

# Oplevelse og samvær gennem vandring

det er sundt, og det er sjovt



Dansk Vandrelaug  
Lyngby Afdeling

Illustrationer © 2016 Erik Bay

## Lyngby-traverne

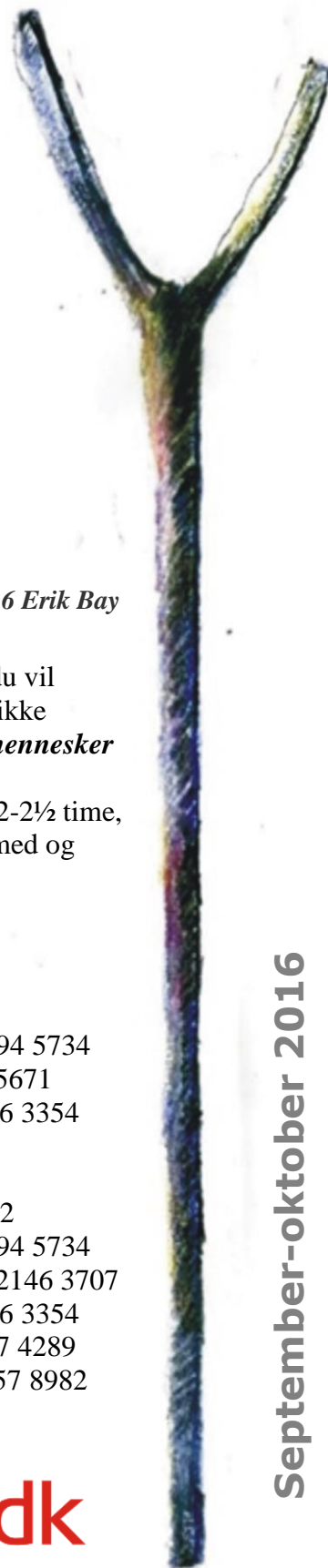
Prøv en kort tur i godt selskab. I godt selskab kan du gå længere, end du tror, og du vil opleve, at selv i din nærmeste omegn er der listige stier og interessante steder, du ikke kender. Tag blot travetøjet på, og mød op på stationen, og *se efter en flok glade mennesker med rygsæk!*

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.

**Lyngby-traverne begynder lørdag kl. 14.00, starter og slutter samme sted.**

3/9	Helsingør st.	Byvandring i Helsingør	Jan og Per Krønert, 2794 5734
10/9	Lyngby st.	Ad små stier rundt i byen	Per Bak Olesen, 2057 5671
17/9	Bagsværd st.	Grevinden	Marianne Ottesen, 4046 3354
24/9	Virum st.	Det gamle Virum	Erik Christiansen, 2346 2460, 4542 0941
1/10	Dyssegård st.	Dyssegårdsparken/Utterslev Mose	Tage Jensen, 4052 2932
8/10	Holte st.	Vaserne	Jan og Per Krønert, 2794 5734
15/10	Birkerød st.	Sø, dal, bjerg og lidt kunst	Conny Rom Petersen, 2146 3707
22/10	Holte st.	Næsseslottet	Marianne Ottesen, 4046 3354
29/10	Farum st.	Hvem var Peter Lassen?	Søren P. Petersen, 2627 4289
5/11	Kagerup st.	Hvordan overnatte i efterårsskoven	Jørgen Rasmussen, 2057 8982



## Vandreture

### **Fredag, 2/9: Følg udviklingen i Ørestaden 1 af 3, Ørestad Syd**

Med byudvikling som emne arrangeres der tre fredage i september ture, der både foregår i staden og i naturen. Alle turene er på ca. 8 km og varer 3-4 timer med en pause undervejs. Tempoet er moderat.

Dette er første tur. De øvrige ture foregår 9/9 og 16/9.

**Tur:** Ca. 8 km. **Fra:** Vestamager st. kl. 10.00.

**Til:** Vestamager st. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.

### **Søndag, 4/9: Assistens Kirkegård**

Vi mødes ved indgangen: Kapelvej 2, 2200 Kbh. N. Og så skal vi ellers hilse på en udvalgt flok af kirkegårdens mange beboere – her ligger rigtig mange kendte personer begravet. (Jeg garanterer, de er hjemme, men en forfriskning må I selv sørge for – så langt rækker gæstfriheden ikke).

**Tur:** Ca. 4 km. **Fra:** Kapelvej 2, 2200 Kbh. N kl. 13.00. **Til:** Samme sted, kl. 15.00/16.00 - lidt afhængig af vejret. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Marianne Ottesen, 4046 3354.

### **Fredag, 9/9: Følg udviklingen i Ørestaden 2 af 3, Ørestad City**

Med byudvikling som emne arrangeres der tre

fredage i september ture, der både foregår i staden og i naturen. Alle turene er på ca. 8 km og varer 3-4 timer med en pause undervejs. Tempoet er moderat.

Dette er anden tur. Den sidste tur foregår den 16/9.

**Tur:** Ca. 8 km. **Fra:** Ørestad st. kl. 10.00. **Til:** Ørestad st. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.

### **Søndag 11/9: Holte – Søllerød Naturpark – Høje Sandbjerg – Rude Skov**

Turen går fra Holte Station, gennem Geels Skov til Søllerød Naturpark. Derefter mod Høje Sandbjerg og tilbage gennem Rude Skov og Vaserne. Under turen fortælles der lidt om områderne og seværdigheder.

Det er muligt at afkorte turen ved Hørsholm Kongevej. Hastighed ca. 5 km i timen. På størstedelen af turen følges grus- og skovstier, men dele af turen følger asfaltveje.

**Tur:** Ca. 20 km. **Fra:** Holte st. kl. 09.30. **Til:** Holte st. kl. ca. 15.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Nina Rasmussen, 2948 2598.

### **Søndag, 11/9: Dyrehavens vandrere**

Gå med på vores månedlige vandreture i den dej-







lige 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:** 6-8 km. **Fra:** Klampenborg st. kl. 14.10.  
**Til:** Klampenborg st. kl. 16.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Bent V. Rasmussen, 4588 3665/2168 9081.

### **Fredag, 16/9: Følg udviklingen i Ørestaden 3 af 3, Ørestad Nord**

Med byudvikling som emne arrangeres der tre fredage i september ture, der både foregår i staden og i naturen. Alle turene er på ca. 8 km og varer 3-4 timer med en pause undervejs. Tempoet er moderat.

Dette er sidste tur.

**Tur:** Ca. 8 km. **Fra:** Islands Brygge st. kl. 10.00.  
**Til:** Islands Brygge st. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.

### **Søndag, 18/9: Vandrernes Dag, Mølleåens vandrerhjem**

Det gennemgående tema på denne tur langs med og ved Mølleåen er områdets vandrerhjem. Det første vandrerhjem, "Søllerød", blev indviet 1933. I 1940 blev det flyttet til Troldehøj, og i 1972 blev vandrerhjemmet flyttet til den nedlagte

skole i Raadvad, hvor det fortsat ligger. Vores tur går forbi alle tre adresser, men ikke i kronologisk rækkefølge. Vi holder en god lang pause i Brede Værks Have, hvor vi mødes med de andre ture til pause, kl 14.00-15.00, hvor der vil være let forplejning og måske en tale.

**Tur:** 16 km. **Fra:** Skodsborg st. kl. 09:30. **Til:** Holte st. kl. 16:15. **Pris:** Gratis. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289.

### **Søndag, 18/9: Vandrernes Dag: Fra Skodsborg st. til Brede Værk og Holte st.**

Vi går gennem Dyrehaven i septemberdragten, derpå langs Mølleåen mod Brede Værk. På plænen v/Brede Værk mødes vi med deltagerne fra de andre ture til pause, kl 14.00-15.00, hvor der vil være let forplejning og måske en tale. Efter pausen går vi langs Mølleåen forbi Holtekollen igennem Geelskov til Holte st.

Hastighed 4 km/t (normal gang), terræn ret kuperet, krydret med et par fortællinger undervejs.

**Tur:** 13 + 4 km. **Fra:** Skodsborg St. kl. 10.00.  
**Til:** Holte st. kl. 16.30. **Pris:** Gratis. **Leder:** Jørgen Rasmussen, 2057 8982.

### **Søndag, 18/9: Vandrernes dag: Rundtur fra Brede st.**

Fra Brede st. går vi en rundtur til Ravnholt skov (let kuperet) og retur til haven ved Brede værk,

hvor vi mødes med de andre ture til pause, kl 14.00-15.00, hvor der vil være let forplejning og måske en tale. Moderat tempo (4-4,5 km timen). **Tur:** Ca. 6,5 km. **Fra:** Brede Station kl. 12.00. **Til:** Samme sted kl. 16.00. **Pris:** Gratis. **Leder:** Astrid Kristiansen, 2042 3184.

### **Søndag, 18/9: Vandrernes Dag, Mølleåen-Brede. Motion i nedsat tempo.**

Turen henvender sig til deltagere, der af forskellige årsager har nedsat gangfunktion. Vi går i et meget roligt tempo til haven ved Brede værk, hvor vi mødes med de andre ture til pause, kl 14.00-15.00, hvor der vil være let forplejning og måske en tale.

**Tur:** Ca. 3 km. **Fra:** Fuglevad station, Møllevej 4, Lyngby kl. 13.00. **Til:** Samme sted, kl. 16.00. **Pris:** Gratis. **Leder:** Birgit Ahnfeldt-Møllerup, 3967 0751.

### **Søndag, 25/9: Rundtur fra Ørholm**

Fra Ørholm st. gennem Geelskov og Øverød til Rudeskov. Tilbage over Holte, Vestermose og Ravnholm skov. Terræn svingende fra meget let til kuperet. Gennemsnitsfart ca. 5 km timen (rask fart). Husk drikkevarer og madpakke(r).

**Tur:** Ca. 20 km. **Fra:** Ørholm st. kl.10.00. **Til:** Ørholm st. ca. 15.15. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer: 20 kr. **Leder:** Astrid Kristiansen, 2042 3184.

### **Lørdag, 1/10: 50 km for "de seje". Del 1: med DVL**

Turen går syd om Furesøen, gennem Frederiksdal Storskov, Hareskovene, Jonstrup Vang, Værløse Flyveplads, langs Søndersø, gennem Ganløse Ore og Egede, syd om Bastrup Sø, Nyvang, Terkelskoven, langs Mølleåen til Farum, Stavns-holt, Bistrup til Holte. Turen er arrangeret i samarbejde med 1. Holte Gruppe, Det Danske Spejderkorps. Spejderne får en gang om året tilbuddet om at gå sig til et 100 km-mærke. For at få mærket skal de inden for 36 timer gå 100 km. De går sammen med os 50 km, og dagen efter går de 50 km med spejdergruppen. Medlemmer af DVL er velkomne til at gå med også om søndagen – aftal detaljerne med turlederen.

**Tur:** 50 km. **Fra:** Holte st. kl. 8.00. **Til:** Holte st. kl. ca. 20.00. **Pris:** 10 kr.; ikke-medlemmer: 20 kr., spejdere: Gratis. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289.

### **Søndag, 2/10: 50 km for "de seje". Del 2: med spejderne**

Deltagelse på denne tur forudsætter, at du har gået med på del 1 den 1/10 og har klaret dig gennem turen uden problemer. Detaljerne om mødested m.m. aftales med turlederen den 1/10. Turen går gennem Jægersborg Hegn, Jægersborg Dyrehave og rundt om Furesøen. Turen er arrangeret i samarbejde med 1. Holte Gruppe, Det Danske Spejderkorps.

**Tur:** 50 km. **Fra:** Havarthigården. kl. 06.00. **Til:** Havarthigården ca. kl. 20.00. **Pris:** Gratis. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289.





### **Lørdag, 8/10: Skovlunde - Herstedhøje - Herstedøster Landsby – Skovlunde**

Vi går i raskt tempo mod Egeskoven og Herstedhøje. Her kigger vi bl.a. indenfor i Naturcentret, hvor vi også holder pause i eller uden for den lille café. Efter en tur rundt i Herstedøster Landsby går vi via Harrestrup og kolonihaveområderne tilbage til Skovlunde St.

**Tur:** 15-20 km. **Fra:** Skovlunde st., kl. 13.00.

**Til:** Skovlunde st., kl. 17.00-17.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer: 20 kr. **Leder:** Birgit Højmark, 2370 7373.

### **Søndag, 9/10: Nordkyst og Tegners Museum**

Langs skov og strand gennem Ålsgårde, Hellebæk og Hornbæk, hvor vi drejer ind i landet. Åbne stræk gennem lidt af Ruslandsfredningen til Tegners smukke statuepark, hvor vi gør ophold. Derfra til Kildekrog st. og tog retur til Hellebæk. Terræn svingende, inkl. strand og let kuperet. Gennemsnitsfart 5 km/t (rask fart). Husk drikkevarer og madpakke(r).

**Tur:** Ca. 15 km. **Fra:** Hellebæk st. kl.10.15. **Til:**

Kildekrog st. ca. kl. 15.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer: 20 kr. **Leder:** Astrid Kristiansen, 2042 3184.

### **Søndag, 9/10: 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:** 6-8 km. **Fra:** Klampenborg st. kl. 14.10.

**Til:** Klampenborg st. kl. 16.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Bent V. Rasmussen, 4588 3665/2168 9081.

### **Tirsdag, 11/10: 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.

**Sted:** Fuglevad Vandmølle, Møllevej 4, Lyngby.

**Fra:** kl. 19.00. **Til:** kl. 21.30. **Pris:** Gratis. **Leder:** Lyngby afd., 2627 4289.



### **Lørdag, 15/10: På fotosafari gennem årstidene - efterår**

Årstidene afspejler klimaets årlige skiften. Har vi en tendens til at glemme og glædes ved detaljen i disse skift? Vi går en tur gennem afvekslende landskaber og nyder en række udsigter. Hvad har mon forandret sig? Alle kan være med på denne smukke tur. Vandrestave kan være en fordel. Man kan gå fra ved 6, 9 og 14 km. Tempo 5 km/t.

**Tur:** 20 km. **Fra:** Virum st. kl. 10.00. **Til:** Virum st. kl. 15.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer: 20 kr. **Leder:** Michael Olsen, 3031 3270.

### **Søndag, 16/10: Langs de 8 søer**

På denne tur er der mulighed for at se den veksellende natur i oktober-dragt. I skoven, det åbne land og langs de 8 søer. Der er 5 pauser, hastigheden er ca. 5,5 km/t (ret hurtig gang), terrænet er ret kuperet.

**Tur:** 36 km. **Fra:** Lyngby St. (Ulrikkenborg Plads) kl. 9.00. **Til:** Holte St. kl. 17.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jørgen Rasmussen, 2057 8982.

### **Lørdag, 22/10: Farum til Ølstykke i efterårsfarver**

I dag skal vi ud på del af den kønne Nordsjællandsrute. Vi starter fra stationen, går langs søen og gennem Farumgård, følger Mølleåen til Bastrup sø. Herfra fortsætter vi gennem Ganløse Eged og forlader herefter Nordsjællandsruten. I Slagslunde går vi langs kanten af skoven, herfra ad Buresøstien til Sperrestrup Skov og slutter turen på Ølstykke station.

Turen er en samarbejdstur med Frederikssund afdeling.

**Tur:** 19 km. **Fra:** Farum st. kl. 10.05. **Til:** Ølstykke st. kl. 16.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer: 20 kr. **Ledere:** John Bracker Larsen, Lyngby afd., 2137 3539, og Conni Møller, Frederikssund afd., 2374 1753.

### **Søndag, 23/10: Tag Kystbanen til fods - 3**

I vinter fulgte vi Kystbanen fra Svanemøllen st. til Helsingør st., hhv. 24/1 og 7/2. Nu går vi tilbage igen: Først fra Helsingør st. til Rungsted Kyst st. Hastighed ca. 5 km/t.

**Tur:** Ca. 20 km. **Fra:** Helsingør st. kl. 9.30. **Til:** Rungsted Kyst st. kl. 15.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer: 20 kr. **Leder:** Erik Christiansen, 2346 2460/4542 0941.

### **Lørdag, 29/10: Natur og historie nord for Gribskov**

Vi går i rask tempo med udgangspunkt i Græsted Syd. Forventet rute: Græsted, Søborg slotsruin, Esrums kloster, Esrums sø, Gribskov, Esbønderup og retur til Græsted Syd. Forbehold for mindre ændringer i ruten.

**Tur:** Ca. 25 km. **Fra:** Græsted Syd st. kl. 9.30. **Til:** Græsted Syd st. kl. ca. 16.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Henrik Lehmann, 4018 5640.

### **Søndag, 30/10: Tag Kystbanen til fods - 4**

I vinter fulgte vi Kystbanen fra Svanemøllen st. til Helsingør st., hhv. 24/1 og 7/2. Nu går vi tilbage igen, denne gang det sidste stykke fra Rungsted Kyst st. til Svanemøllen st. Hastighed ca. 5 km/t.

**Tur:** Ca. 20 km. **Fra:** Rungsted Kyst st. kl. 9.30. **Til:** Svanemøllen st. kl. 15.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Erik Christiansen, 2346 2460/4542 0941.





### **Lørdag, 5/11: Samarbejdstur mellem skov og sø**

En dejlig tur ved Farum Sø, forbi et par søer i Værløse, langs Søndersø til Hareskoven, hvor vi får varmen på vej op og ned ad bakker og nyder udsigten efter løvfaldet; mon vi møder et par rådyr eller andet spændende? Man kan evt. tage bus 310R fra Frederikssund kl. 9.16.

**Tur:** Ca. 15 km. **Fra:** Farum st. kl. 10.10. **Til:** Bus 500S ved Egebjergvej mod Ballerup. **Leder:** Ruth Heinel, Frederikssund afd., 2494 5238, og John Bracker Larsen, Lyngby afd., 2137 3539.

### **Søndag 6/11: Tværs gennem Lyngby-Tårnbæk kommune**

Turen går fra Lyngby via Ermelundssletten, Ordrup Eng og Dyrehaven til Springforbi. Derefter nordpå til Mølleåens udløb og tilbage til Lyngby gennem Mølleådalen. Der er mulighed for at afkorte turen ved Klampenborg Station (ca. 8 km), Strandmøllen (ca. 14 km) eller ved Nærum-banen. Hastighed ca. 5 km i timen; der vandres på asfaltvej, grusveje og skovstier.

**Tur:** Ca. 23 km. **Fra:** Lyngby st. kl. 9.30. **Til:** Lyngby st. kl. ca. 15.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Nina Rasmussen, 2948 2598.

## *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, 7/9: Frilandsmuseet**

Jeg har hørt lidt om, at de vil til at tage entre; hvis de gør det, går vi en anden tur i området.

**Tur:** Ca. 13 km. **Fra:** Sorgenfri st. kl. 10.19. **Til:** Brede st. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Dagmar Levisen tlf. 3257 7004.

### **Onsdag, 14/9: Dyrehaven**

**Tur:** Ca. 13 km. **Fra:** Klampenborg st. kl. 10.09. **Til:** Samme sted. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Elsebeth Stensgaard tlf. 5124 5292.

### **Onsdag, 21/9: Se under Københavns afd.**

### **Onsdag, 28/9: Gravhøje og levende vand**

En bakket naturpark, en rislende å, en stille flyveplads og en stor sø.

**Tur:** 12 km. **Fra:** Måløv st. kl. 10.18. **Til:** Værløse st. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Henning Hansen, 2881 8850.

### **Onsdag, 5/10: Øbro Zig-Zag**

Med brumlere, dyrehave, rettersteder, malerhuse, m.m. Nyt, gammelt og helt væk.

**Tur:** Ca. 13 km. **Fra:** Østerport st. kl. 10.00. **Til:** Svanemøllen st. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jette Møller.

### **Onsdag, 12/10: Ermelunden**

På denne tur kommer vi gennem Hundesø mose og Jægersborg Dyrehave.

**Tur:** 14 km. **Fra:** Gentofte st. kl. 10.15. **Til:** Skodsborg st. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Ledere:** Lene Køhler, 5166 9681, og Hanne Juul, 2347 7655.

### **Onsdag, 19/10: Se under Københavns afd.**

### **Onsdag, 26/10: Borups efterårsskove**

Fra Borup station går vi igennem dele af Svensstrup og Humleøre Skovdistrikter. Vi går et stykke ad Køge ås og op på Kyls Knap. Undervejs stoppes ved "Den gamle købmandshandel" og "Malerklemmen".

**Tur:** Ca. 13 km. **Fra:** Borup st. 9.58 (afg. Kh. 9.17). **Til:** Samme sted kl. 14.30. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Kim Greiner, 4058 9825.

### **Onsdag, 2/11: Vestvolden**

Med fine efterårsfarver; fornuftigt fodtøj anbefales; mulighed for at gå fra forskellige steder.

**Tur:** Ca. 15 km. **Fra:** Husum st. kl. 10.01. **Til:** Avedøre st. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Kirsten Lilholt.



## *DVL-Lyngby*

*DVL-Lyngby er en aktiv afdeling i DVL. Vi arrangerer 175 ture om året med 3750 deltagere.*

Vores vandreture dækker fra 3 km – fra bæk til bæk – til 100 km på 24 timer.

Halvdelen af vores ture er dog 6-8 km. Resten af turene er nogenlunde lige fordelt med ture på 10-19 km og ture på 20 km eller mere.

Se også vores hjemmeside, [www.dvl-lyngby.dk](http://www.dvl-lyngby.dk), hvor du finder de senest opdaterede informationer.

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

**Folder og hjemmeside:** Søren P. Petersen

**Illustrationer:** Erik Bay

