

# 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.

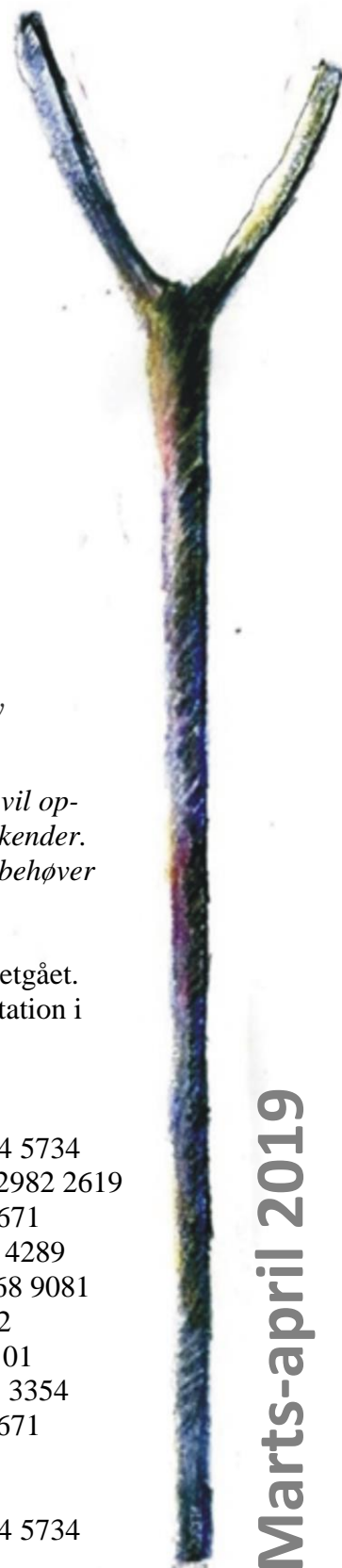
**Turene** er 6-8 km lange og tager 2-2½ timer. **Farten** er ca. 4,5 km/t, og terrænet er letgået. Medbring lidt at spise og drikke til en lille pause ca. midtvejs. Turene starter fra en station i Hovedstadsområdet **kl. 14.00** og slutter samme sted kl. 16.00-16.30.

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

2/3: Skodsborg St.	Bøllemosen og Jægersborg Hegn	Jan og Per Krønert, 2794 5734
9/3: Rungsted St.	Tur-retur til Kokkedal Slot	Kirsten Nykjær Kragh, 2982 2619
16/3: Lyngby St.	Radiomarken	Per Bak Olesen, 2057 5671
23/3: Hareskov St.	Harre betyder sten	Søren P. Petersen, 2627 4289
30/3: Sorgenfri St.	Sorgenfri og omegn	Bent V. Rasmussen, 2168 9081
6/4: Nordhavn St.	Haverne i København Ø	Lene Hansen, 2448 4012
13/4: Rungsted Kyst St.	Anemoneskoven i Folehaven	Karen Boldsen, 2892 5101
20/4: Humlebæk St.	Blandede bolsjer i Humlebæk	Marianne Ottesen, 4046 3354
27/4: Lyngby St.	Garderhøjfortet og Lille Ermelund	Per Bak Olesen, 2057 5671

### Onsdagsture kl. 19.00

1/5: Vedbæk St.	Rundt i Vedbæk	Jan og Per Krønert, 2794 5734
-----------------	----------------	-------------------------------



Marts-april 2019

## Vandreture og arrangementer

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

### Lørdag, 2/3: Springtime Maraton

Traditionen tro er det tid til en forårstur fra Hillerød St. op gennem Gribskov og tilbage igen. Farten vil være 5,5 til 6 km/t.

**Tur:** 42,195 km. **Fra:** Hillerød St. kl. 08:15. **Til:** Samme sted kl. 18:30. **Leder:** Hans Jørgensen, 2560 8960, hans@hjjit.dk.

### Søndag, 10/3: 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.

Vandreruten slutplanlægges 1-2 uger før 10.3.2019 for at tage højde for vejr og føre i Dyrehaven.

Stiler efter at hilse på hjortene ved deres foderpladser og derefter vandre gennem Ulvedalene og retur til Klampenborg St.

**Tur:** 7 km. **Fra:** Klampenborg St. kl. 14.10. **Til:** Samme sted kl. 16.00. **Leder:** Jørgen Rasmussen, 2057 8982.

### Fredag, 15/3: Per Baks fredagstur: Høje Gladsaxe og Tingbjerg

Emnet er byudvikling og byggeri. Vi går gennem de to meget omtalte byggerier og hører lidt om

deres historie Vi holder en pause undervejs.

Tempoet er moderat.

**Tur:** 11 km. **Fra:** Buddinge St. kl. 10.00. **Til:** Samme sted ca. kl. 13.15. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.

### Lørdag, 16/3: Fra Birkerød til Grønholt med luft under vingerne

Teglværksområderne, lille Emma, Tokkekøb Hegn, Store Dyrehave, Grønholt Hegn og Flyvepladsen visualiserer historiens gang for os, byområderne giver et glimt af dagens boligtyper. Alt krydres med lidt fortællinger undervejs. Moderat rute, 3 pauser, 4,5 km/t (normal gang).

Bl.a. vil der blive fortalt om S-togene, lokalbanen og deres fælles ophav, "Nordbanen", teglværkerne og veteranbanen syd for Allerød, motionsløbernes intensive brug af Tokkekøb Hegn, Parforce-jagt-landskabet i Store Dyrehave og Grønholt Flyveplads.

To pauser: Te/kaffepause kl. 11.00/11.30, frokostpause kl. 12.30/13.00 og te/kaffepause 14.30/15.00 – tidspunkt og sted afhængig af vejret på dagen.

Lokalbanen Grønholt-Hillerød minuttal 07 & 42 (rejsetid 6 min.)

Lokalbanen Grønholt-Helsingør minuttal 59 (rejsetid 23 min)





**Tur:** 24 km. **Fra:** Birkerød St. kl. 09.30. **Til:** Grønholt St. kl. 17.00. **Leder:** Jørgen Rasmussen, 2057 8982.

### **Søndag, 17/3: Amager rundt – etape 3 af 3**

Vi spejder efter de første forårstegn, hører om Kongelunden, nyder udsigten over Køge Bugt og oplever stemningen i Dragør Havn. Hastighed (start-slut): Ca. 5,6-5 km/t. Fodtøj: Vandrestøvler.

**Tur:** Ca. 21 km. **Fra:** Vestamager St. kl. 10.00.

**Til:** Dragør Stationsplads ca. kl. 15.00. **Leder:** Karsten R. Hansen, 3020 0256.

### **Tirsdag, 19/3: Generalforsamling**

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Forslag, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før.

Efter generalforsamlingen vil vi fejre vores jubilæer ved kaffebordet, og aftenen afsluttes med foredraget:

#### ***Helt på toppen***

*Per Bak Olesen vil fortælle om og vise fotos fra sin tur til toppen af Mont Blanc i 1996. Han vil*

*fortælle om alle strabadserne og om glæden ved at gennemføre bestigningen.*

**Sted:** Fuglevad Vandmølle, Møllevej 4, 2800 Kgs. Lyngby. **Tid:** Kl. 19.00. **Leder:** Lyngby afd., 2627 4289, formand@dvl-lyngby.dk.

### **Søndag, 24/3: København - Havneringen**

Lonely Planet placerer København som nummer 1 på listen over de storbyer, rejseguiden anbefaler at besøge i 2019. En af grundene til dette er, at vores havn er spændende, fuld af liv, husbåde og arkitektoniske perler, spændende broer og meget mere. Gå på Bølgen, se Evolutionsmuren, den nye bro mellem Enghave Brygge og Teglgolmen og meget andet sammen med DVL før alle turisterne dukker op.

Turen starter kl. 10 fra Københavns Hovedbanegård, vi mødes under uret på Københavns Hovedbanegård. Vi går ca. 4,5 km i timen, der holdes små pauser undervejs, hvor der fortælles om områderne og seværdigheder. Man kan når som helst afbryde turen og tage eksempelvis havnebussen tilbage.

Der holdes pause på en café undervejs for indtagelse af formiddagskaffe for egen regning samt

toiletbesøg og en frokostpause på kajen – medbring din egen madpakke som indtages i det fri. Husk siddeunderlag, påklædning efter vejret og solidt fodtøj

**Tur:** 17 km. **Fra:** København H, under uret kl. 10.00. **Til:** Samme sted kl. 15.00. **Leder:** Nina Rasmussen, 2948 2598.

### **Lørdag, 30/3: Vandring gennem parkerne i Helsingborg**

Vi vandrer fra havnen langs kysten til Sofiero, gennem Pålsjö Skov tilbage mod Helsingborg gennem forstæderne til færgen. Ca. 4-5 km/t. Køb selv billet til færgen. Husk billed-ID. Ingen tilmelding. Samarbejdstur mellem Nordsjælland og Lyngby afdelinger.

Helsingborg har mange parker, og de er alle et besøg værd, også selv om der ikke er blade på træerne. At træerne ikke dækker, giver mulighed for særligt at nyde de mange skønne udsigter på turen, så gå ikke glip af denne tidlige forårstur, hvor vi forhåbentlig kan fornemme, at foråret er på vej. Turlederne fortæller lidt om de forskellige parker undervejs.

**Tur:** 18 km. **Fra:** Helsingør St. (foran Scandlines billetsalg) kl. 08.30. **Til:** Samme sted ca. kl. 16.00. **Leder:** Erik Christiansen, 2346 2460 (og Henrik Tofte, 2853 1961).

### **Fredag, 5/4: Per Baks fredagstur: DTU og letbane i Lyngby**



Emnet er byudvikling og byggeri. Vi går gennem DTU Campus Lyngby og ser, hvad der er under udvikling. På hjemturen følger vi letbanens linjeføring fra Lundtofte til Lyngby St. Vi holder en pause undervejs. Tempoet er moderat.

**Tur:** 9 km. **Fra:** Lyngby St. kl. 10.00. **Til:** Samme sted kl. 13.00. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.

### **Lørdag, 6/4: Lyngby og Mølleåen**

I rask tempo går vi til Sorgenfri Slotspark og videre langs Mølleåen med enkelte afstikkere, inden vi vender om og returnerer til Lyngby. Husk fornuftigt fodtøj og forfriskning til pausen.

**Tur:** 15-20 km. **Fra:** Lyngby St. kl. 13.00. **Til:** Samme sted ca. kl. 17.00. **Leder:** Birgit Højmark, 2370 7373.

### **Søndag, 7/4: Boserup Skov**

Vi går på kryds og tværs i Boserup Skov, så næsten hvert et hjørne bliver vendt. Vi mødes ved stoppestedet ”Boserup” ved bus 207. Turen går rundt i den dejlige Boserup Skov. Turlederen kommer i bil og møder deltagerne ved busstoppestedet ”Boserup”, hvor der er en P-plads. Bus 207 går fra Roskilde Stationscenter. Se i køreplanen. Bussen kører 1 gang i timen. Medbring mad og drikke til et par pauser. Måske finder vi hvide, blå og gule anemoner.

**Tur:** 12 km. **Fra:** Bus 207 stoppested ”Boserup” (stoppestedet efter Kongemarken) kl. 10:00. **Til:** Samme sted kl. 14:00. **Leder:** Lene Hansen, 2448 4012.

### **Tirsdag, 9/4: 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, Lyngby. **Fra:** kl. 19.00. **Til:** kl. 22.00. **Leder:** Lyngby afd., 2627 4289.



#### **Søndag, 14/4: En hyldest til birk**

Birketræet er et forunderligt træ. Vi går i Rude Skov og besøger grupper af birk. Undervejs fakta og små fortællinger om birks fortræffeligheder som fx saften, de helbredende olier, lim til pile-spidses, byggemateriale, brændsel og som grobund for svampe med helsevirkning. Vi skal se, røre og smage. Få et kærlighedsforhold til birk. Vi holder tre pauser og har en hastighed på 5 km/t.

**Tur:** 20 km. **Fra:** Virum st. kl. 09.30. **Til:** Virum st. kl. 15.30. **Leder:** Michael Olsen, 3031 3270.

#### **Søndag, 14/4: Dyrehavens vandrere**

En rask eftermiddagstur i Dyrehaven. Vi ser hvordan skoven ser ud i april. Vi holder en lille pause undervejs.

**Tur:** 8 km. **Fra:** Klampenborg St. kl. 14.10. **Til:** Klampenborg St. kl. 16.00. **Leder:** Lene Hansen, 2448 4012.

#### **Søndag, 21/4: I besættelsestidens fodspor gennem Hellerup, Charlottenlund til Jægersborg**

Turen går fra Hellerup Station via Charlottenlund til Jægersborg Station, hvor vi stopper op ved forskellige mindesmærker og bygninger i relation

til besættelsestiden og tager os god tid til at se på og høre om dem. Husk fodtøj til hårdt underlag, da vi mest går på asfalt og fliser. Medbring mad og drikke til et par pauser.

**Tur:** 15 km. **Fra:** Hellerup St. ved hovedindgangen kl. 10.00. **Til:** Jægersborg St. kl. 15.00. **Leder:** Lene Hansen, 2448 4012.

#### **Fredag, 26/4: Per Baks fredagstur: Lynetteholmen og Reffen**

Emnet er byudvikling og byggeri. Fra Refshaleøen ser vi, hvor den nye ø Lynetteholmen skal ligge. Vi slutter på madmarkedet Reffen, hvorfra der både går bus og havnebus tilbage til civilisationen. Vi holder en pause undervejs. Tempoet er moderat.

**Tur:** 9 km. **Fra:** Kongens Nytorv metro kl. 10.00. **Til:** Reffen ca. kl. 13.00. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.

#### **Lørdag, 27/4: Sten i Gribskov**

Vi går en tur op i Gribskov, hvor vi vil se på et udvalg af sten (Smørstenen m.m.). Farten vil være 5,5 km/t.

Vi runder følgende: G.W. Brøls Grav, Skallerød smørsten, Spiralstenen, Morsestenen,

Kulsvierstenen, Smørstenen, Skibet, Port-træet, Kalvehavestenen, Soldaterstenen, Pengestenen, Skonnerten, Flyverstenen, Kongegrannen, Fruebjerg - mindsten for folkemøde, Kongestenen.

**Tur:** 40 km. **Fra:** Hillerød St. kl. 08:15. **Til:** Samme sted ca. kl. 18.00. **Leder:** Hans Jørgensen, 2560 8960, hans@hjit.dk.

#### **Søndag, 28/4: Tokkekøb Hegn og St. Dyrehave**

Turen går fra Allerød St. til Tokkekøb Hegn, forbi Store Donse Dam, videre til Store Dyrehave, hvor man bl.a. følger nogle af de lange lige veje i det gamle parforcejagt-område. På turen fortælles lidt om områdets seværdigheder. Der vandres på skovstier og asfalt med en hastighed på ca. 4,5 km i timen.

**Tur:** Ca. 22 km. **Fra:** Allerød St. kl. 09.50. **Til:** Samme sted ca. kl. 16.00. **Leder:** Nina Rasmussen, 2948 2598.

#### **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.



## Dagdriverbanden Lyngby

Dagdriverbanden går tur hver onsdag undtagen den tredje onsdag i måneden. Kontaktperson: Hanne Juul, 2347 7655.

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

### Onsdag, 6/3: Lyngby til Farum

**Tur:** Ca. 14 km. **Fra:** Lyngby St. kl.10.05. **Til:** Farum St. ca. kl. 16.00. **Leder:** Jørn Nielsen.

### Onsdag, 13/3: Havnens broer

**Tur:** Ca.13 km. **Fra:** Kongens Nytorv kl. kl.10.15. **Til:** Dybbølsbro St. ca. kl. 16.00. **Leder:** Dagmar Levisen, 3257 7004.

### Onsdag, 20/3: Se under Københavns afd.

### Onsdag 27/3 Vejlesø

Vi håber, foråret viser sig fra sin bedste side på denne tur, hvor vi går ved sø, skov og Mølleå.

**Tur:** 14 km. **Fra:** Holte St. kl. 10.20. **Til:** Skodsborg St. ca. kl. 16.00. **Turledere:** Lene Køhler, 5166 9681, og Hanne Juul, 2347 7655.

### Onsdag, 3/4: Bidstrup Skovene

**Tur:** 12 km. **Fra:** Hvalsø St. kl. 11.07 (København H. kl. 10.26). **Til:** Samme sted kl. 17.00. **Leder:** Birthe Andersen, 5057 7941.

### Onsdag, 10/4: Nørrebro på kryds og tværs

Turen går gennem indre Nørrebro, Assistens Kirkegård og ydre Nørrebro, Jægersborggade, den Røde Plads, og tilbage igen.

**Tur:** Ca. 10 km. **Fra:** Søtorvet, ved statuen af Nilen ved Dronning Louises Bro kl. 10.15. **Til:** Samme sted kl. 16.00. **Leder:** Kim Greiner, 4058 9825.

### Onsdag, 17/4: Se under Københavns afd.

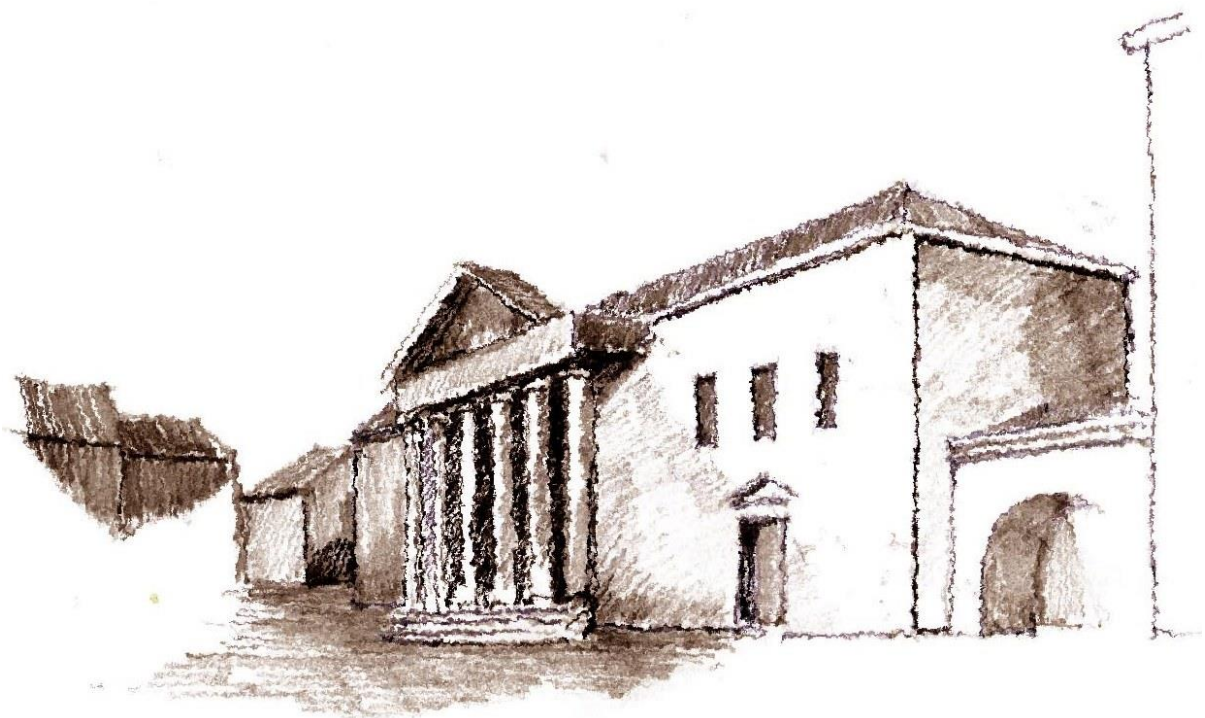
### Onsdag, 24/4: Åmarken-Husum

**Tur:** Ca. 13 km. **Fra:** Åmarken St. kl. 10 14. **Til:** Husum St. kl. 14.45. **Leder:** Jørn Nielsen.

### Onsdag 1/5 Rygård Overdrev

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

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



## Forlænget weekend i det sydfynske

### Fredag 12/4 til søndag 14/4: Frisk vandreferie på Sydvestfyn

Denne weekend skal vi på tre friske vandreture. En historisk vandretur i området omkring vores hotel, Gl. Brydegaard, en lang vandretur til Helnæs over "Langøre dige" og en tur i Svanninge Bakker og Bjerge. Se dagsprogram på [dvl.dk](http://dvl.dk). Gl. Brydegaard er et lille charmerende hotel tæt på skov og strand på Sydvestfyn. Hotellet ejes af ægteparret Hans og Connie. Det er kendt for sin gode hjemmelavede mad og hygge. Der er ingen tv på værelserne, og gæsterne anbefales at gå offline og nyde hotellet og den smukke natur. Vi er enige. Prisen kr. 1.955 dækker overnatning og fuld forplejning fra fredag aften til søndags afslutning. Beløbet indsættes på konto 2906.4382 939 900.

**Tilmelding** fra 3.jan 2019 til Annelise på mail: [alh.larsen@gmail.com](mailto:alh.larsen@gmail.com).

Turen gennemføres ved minimum 20 deltagere. Turen er et samarbejde mellem John Bracker Larsen, 2137 3539, og Annelise Larsen fra Roskilde afd.

### Program

**Fredag** mødes vi kl 11 på Gl. Brydegaard og gør klar til den første vandretur i nærområdet, ca. 8 km. Her kommer vi både til at gå langs vandet ved Åkrog Bugt og inde i landet. Vi tager bl.a. en lille smutvej forbi Hagenskov Gods, et fangehul og en af Danmarks ældste og bedst bevarede alleer af egetræer. HUSK egen madpakke hjemmefra. Tilbage ved hotellet venter kaffe og kage.

**Lørdag** morgen går turen til halvøen Helnæs over Agernæs og den smalle vejdæmning til Langøre. Det bliver en smuk tur med udsigt over vandet. Helnæs – der betyder det hellige næs – har været beboet siden stenalderen. På turen kommer vi bl.a forbi kæmpevolden Bobakkerne og nogle af øens engområder. Tur ca. 18 km.

**Søndag** tager vi sydpå til Svanninge Bakker og Bjerge, et naturområde med skov, overdrev, kær og moser – og smukke udsigtspunkter. Tur ca. 8 km. Vi skal her arrangere fælles transport i egne biler. Vi fylder op i bilerne og afregner 2 kr. pr. km direkte til chauffør.

På **hotellet** har vi 4 dobbeltværelser og 12 enkeltværelser (2 med delebad). Prisen, kr. 1.955, dækker eftermiddagskaffe og aftensmad fredag, morgenmad og smør-selv-madpakker lørdag og søndag plus aftensmad lørdag. Særlige drikkevarer skal købes på hotellet. Oplys gerne ved tilmelding, hvis du har særlige behov til køkkenet. Du skal selv have madpakke med til vandreturen fredag formiddag. Og som altid: Husk termokande og varmt vind- og vandtæt tøj og sko. Vi mødes fredag kl. 11 på Gl. Brydegaard. Du er også velkommen til at komme om eftermiddagen. Der er te og kaffe kl. 15-16.30 og middag kl. 18.30. Transport skal I selv sørge for, men vi hjælper gerne med samkørsel. Oplys gerne ved tilmelding, om du har bil til rådighed, og hvorfra du kommer. Udgift for chauffør deles blandt passagerer.

---

### 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](http://www.dvl-lyngby.dk), webmaster: Søren P. Petersen.

**Folder:** Søren P. Petersen. **Illustrationer:** Erik Bay.