

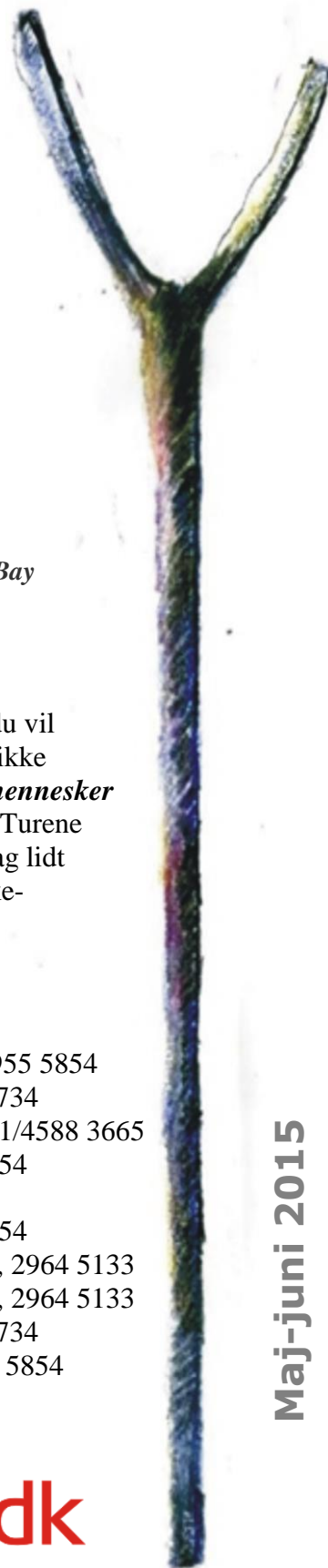
Oplevelse og samvær gennem vandring

det er sundt og det er sjovt

Dansk Vandrelaug
Lyngby Afdeling



Illustrationer © 2015 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 rygæk!* 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 tlf.nr. er angivet i parentes.

Onsdagsture begynder kl. 19.0, starter og slutter samme sted

6/5: Holte st.	Ud i det blå, Vaserne	Jens Jacob Haugaard 9955 5854
13/5: Vedbæk st.	Rundt i Vedbæk	Per og Jan Krønert, 2794 5734
20/5: Sorgenfri st.	Frederiksdal og Sophienholm	Bent Rasmussen, 2168 9081/4588 3665
27/5: Holte st.	Næsseslottet	Marianne Ottesen, 4046 3354
3/6: Farum st.	Farum Sø og Furesøen	Birgit Højmark, 2370 7373
10/6: Holte st.	Kaningården	Marianne Ottesen, 4046 3354
17/6: Jægersborg st.	Ny sti ved Garderhøjfortet	Birgitte Borgen Marcussen, 2964 5133
24/6: Jægersborg st.	Mariebjerg Kirkegård	Birgitte Borgen Marcussen, 2964 5133
1/7: Holte st.	Furesøen m.m.	Per og Jan Krønert, 2794 5734
8/7: Nærum st.	Bøllemosen	Jens Jacob Haugaard, 9955 5854



Øvrige ture

Lørdag, 2/5: Nedtælling i Store Dyrehave

Vi går ud i Store Dyrehave og starter en nedtælling! Turen går videre til Store Donsedam og ind i Tokkekøb Hegn, hvor vi besøger Lereltestenen. Vi går med maks. 5 km/t.

Tur: Ca. 24 km. **Fra:** Hillerød st. kl. 10.00. **Til:** Allerød st. ca. kl. 16.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jens Jacob Haugaard, 9955 5854.

Søndag, 3/5: Smør- og Fedtmosen

Vi går til Smør- og Fedtmosen, hvor vi bl.a. skal høre om og se på noget af den naturpleje, der foregår i området. Husk forfriskning til pausen.

Tur: Ca. 10 km. **Fra:** Bagsværd st. kl. 14.00. **Til:** Bagsværd st. kl. ?? **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Birgit Højmark, 2370 7373.

Fredag, 8/5: Byvandring i København: Langs havnen fra Svanemøllen til Kgs. Nytorv

Emnet er byudvikling. Vi starter med Nordhavnsvejen og Nordhavnstunnelen. Derefter ser vi på byggeriet i Århusgadekvarteret og besøger

udstillingen Himmel og Hav. Den videre tur går via Marmormøllen, Langelinie, Kvæsthusbroen og Havnegade til Kgs. Nytorv. Vi holder en frokostpause undervejs.

Tur: Ca. 10 km. **Fra:** Svanemøllen st. kl. 10.00. **Til:** Kgs. Nytorv st. ca. kl. 13.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.

Lørdag, 9/5: Helsingør-Hillerød — en tur i rask tempo

En vandretur fra Helsingør til Hillerød via Horneby, Rusland, Snævret, Esrum og Gribskov. Vi går i rask tempo (ca. 6 km/t).

Tur: Ca. 45 km. **Fra:** Helsingør st. kl. 08.45. **Til:** Hillerød st. ca. kl. 18.45. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Hans Jørgensen, 2560 8960, hans@hjjit.dk.

Søndag, 10/5: En tur langs metrolinje M2

Metroen er nu mere end 10 år gammel, og der er sket en del byudvikling ved metrostationerne og langs linjerne. Vi går hele vejen fra Vanløse til

Lufthavnen langs linje M2 og ser, hvad der er nyopført, og turlederen fortæller om, hvad der er planlagt.

Tur: Ca. 19 km. **Fra:** Vanløse st. kl. 10.00. Vi mødes ved metroen. **Til:** Lufthavnen st. ca. kl. 15.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.

Søndag, 10/5: Dyrehavens vandrere

Gå med på vores månedlige vandreture i den dejlige gamle dyrehave, hvor vi følger dyre- og plantelivet på 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:** Klampenborg st. kl. 16.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Bent Rasmussen, 2168 9081/4588 3665.

Søndag, 17/5: Hornbæk plantage og Hornbæk by

Vi mødes ved Hornbækbanen på Helsingør st. ca. 10.50 - tjek selv tiderne, da der udkommer nye køreplaner 13. maj 2015. Fra Skibstrup st. går vi ind i Hornbæk plantage mod Hornbæk by. Undervejs holder vi frokostpause, så medbring mad/drikke og siddeunderlag. Fra Hornbæk by tager vi en rundtur om Hornbæk sø og tilbage i

Hornbæk by, hvor der er mulighed for at købe kaffe/kage for 60 kr. Man kan selvfølgelig også medtage sin egen kaffe. Turen slutter i Hornbæk by. En varieret vandring med skov og strand og udsigt til den svenske kyst

Tur: Ca. 8 km. **Fra:** Helsingør st. kl. ca. 10.50. **Til:** Hornbæk by kl. ?? **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Ronny Honoré, 3927 3920.


Onsdag, 20/5: Unitarernes Hus og Østerbro

Vi går fra Østerport St. forbi bl.a. "Lille Amalienborg" bygget af arkitekten Carl Brummer, som også har bygget Unitarernes Hus, dog i en helt anden stil. For første gang er det lykkedes mig at få adgang til huset, og vi vil få en kort introduktion om Unitarerne og derefter bese det interessante interiør.

Efter at have besøgt nogle udvalgte mindesmærker på Holmens og Garnisons Kirkegårde går vi via Blindeinstituttet og Døveskolen til området ved Classens Have, hvor der har været nødkirkegård og stor aktivitet under Englandskrigen i 1807. Vi slutter i Brumleby.

Tur: Ca. 3 km. **Fra:** Østerport St. kl. 10.00. **Til:** Brumleby kl. 13.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jytte Kreiborg, 3644 6642.





Søndag, 24/5: Pinsenattur (natten mellem lørdag, 23/5, og søndag, 24/5)

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 pinsesolen danse. I år står solen op kl. 04.45. De, der har lyst, fortsætter til Peter Liep, hvor vi slutter af med morgenkaffe og musik. **Tur:** Ca. 16 km.

Fra: Lyngby st. kl. 00.30. **Til:** Klampenborg st. ca. kl. 06.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Husk:** Drikke, varm påklædning og regntøj. **Ledere:** Tage Jensen, 4052 2932, og Søren P. Petersen, 2627 4289.

Fredag, 29/5: Motion i nedsat tempo: Frilandsmuseet

Turen henvender sig til deltagere, der af forskellige årsager har nedsat gangfunktion. Vi går i et meget roligt tempo og holder pause undervejs.

Tur: Ca. 3 km. **Fra:** Frilandsmuseets hovedindgang, Kongevejen 100, Lyngby, kl. 14.30. **Til:** Samme sted kl. 16.30. **Pris:** 5 kr. **Leder:** Birgit Ahnfeldt-Møllerup, 3967 0751.

Søndag, 31/5: Bjerge og damme i Rude Skov

Vi tager turen til Furesøen og går langs Dumpedalsrenden gennem Vaserne. Herefter går turen til Rude skov, hvor vi ser på nogle af de mange damme, og vi bestiger 4 bjerge.

Vi tager turen til Furesøen og følger Dumpedals-

renden, der har stor betydning for afvandingen af Rude skov, gennem Vaserne. Herefter går turen til Rude skov. I skoven kommer vi forbi 4 af de søer, der udgjorde grundstammen i dambrugsdriften i 1600-tallet. Vi bestiger 4 bakker, herunder Nordsjællands højeste punkt, Maglebjerg. På vejen retur kommer vi forbi skihopbakken Holtekollen, som findes i Geelskov. Ruten er kupe-ret. Tempo 5 km/t.

Tur: 23 km. **Fra:** Virum st. kl. 09.00. **Til:** Virum st. kl. 15.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Michael Olsen, 3031 3270.

Fredag, 5/6: Byvandring i København: Christianshavn og Holmen

Emnet er byudvikling. Efter en rundtur på Holmen holder vi en lidt længere frokostpause ved Copenhagen Street Food på Christiansholm (papirøen). Her bliver der mulighed for at smage på de eksotiske madtilbud. På tilbagevejen undersøger vi lige, hvordan det går med Inderhavnsbroen og Krøyers Plads.

Tur: Ca. 10 km. **Fra:** Christianshavn st. kl. 10.00. **Til:** Christianshavn st. ca. kl. 13.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.

Søndag, 7/6: Gennem den forårsgrønne skov

Vi går en tur i rask tempo gennem Aldershvile Skov, Spurveskjul, Frederiksdal Storskov og Store Hareskov. Vi går langs både Bagsværd sø og

langs Furesøen. Der er en del stigninger på turen, og underlaget er ikke altid jævnt.

Tur: Ca. 18 km. **Fra:** Skovbrynet st. kl. 10.00.

Til: Skovbrynet st. ca. kl. 14.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.

Tirsdag, 9/6: Planlægningsmøde

Kom og vær med. På mødet planlægger vi Lyngby afdelings fremtidige ture, som skal med i "VandreLiv". 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.

Mødested: Fuglevad Vandmølle, Møllevej 4, Lyngby. **Fra:** kl. 19.00. **Til:** kl. 21.30. **Pris:** gratis. **Leder:** Lyngby afd., 2627 4289.

Søndag, 14/6: Bidstrup-Skjoldenæsholmskovene

Vi går gennem Dårhulen til Helvedeskedlen og Gyldenløveshøj. Herefter til Højbjerg + Sporvogn. Turen fortsætter til det ældste Skjoldenæsholm ved Valsø lille sø. Videre til Avnsø og faldskærmstræet (RAF) og modtagemarken 1944/45 og til Hvalsø St.

Tur: Ca. 25 km. **Fra:** Hvalsø st., nordsiden, kl. 09.30. **Til:** Hvalsø st. ca. kl. 15.45. **Pris:** 10 kr.,

ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** John Bracker Larsen, 2137 3539.

Søndag, 14/6: Dyrehavens vandrere

Gå med på vores månedlige vandreture i den dejlige gamle dyrehave, hvor vi følger dyre- og plantelivet på 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: Klampenborg st. kl. 16.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Bent Rasmussen, 2168 9081/4588 3665.

Onsdag, 17/6: Assistens Kirkegård og vejen til Nørreport

Vi begynder ved Nørrebros Runddel og taler om problemerne med metroudgravningen og flytningen af grave, som vi fortsætter senere inde på kirkegården. Derefter besøger vi Kulturcentret i det tidligere kapel, hvor der er udstilling om stedets historie og H.C. Andersen (entre 20 kr.). Efter en vandring til særligt interessante gravsteder fortsætter vi ad Nørrebrogade og Frederiksborggade med stop ved bl.a. det tidligere Grønttorv med besøg i Bethesda og et kig på den nye Israels Plads. Når vi kommer til nulpunktstenen ved





Nørreport, bliver det også klart, hvor langt uden for voldene kirkegården blev anlagt i 1700-tallet. **Tur:** Ca. 3 km. **Fra:** Nørrebro Runddel, hjørnet ved Assistens Kirkegård kl. 10.00. **Til:** Nørreport Metro kl. 13.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jytte Kreiborg, 3644 6642.

Fredag, 19/6: Motion i nedsat tempo: Sorgenfri Slotspark

Turen henvender sig til deltagere, der af forskellige årsager har nedsat gangfunktion. Vi går i et meget roligt tempo og holder pause undervejs.

Tur: Ca. 3 km. **Fra:** Lyngby Nordre Mølle, Lyngby Hovedgade 24 kl. 14.30. **Til:** Samme sted kl. 16.30. **Pris:** 5 kr. **Leder:** Birgit Ahnfeldt-Møllerup, 3967 0751.

Lørdag, 20/6 – søndag, 21/6: 100 km på 24 timer

*Tidligt op * Tog eller bil til Holte st. * Forventning før afgang * Så er vi på vej * Herlige udsigter * Solens refleksion i søerne * Mørke skovstier * Mudder på støvlerne * Gode samtaler * Rensdyrket 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 * Gadelys * Nat og mørke * Skovstier * Nattergalen * Fuglene vågner * Solen står op * Fælles morgenmad * De sidste kilometer * Smil * Holte * Jeg gjorde det! * Wauw * Stolthed og glæde * Tør jeg tage støvlerne af? * Hjem at restituere inden sankthans.*

Dette er en omvej – en af de længere. Ruten går gennem åbent land, skov og småbyer og byer

nord for København. Dette omfatter bl.a. Holte, Bistrup, Birkerød, Farum, Kirke Værløse, Jonstrup, Smørum, Ledøje, Herstedøster, Rødovre, Utterslev, Gentofte, Skodsborg, Trørød, Gl. Holte. Imellem byerne er der åbent land, skove og udsigter.

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: 100 km. **Fra:** Holte st. lørdag kl. 08.00. **Til:** Holte st. søndag kl. 09.00. **Pris:** 40 kr., ikke-medlemmer 100 kr. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289.

Se mere på www.dvl-lyngby.dk.

Søndag, 21/6: Lyngby-Frederiksdal

Vi går fra Lyngby station, langs Lyngby Sø, gennem Åmosen forbi Klopstock Egen, Louise Kilden, Frederiksdal Slot, Hjortholm, Frederiksdal, Store Hulsø, Sneglebjerget, Sophienholm, Marienborg og tilbage til Lyngby. Undervejs fortælles der lidt om områdets historie og seværdigheder. Medbring evt. en plastikpose til ramsløg.

Tur: 18-20 km. **Fra:** Lyngby st. kl. 10.00. **Til:** Lyngby st. kl. 16.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Nina Rasmussen, 2948 2598.

Tirsdag, 23/6: Sankthansaften

Vi går ad Prinsessestien til Frederiksdal, hvor vi holder pause med medbragt mad/drikke, husk siddeunderlag. Turen tilbage til Sorgenfri går langs Kanalen og videre gennem Åmosen. Ved Sorgenfri Kirke er der bål, båltale og god kaffe og kage (billigt og godt). Der plejer at være underholdning i kirken - det vides ikke på nuværende tidspunkt. Et møde med det ældste egetræ i Lyngby - Klopstockegen ca. 900 år gammel.

Tur: 8 km. **Fra:** Sorgenfri st. kl. 17.00. **Til:** Sorgenfri st. kl. ?? **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Ronny Honoré, 3927 3920.

Søndag, 28/6: Furesøen rundt – med fødderne i vandkanten

Fra Holte går vi Furesøen rundt. Vi passerer bl.a. Vaserne, Dumpedalsrenden, Høje Klint, Skallepanden, Nattergalelunden, Furesøbad, Nørreskov, Frederiksdal Skov, Hjortholm, Mølleåen, Frederiksdal, Luknam og Næsseslottet. Der er mulighed for at dykke fødderne undervejs. Husk håndklæde. Tempo ca. 5 km/t.

Tur: 24 km. **Fra:** Holte st. kl. 09.00. **Til:** Holte st. kl. 16.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Michael Olsen, 3031 3270.

Søndag, 5/7: En halvmaraton i det grønne

I frisk tempo går vi en halvmaraton i Det Grønne Område. Turen foregår primært i skov. Tempo ca. 5,5 km/t.

Tur: 21,1 km. **Fra:** Virum st. kl. 10.00. **Til:** Virum st. kl. 15:00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer: 20 kr. **Leder:** Michael Olsen, 3031 3270.

Lørdag, 11/7: Kulsvierdag i Gribskov

Fra Hillerød St. vandrer vi gennem Gribskov til Kulsvierlaugets tilholdssted. Undervejs går vi forbi fordums nedlagte kulmiler og landsbyer i skoven. Medlemmerne af Maarum Kulsvierlaug har i nogle dage forberedt et par kulmiler. Kl. 15 er vi fremme ved milepladsen og ser kulsvierne åbne en mile og bygge en ny. Ca. kl. 16 er der mulighed for at gå med skovens folk, som viser rundt i området (ekstra 3-4 km). Ca. kl. 17.20 kan vi stege vores medbragte bøffer på milens trækul. Hvis I ikke ønsker at være med til ”festen”, er I til enhver tid velkomne til at ”gå fra”. Der er ca. 800 m til Duemose Trinbræt, hvorfra der afgår tog til Hillerød (minuttal 41). Husk at medbringe kød til grillen og evt. drikkevarer, hvis I ønsker at spise på kulmilepladsen.

Tur: Ca. 22 km. **Fra:** Hillerød st. kl. 9.00. **Til:** Duemose trb. kl. ?? **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289.

Dagdriverbanden Lyngby

Turene er på 10-14 km og koster 15 kr. for medlemmer og 20 kr. for ikke medlemmer.

Kontaktperson Dagmar Levisen 3257 7004.

Onsdag, 6/5: Kirsebæralléen

Vi håber, at alle kirsebærtræerne blomstrer i år.

Tur: 13 km. **Fra:** Nivå st. kl. 10.21. **Til:**

Kvistgård st. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20

kr. **Leder:** Dagmar Levisen, 3257 7004.

Onsdag, 13/5: Arboretet

Her er der mange rododendron, og måske er duetræet i blomst.

Tur: 13 km. **Fra:** Rungsted Kyst st. kl. 10.30.

Til: Samme sted. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer

20 kr. **Leder:** Jens Petersen, 2166 9270.

Onsdag, 20/5: Se under Turudvalget.

Onsdag, 27/5: Ejby Ådal

En tur i dette smukke område med flotte udsigter og stejle klinter.

Tur: 14 km. **Fra:** Hvalsø st. kl. 10.48 (afgang

KBH kl.10.06), derfra bus 219 kl. 11.24. **Til:**

Hvalsø st. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr.

Ledere: Lene Køhler, 3675 6452, og Hanne Juul, 3331 7650.

Onsdag, 3/6: Sofiero

Fra: Helsingør st. i Sverigeterminalen kl. 11.00,

derfra med færge til Helsingborg. Husk svenske

penge til entre og is. **Til:** Helsingør st. **Pris:** 15

kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Dagmar

Levisen, 3257 7004.



Onsdag, 10/6: Langstrupstien

Tur: Ca. 13 km. **Fra:** Fredensborg st. kl. 11.09

(afgang Hillerød kl. 11.00). **Til:** Nivå st. **Pris:** 15

kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jens

Petersen, 2166 9270.

Onsdag, 17/6: Se under Turudvalget.

Onsdag, 24/6: Heatherhill

Tur: Ca. 14 km. **Fra:** Vejby st. kl. 11.15 (afgang

Hillerød 10.50). **Til:** En bus i Udsholt. **Pris:** 15

kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Ledere:** Lene

Køhler, 3675 6452, og Hanne Juul, 3331 7650.

Onsdag, 1/7: Usserød Å

Tur: Ca. 13 km. **Fra:** Kokkedal st. kl. 10.18. **Til:**

Rungsted st. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr.

Leder: Jens Petersen, 2166 9270.

Onsdag, 5/8: Hyllekrog og Skejten

Arven til Benny Gregersen og Dagdriverbanden

fra Connie og Preben Thomsen bruges til en

bustur til Lolland. Hyllekrog er en smuk

landtange og fugleområde sydøst for Rødby.

Skejten er et fredet naturområde ved slottet

Fuglsang. Billetterne sælges på

Dagdriverbandens ture fra 3/6 til 8/7 til

medlemmerne. Evt. ledige pladser sælges fra

15/7 til andre interesserede (150 kr.).

Tur: Hyllekrog 12 km og Skejten 4 km. **Fra:**

Sjælør st. kl. 07.30. Evt. opsamling i Ølby. **Til:**

Sjælør St. ca. kl. 19.30. **Ledere:** Benny

Gregersen, 4055 7632, og Lene og Peter Køhler,

5166 9681.

Dansk Vandrelaug, DVL-Lyngby

Hemmeside: www.dvl-lyngby.dk. Webmaster: Søren P. Petersen

Folder: Søren P. Petersen

Illustrationer: Erik Bay