Turen begynder på Farum Station kl. 11.00**

**Turen slutter på Farum Station ca. kl. 14.**

#### **Maraton**

**- i Farum-Slangerup Naturpark - tur nr. 11**

**Distance: 42 km**

**Pris: 160 kr.** – skal bestilles via

<http://ishop.information.dk/>

Vi går i rask tempo: i gennemsnit ca. 5,0 km/t i bevægelse. Vores tur går gennem det flotte område mellem Farum og Ganløse. Ruten er kuperet og har mange udsigter. Den fører os gennem åbent land (35 %), skov og langs bl.a. Farum Sø, Bastrup Sø, Buresø, Søndersø, Store Hulsø og Furesø (ca. 55 %). Visse strækninger kan i perioder være våde og mudrede, hvorfor vi anbefaler fodtøj, der er vandtæt til anklerne. Undervejs holder vi fem pauser, hvor der på skift vil blive serveret frokost (sandwich), kaffe og suppe. Der er mulighed for at fylde vandbeholdere op undervejs, men medbring selv væske til ca. 15 km.

**Turledere fra Dansk Vandrelaug: Hans Jørgensen og Søren P. Petersen.**

**Turen begynder ved Farum St. kl. 08.00.**

**Turen slutter på Farum St. ca. kl. 18.30.**

Hjemmeside: [www.dvl-lyngby.dk](http://www.dvl-lyngby.dk)

Folder og hjemmeside: Søren P. Petersen

Illustrationer: Erik Bay

