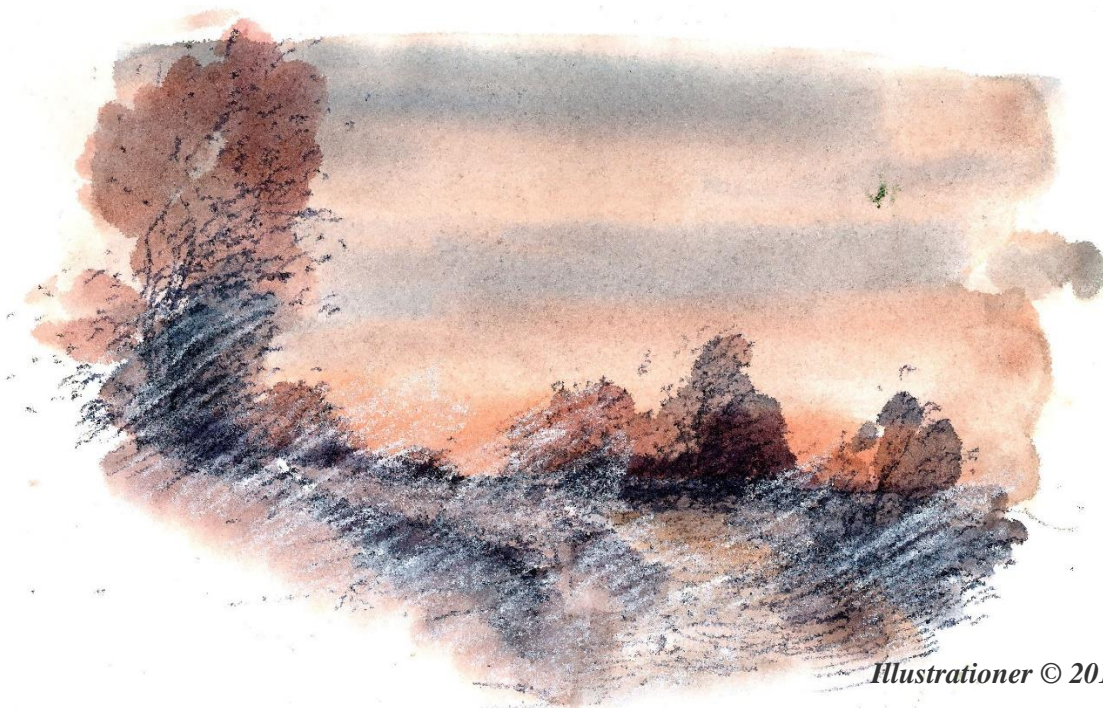


Oplevelse og samvær gennem vandring

det er sundt, og det er sjovt



Illustrationer © 2019 Erik Bay

Lyngbytraverne

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. Tilmelding er ikke nødvendig, og du behøver ikke at være medlem.

Pris: DVL-medlemmer: gratis. Ikke-medlemmer: 30 kr.

Turene er 6-8 km lange og tager 2-2½ timer. **Farten** er ca. 4,5 km/t, og terrænet er letgået. Medbring lidt at spise og drikke til en lille pause ca. midtvejs. Turene starter fra en station i Hovedstadsområdet **kl. 19.00** og slutter samme sted kl. 21.00-21.30.

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

1/5:	Vedbæk St.	Rundt i Vedbæk	Jan og Per Krønert, 2794 5734
8/5:	Sorgenfri St.	Sorgenfri Slotshave og Brede	Nina Rasmussen, 2948 2598
15/5:	Nærum St.	Aftenhyggetur til Brede	Marianne Ottesen, 4046 3354
22/5:	Vedbæk St.	Maglemosen m.m.	Conny Rom Petersen og Søren P. Petersen, 2627 4289
29/5:	Jægersborg St.	Ermelunden og Garderhøj Fort	Karen Boldsen, 2892 5101
5/6:	Brede St.	Brede og omegn	Bent Vinkler Rasmussen, 2168 9081
12/6:	Måløv St.	Værløse Flyveplads og udviklingen	Lene Hansen, 2448 4012
19/6:	Holte St.	Vaserne	Jan og Per Krønert, 2794 5734
26/6:	Holte St.	Næsseslottet	Nina Rasmussen, 2948 2598
3/7:	Helsingør St.	I Sundtoldens fodspor	Marianne Ottesen, 4046 3354

Maj-juni 2019

Vandreture og arrangementer

Medlemmer deltager gratis, og ikke-medlemmer betaler 30 kr., medmindre annoncen specificerer andet.

Lørdag, 4/5: Langs nogle af de 8 søer (1)

Vi skal se vand, vand og vand (Lyngby Sø, Bagsværd Sø, Søndersø, Præstesø og Farum Sø), samtidig med at vi nyder naturen og lader vandrestøvlerne fornøje sig med højdemetrene.

3 pauser (lidt vejrafhængigt).

Tur: 22 km. **Fra:** Lyngby St. (v/7-eleven) kl. 10.00. **Til:** Farum St. kl. 16.00.

Leder: Jørgen Rasmussen, 2057 8982 og Erik Christiansen, 2346 2460.

Søndag, 5/5: Langs nogle af de 8 søer (2)

Vi skal se vand, vand og vand (Furesø, Birkerød Sø, Vejlesø og Lyngby Sø), samtidig med at vi nyder naturen og lader vandrestøvlerne fornøje sig med højdemetrene.

3 pauser (lidt vejrafhængigt).

Tur: 22 km. **Fra:** Farum St. (v/7-eleven) kl. 10.00. **Til:** Lyngby St. kl. 16.00. **Leder:** Jørgen Rasmussen, 2057 8982 og Erik Christiansen, 2346 2460.

Søndag, 5/5: Bidstrupskovene

Turen fører os gennem Bidstrupskovene med følgende højdepunkter: Dårhulen, Skjoldungesti, Helvedeskedlen, Avnsø og Valborup. Hastighed 4 km/t. Husk at tjekke togtiderne.

Tur: 22 km. **Fra:** Hvalsø St. kl. 10.20. **Til:** Samme sted kl. 16.00.

Leder: John Bracker Larsen, 2137 3539.

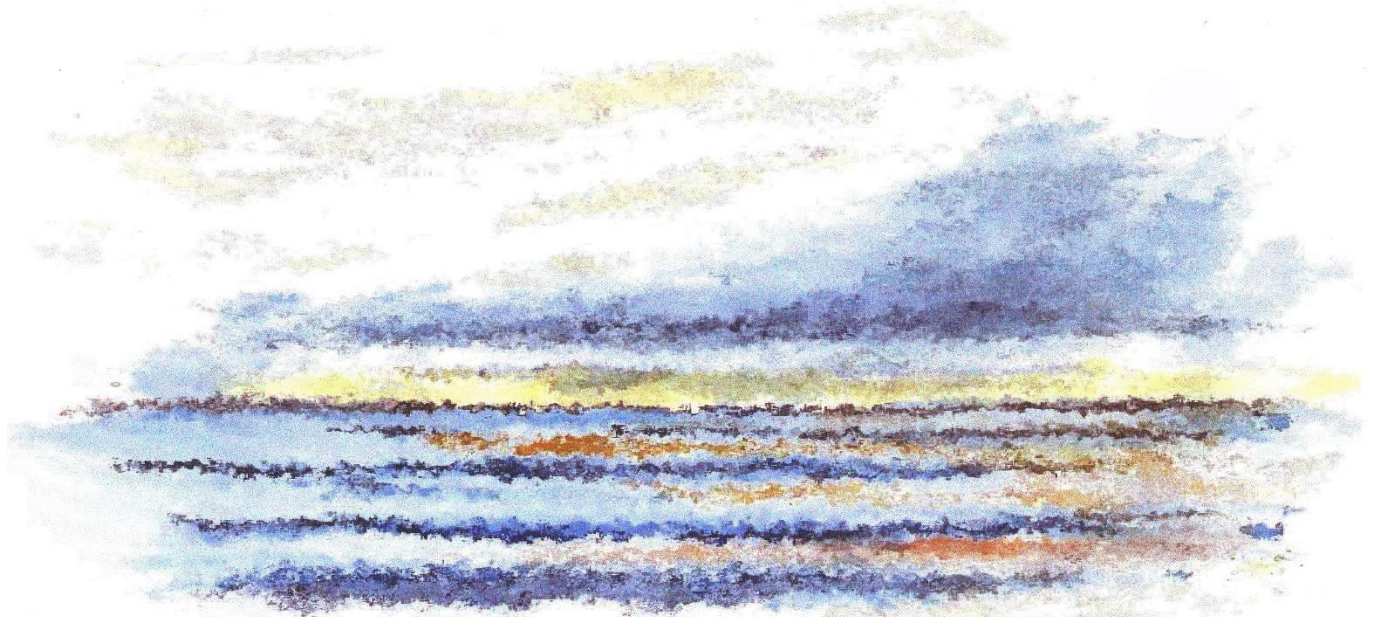
Fredag, 10/5: Per Baks fredagstur: Fra København H til Ørestad St.

Emnet er byudvikling og byggeri. Først skal vi se på udviklingen i Sydhavnen. Vi skal blandt andet over den nye Alfred Nobels Bro. Derefter skal vi se på, hvor det er, man vil bygge, og hvor det er, man ikke vil bygge på Amager Fælled. Vi holder en pause undervejs. Tempoet er moderat.

Tur: 8 km. **Fra:** København H kl. 10.00 (under uret). **Til:** Ørestad St. kl. 13.00.

Leder: Per Bak Olesen, 2057 5671.





Lørdag, 11/5: Ud i den forårsgrønne skov

Vi starter ved Skovbrynet station og går op ad bakke og ned ad bakke. Nogle gange går vi direkte gennem skoven og andre gange ad små stier. Efter ca. 15 km er vi tilbage, hvor vi startede. Vi forsøger at gå i et frisk tempo afhængig af terrænet.

Tur: 15 km. **Fra:** Skovbrynet St. kl. 10.00. **Til:** Samme sted kl. 14.00.

Leder: Per Bak Olesen, 2057 5671.

Lørdag, 11/5: Fra post til post

Med udgangspunkt i "Findvej" går vi en tur i Gribskov fra post til post mellem et udvalg af poster. Turen vil til dels foregå uden for stier og skovveje. Farten vil være ca. 5,5 km/t.

Tur: 35 km. **Fra:** Hillerød St. kl. 08.15. **Til:** Samme sted kl. 17.15. **Leder:** Hans J. Jørgensen, 2560 8960, hans@hjjit.dk.

Søndag, 12/5: Rundtur i Hedeland

Første halvdel lidt hårdt, anden halvdel let. Hastighed: 4 km i timen. PS: Tog fra København H kl. 8.34.

Tur: 24 km. **Fra:** Hedehusgård, Brandhøjgårdsvej 2 kl. 09.00. **Til:** Samme sted kl. 16.00.

Leder: Erik Christiansen, 2346 2460, og John Bracker Larsen, 2137 3539.

Søndag, 12/5: 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: 6-8 km. **Fra:** Klampenborg St. kl. 14.10.

Til: Klampenborg St. kl. 16.00.

Leder: Bent Vinkler Rasmussen, 2168 9081.

Lørdag, 18/5: 3. afsnit af fjordstien fra Frederiksværk til Frederikssund

Vi skal følge 3. afsnit af fjordstien fra Frederiksværk til Frederikssund, og undervejs hører vi enkelte historier om nogle af de steder, vi passerer forbi. Ellers nyder vi at kunne gå i naturen og bare lytte til alle dens forskellige lyde. Underlaget vil være blandet. Medbring mad og drikke til nogle pauser.

Tur: 20 km. **Fra:** Frederikssund St., ved bus 320R til busafgang kl. 09:18 med ankomst Frederiksværk Stationsplads kl. 09:57. **Til:** Samme sted, kl. 16:00. **Leder:** Lene Hansen, 2448 4012.

Søndag, 19/5: Flyvestation Værløse og udviklingen

Fra Værløse St. går vi i rask tempo til Sønderød og videre til Flyvestation Værløse. Her skal vi se på udviklingen og nogle af de oaser, der allerede er eller er ved at blive skabt. Vi skal besøge det gamle kontroltårn og kigge ind i et par hangarer og få indblik i nogle af de spændende aktiviteter, der foregår i bygningerne og området. Medbring forfriskning til pausen samt fornuftigt fodtøj.

Tur: 15-20 km. **Fra:** Værløse St. kl. 13.00. **Til:** Samme sted kl. 17.30.

Leder: Birgit Højmark, 2370 7373.

Søndag, 26/5: Hellebæk

Turen går fra Hellebæk St. gennem Hellebæk Skov og Teglstrup Hegn, gennem bøge- og nåleskov, forbi moser og søer og ender ved Hammermøllen, som stammer fra 1765, www.hammermollen.dk. På turen fortælles lidt om områderne. Medbring forplejning, siddeunderlag, påklædning efter vejret og solidt fodtøj. Gå-hastighed godt 4½ km i timen ad mindre og større skovstier og lidt asfalteret vej. Toget går kun en gang i timen, så vi indtager vores eftermiddagskaffe på Hammermøllen, så der kan synkroniseres med toget.

Tur: 15 km. **Fra:** Hellebæk St. kl. 10.10. **Til:** Samme sted kl. 15.00.

Leder: Nina Rasmussen, 2948 2598.

Søndag, 2/6: Op, ned og rundt i Roskilde – historie og nutid

Roskildes gadenavne er kraftigt præget af hhv. religion og kongehuset. Samtidig er byen præget af dynamik og liv. Vi passerer bl.a. Roskilde Domkirke, Skt. Hans, Vikingskibsmuseet og en del af byens store parker. Kuperet, 3 pauser, 5 km/t (rask gang).

De tre pauser: Te/kaffepause kl. 11.15/11.30, frokostpause kl. 12.30/12.45 og te/kaffepause kl. 14.00/14.15 – tidspunkt og sted lidt afhængig af vind, vejr og dagens forløb.

Tur: 16 km. **Fra:** Roskilde St. kl. 10.00. **Til:** Samme sted kl. 15.30.

Leder: Jørgen Rasmussen, 2057 8982.

Søndag, 9/6: Pinsenattur

Pinsenattur (natten mellem lørdag, 8/6, og søndag, 9/6)

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. 4.27. De, der har lyst, fortsætter til Peter Liep, hvor vi slutter af med morgenkaffe og musik. **Husk:** Penge til Peter Liep, mad, drikke, varm påklædning og regntøj.

Tur: Ca. 16 km. **Fra:** Lyngby St. kl. 00.30. **Til:** Peter Liep ca. kl. 05.30.

Leder: Søren P. Petersen, 2627 4289.

Søndag, 9/6: 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: 6-8 km. **Fra:** Klampenborg St. kl. 14.10.

Til: Samme sted kl. 16.00. **Leder:** Erik Christensen, 2346 2460.

Tirsdag 11/6: Planlægningsmøde

Kom og vær med. På mødet planlægger vi Lyngby afdelings fremtidige ture, som skal med i "VandreLiv". Alle, der 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, 2800 Kongens Lyngby. **Fra:** kl. 19.00. **Til:** kl. 22.00.

Leder: Lyngby afd., 2627 4289.

Torsdag, 20/6: Fra Farum til Ølstykke

Det er midsommer, og vi skal gå en tur fra Farum til Ølstykke gennem smukt, uforstyrret landskab, der veksler mellem skove, moser, enge, søer og åbent landbrugsland. Medbring mad og drikke til et par pauser, hvor vi kan nyde sommeren.

Tur: 20 km. **Fra:** Farum St. kl. 09.00. **Til:**

Samme sted kl. 16.00.

Leder: Lene Hansen, 2448 4012.

Fredag, 21/6: Per Baks fredagstur: Indre Nordhavn

Emnet er byudvikling og byggeri. Først skal vi se, hvor Nordhavnstunnellen skal bygges. Derefter skal vi se kvartererne Levantkaj, Sundmolen,

Århusgadekvarteret, Marmormolen og America Plads, og vi ender på Østerport Station. Vi holder en pause undervejs. Tempoet er moderat.

Københavns nye stadsarkitekt har udtalt sig negativt om byggeriet i Ørestaden og positivt om Byggeriet i Indre Nordhavn. I dag har jeg tur i Nordhavn, og i morgen er der tur i Ørestaden, så får vi mulighed for selv at bedømme de to udviklingsområder. Turene kan selvfølgelig gås uafhængigt af hinanden.

Tur: 9 km. **Fra:** Svanemøllen St. kl. 10.00. **Til:** Østerport St. kl. 13.00.

Leder: Per Bak Olesen, 2057 5671.

Lørdag, 22/6: Ørestaden fra ende til anden

Emnet er byudvikling og byggerier. Vi starter i Ørestad Nord med at se, hvordan det går med Karen Blixens Plads og de nye byggerier i August Schade Kvarteret. Derefter gennem Ørestad City til Ørestad Syd, hvor masser af nye byggerier skyder op. På vejen tilbage til Bella Center St. ser vi på Bella Kvarteret.

Turen har en sammenhæng med turen i går i Nordhavn. Vi prøver at se, om Københavns nye stadsarkitekt har belæg for det, når hun udtaler sig negativt om Ørestad, men positivt om udviklingen i Nordhavn. Turene kan selvfølgelig gås uafhængigt af hinanden.

Tur: 15 km. **Fra:** Islands Brygge St. kl. 10.00.

Til: Bella Center St ca. kl. 14.00.

Leder: Per Bak Olesen, 2057 5671.

Lørdag, 22/6 – søndag, 23/6: 100 km på 24 timer

*Tidligt op * Tog til Holte St. * 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 * Mon det går? * Gadelys * Nat og mørke * Nattergalen * Fuglene vågner * Solen står op * Træthed * Flere vabler * Holte St. * Jeg gjorde det! * Wauw!*

Oplev den flotte natur og de mange flotte udsigter undervejs. Oplev også den specielle stemning, der er ved at gå i mørke, og ikke mindst den specielle stemning, når naturen vågner kort før solopgang.

Undervejs er der 10 pauser, hvoraf DVL-Lyngby byder på lidt at spise i de to. Tag mad med til 8 pauser og væske til 35 km. Turen vil foregå i rask tempo – ca. 5,5 km i bevægelse. Så kom i form ved at gå nogle ture inden på 40-50 km, og gå med på denne udfordrende tur. Flere muligheder for at gå fra undervejs.

Se mere på www.dvl-lyngby.dk.

Pris 40 kr., ikke-medlemmer 100 kr.

Tur: 100 km. **Pris:** 40 kr., ikke-medlemmer 100 kr. **Fra:** Holte St. 8.30. **Til:** Samme sted kl.

08.30. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289, soren.p.petersen@rom-petersen.dk.

Søndag, 23/6: Sankthansaften

Helt som vi plejer, mødes vi kl. 17.00 ved Sorgenfri St. Vi vandrer så gennem Lyngby Åmose til Frederiksdal, hvor vi holder en spisepause, så husk madpakken. Herefter skal vi bevæge os tilbage til Sorgenfri, hvor der næsten altid er bål samt mulighed for at købe kaffe og kage. Aftenen afsluttes med koncert af en eller anden slags i kirken. Sluttidspunkt er meget flydende.

Tur: 8 km. **Fra:** Sorgenfri St. kl. 17.00. **Til:** samme sted.

Leder: Marianne Ottesen, 4046 3354.

Søndag, 7/7: Brumleby og De Gamles By

Vi besøger Brumleby og ”De Gamles By”. Det er ikke luksuskvarterer, men trods alt et sted hvor mange mennesker gennem tiden har haft deres gang – noget mere charmerende end andet.

Tur: 7 km. **Fra:** Nordhavn St. kl. 14.00. **Til:** Samme sted.

Leder: Marianne Ottesen, 4046 3354.

Lørdag, 13/7: Kulsvierdag i Gribskov

Turen går gennem Gribskov, forbi fordums nedlagte kulmiler og landsbyer, frem til Maarum Kulsvierlaugs mileplads. Vi ser på, når en mile og bygges og en anden åbnes. Fra pladsen er der mulighed for at gå en kort tur (3-4 km) med skovens folk. Kl. ca. 17.20 kan vi stege vores medbragte bøffer på milens trækul. Husk at medbringe kød til grillen og evt. drikkevarer. Hvis du ikke ønsker at være med til ”grillfesten”, er du til enhver tid velkomne til at ”gå fra”. Der er ca. 800 m til Duemose Trinbræt.

Tur: Ca. 22 km. **Fra:** Hillerød St. kl. 9.00. **Til:** Duemose trb.

Leder: Søren P. Petersen, 2627 4289.



Dagdriverbanden Lyngby

Dagdriverbanden går tur hver onsdag, undtagen den tredje onsdag i måneden. Hvis ikke andet er anført går medlemmer gratis med og gæster betaler 30 kr. Kontaktperson Hanne Juul, 2347 7655.

Onsdag, 1/5: Rygård Overdrev

I dette smukke område er der mange søer og flotte højdepunkter.

Tur: 12 km. **Fra:** Holte St. kl. 10.20. **Til:** Nærum St. kl. 16.00. **Ledere:** Lene Køhler, 5166 9681, og Hanne Juul, 2347 7655.

Onsdag, 8/5: Kagsmosen, Utterslev Mose m.m.

Tur: 14 km. **Fra:** Husum St. kl. 10.00. **Til:** Samme sted kl. 14.45.

Leder: Hanne Rosenvold, 2083 3861.

Onsdag, 22/5: Jægersborg Hegn, Dyrehaven og Rådvad

Tur: 13 km. **Fra:** Skodsborg St. kl. 10.20. **Til:** Klampenborg St. kl. 16.00.

Leder: Elsebeth Stensgaard, 5124 5292.

Onsdag, 29/5: Sofiero - husk pas

Husk penge til fægebillet og entre til Sofiero.

Tur: 12 km. **Fra:** Helsingør St. kl. 11 00 (i færgeterminalen). **Til:** Helsingør St. kl. 17.00.

Leder: Jørn Nielsen, 5250 2385.

Onsdag, 5/6: Dyrehaven og Mølleåen

Tur: 10 km. **Fra:** Klampenborg St. kl. 10.00.

Til: Lyngby St. kl. 14.45. **Leder:** Hanne Rosenvold, 2083 3861.

Onsdag, 12/6: Lejre og omegn

Vi skal besøge Øm jættestue (husk lommelygte).

Tur: 12 km. **Fra:** Roskilde busterminal ved bus 240, afgang kl. 10.55 mod Ringsted. **Til:** Lejre St. kl. 14.59.

Leder: Birthe Andersen, 5057 7941.

Onsdag, 26/6: Ramløsa Brunnsark – husk pas

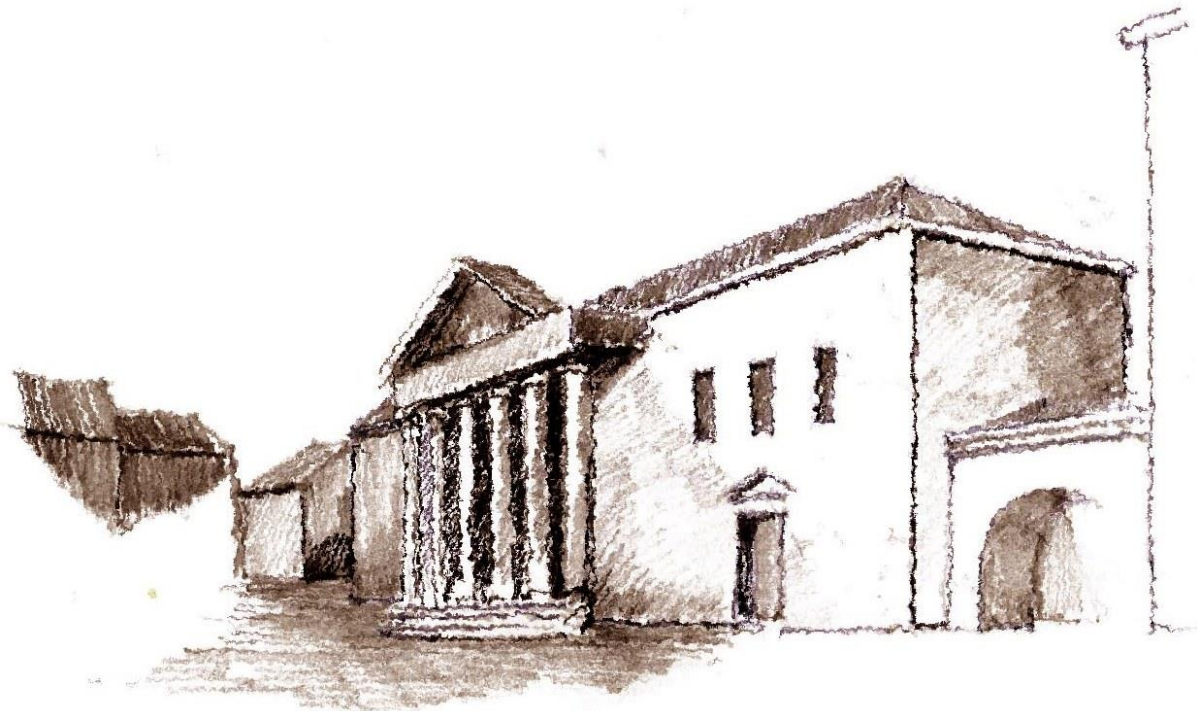
Tur: 13 km. **Fra:** Helsingør St. kl. 11 00 (i færgeterminalen). **Til:** Helsingør St. kl. 17.00.

Leder: Jørn Nielsen, 5250 2385.

Onsdag, 3/7: Roskilde Vig til Jyllinge

En dejlig tur langs fjorden, hvor vi kommer gennem Veddelev by med de mange smukke huse.

Tur: 15 km. **Fra:** Roskilde station ved bus 203 afgang kl. 10.29. **Til:** Margrethe skolen ved bus 600S kl. 17.00. **Leder:** Lene Køhler, 5166 9681, og Hanne Juul, 2347 7655.





Bestyrelse

Erik Christiansen.

Birgit Højmark-Jensen

Kasserer Hans Jørgensen

John Bracker Larsen

Næstformand Marianne Ottesen

Formand Søren P. Petersen, Højbjerggårdsvej 18, 2840 Holte, 2627 4289

Hjemmeside: www.dvl-lyngby.dk, webmaster: Søren P. Petersen.

Folder: Søren P. Petersen.

Illustrationer: Erik Bay.