

Oplevelse og samvær gennem vandring

det er sundt, og det er sjovt



Illustrationer © 2016 Erik Bay

Dansk Vandrelaug
Lyngby Afdeling

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 onsdag kl. 19.00, starter og slutter samme sted.

6/7	Holte st.	Næsseslottet og den romantiske have	Erik Christiansen, 2346 2460
13/7	Bispebjerg st.	Rundt på Bispebjerg	Marianne Ottesen, 4046 3354
20/7	Lyngby st.	Rundt om Lyngby sø	Karina F. Steenholt, 2874 9263
27/7	Nærum st.	Kikhanerenden og Søllerød Naturpark	Kirsten Nykjær Kragh, 2982 2619
3/8	Holte st.	Rude Skov	Marianne Ottesen, 4046 3354
10/8	Vedbæk st.	Vedbækturen	Søren P. Petersen, 2627 4289
17/8	Virum st.	Geels Skov	Karina F. Steenholt, 2874 9263
24/8	Skovlunde st.	Svanesøen	Birgit Højmark, 2370 7373
31/8	Lyngby st.	Lagkagetur	Tage Jensen, 4052 2932 og Marianne Ottesen, 4046 3354

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

3/9	Helsingør st.	Byvandring i Helsingør	Jan og Per Krønert, 2794 5734
-----	---------------	------------------------	-------------------------------

Vandreture

Søndag 3/7: Rundt om Farum Sø

I raskt tempo går vi rundt om Farum Sø og de nærliggende områder, bl.a. runder vi Svane Sø og Farum Lillevang. Husk forfriskning til pausen.

Tur: Ca. 15 km. **Fra:** Farum st. kl. 14.00. **Til:** Farum st. kl. 17.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Birgit Højmark, 2370 7373.

Lørdag, 9/7: 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 dem åbne en mile og bygge en ny. Kl. ca. 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. 18:00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289.

Søndag, 10/7: Dyrehavens vandrere

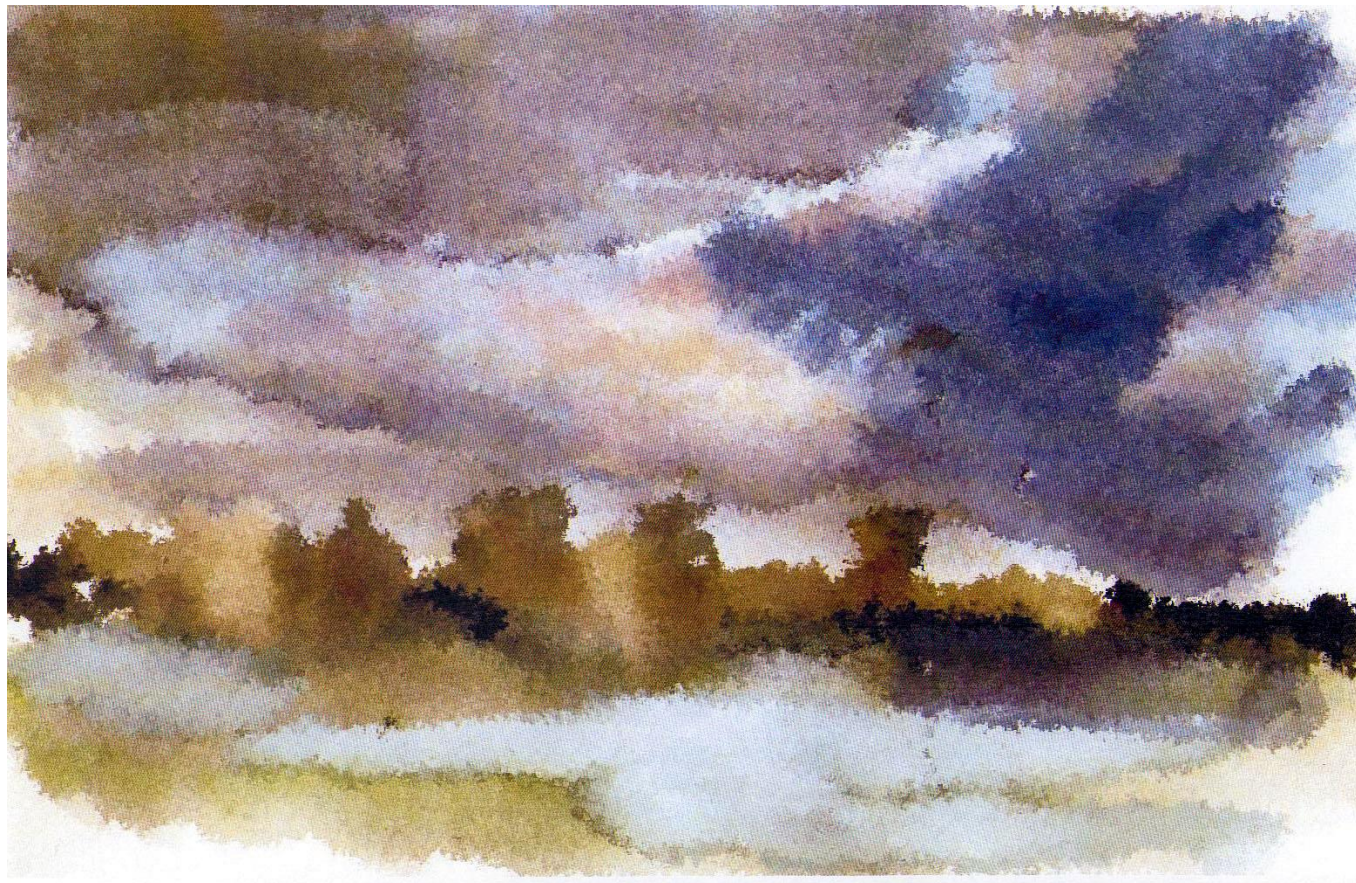
Gå med på vores månedlige vandreture i den dejlige gamle dyrehave, hvor vi følger dyre- og plantelivet på skiftende årstider. Vi går forskellige ruter, således at vi får set alle de dejlige steder. Vi holder en lille pause undervejs.

Tur: 6-8 km. **Fra:** Klampenborg st. kl. 14.10. **Til:** Klampenborg st. kl. 16.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289.

Fredag, 15/7: Motion i nedsat tempo. Bondebyen i Lyngby

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

Tur: Ca. 3 km. **Fra:** Lyngby Nordre Mølle, Lyngby Hovedgade 24, 2800 Kgs. Lyngby kl.14.30. **Til:** Samme sted kl.16.30. **Pris:** 5 kr. **Leder:** Birgit Ahnfeldt-Møllerup, 3967 0751.





Søndag, 24/7: Vedbæk st.-Jægersborg st.

Langs tidligere og nuværende bane. Vi følger først traceen fra den nedlagte jernbane fra Vedbæk til Nærum, herefter langs jernbanen til Jægersborg station. Turlederen fortæller om jernbanens historie undervejs. Hastighed 4,5 km/t.

Tur: 13 km. **Fra:** Vedbæk st. kl. 13.00. **Til:** Jægersborg st. kl. 17.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Erik Christiansen, 2346 2460.

Søndag, 31/7: Svenstrup og Humleoeskovene

En tur med herregård samt skønne skove, søer og moser med et rigt fugleliv, Kylshøj og åbent landskab. NB: Hunde må ikke deltage, da Svensstrup gods har krævet det.

Tur: Ca. 18 km. **Fra:** Borup st. kl. 9.40. **Til:** Borup st. kl. 16.00. **Ledere:** Nina Rasmussen, 2948 2598, og John Bracker Larsen, 2137 3539.

Søndag, 7/8: På fotosafari gennem årstiderne - sommer

Årstiderne 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. Nogle var med på samme tur i januar og maj - hvad har mon forandret sig? Alle kan være med på denne smukke tur - at man ikke har været med tidligere er inden hindring for en god oplevelse. Man kan gå fra ved 6, 9 og 14 km. Tempo 5 km/t.

Tur: Ca. 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, 7/8: Vestvolden I

Kombinerer oplevelserne af natur, historie, motion og godt selskab ved 2 herlige vandreture over 2 søndage. Der kommer lidt fortællinger undervejs. Hastighed 4,5 km/t, terræn let kuperet.

Tur: Ca. 16 km. **Fra:** Avedøre St. kl. 9.00. **Til:** Husum St. kl. 15.00.

Pris: 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Erik Christiansen, 2346 2460 og Jørgen Rasmussen, 2057 8982.

Tirsdag, 9/8: 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, 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, 13/8: Parkerne i Helsingborg

Helsingborgs parker i august. Vi går ud igennem Helsingborgs grønne bælte og retur igennem forstæderne. Hastigheden er 5,5 km/t (hurtig gang), og terrænet er godt kuperet. Køb selv Scandlines returbillet til Helsingborg (billetpris: kr. 56,-). Husk det blå sygesikringsbevis.

Tur: 18 km. **Fra:** Helsingør St. (foran Scandlines billetsalget på 1. sal) kl. 8.30. **Til:** Helsingør St. kl. 17.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jørgen Rasmussen, 2057 8982.

Søndag, 14/8: Vestvolden II

Kombinerer oplevelserne af natur, historie, motion og godt selskab ved 2 herlige vandreture over 2 søndage. Der kommer lidt fortællinger undervejs. Hastighed 4,5 km/t, terræn let kuperet.

Tur: ca. 25 km. **Fra:** Husum St. kl. 9.00. **Til:** Klampenborg St. kl. 17.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jørgen Rasmussen, 2057 8982, og Erik Christiansen, 2346 2460.

Søndag, 14/8: 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. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Bent Rasmussen, 2168 9081/4588 3665.

Lørdag, 20/8: På landet - syd for Ledøje

Ledøje – hvor er det? Det er kun 17 min. i bil fra Lyngby, hvis man tager den nye Frederikssundsmotorvej – men hvilken forskel! Her er man på landet. Vi går i åbent landskab fra Ledøje Kirke til Risby, Vridsløsemagle, Sengeløse og retur til Ledøje. Undervejs skal vi høre lidt om Ole Rømer. Ring evt. til turlederen for samkørsel.

Tur: ca. 20 km.

Fra: Ledøje Kirke kl. 9.20 (busforbindelse fra Ballerup st., bus 159 kl. 8.59 jf. sommerkøreplanen. Husk at tjekke køreplanen).

Til: Ledøje Kirke kl. ca. 14.30.

Pris: 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Henrik Lehmann, 4018 5640.

Søndag, 21/8: Fælles Euroorando-event på Furesøbad

Fælles event arrangeret af Frederikssund, Nordsjælland, Lyngby, Gentofte og Københavns afdelinger. Hver afdeling arrangerer ture til Furesøbad, hvor vandrerne samles til fælles event kl. 16.00. Landsformand Steen Kobberø-Hansen vil åbne eventet. **Tilmelding nødvendig.**

Efter vandreturene serveres en sandwich og kaffe/te, pris 50 kr. Betaling for sandwich skal indbetales senest 8/8 til konto: DVL Lyngby 5507 - 8892 671 282. Skriv navn og turnummer ved pengeoverførslen. Koordinator: John Bracker Larsen, 2137 3539, Lyngby afd.

DVL-Lyngbys ture

Søndag, 21/8: Euroorandotur: Naturen som en fælles oplevelse

Ad små stier gennem Måløv, Jonstrup og Værløse, gennem den nedlagte Flyvestation Værløse og forbi en masse søer og vandhuller. Hastighed 5 km/t, terræn let kuperet, 3 pauser. **Husk** tilmelding til "Fælles Euroorando-event på Furesøbad" (se denne).

Tur: ca. 17 km. **Fra:** Måløv St. kl. 10.00. **Til:**





Furesøbad v/Furesøen kl. 15.45. **Pris:** Turen er gratis. Efter vandreturene serveres en sandwich og kaffe/te, **pris 50 kr.** Betaling for sandwich skal indbetales senest 8/8 til konto: DVL Lyngby 5507 - 8892 671 282. Skriv navn og turnummer ved pengeoverførslen. Koordinator: John Bracker Larsen, 2137 3539, Lyngby afd.

Leder: Jørgen Rasmussen, 2057 8982

Søndag, 21/8: Eurorandotur: Hareskoven

Fra Hareskov station gennem skoven med dens mange minder fra fortiden. Undervejs ser og hører vi lidt om den danske skovs historie og ser på de forskellige typer træer, for en gran er ikke bare en gran, hvilket bl.a. von Langens plantage ved Furesøen vidner om. Terræn svingende fra

meget let til kuperet. Normalt-rask tempo (ca. 5 km timen). Husk drikkevarer og madpakke(r). Husk tilmelding.

Tur: Ca. 14 km. **Fra:** Hareskov st. kl. 11.30. **Til:** Furesøbad ca. kl. 15.45. **Pris:** Turen er gratis. Efter vandreturene serveres en sandwich og kaffe/te, **pris 50 kr.** Betaling for sandwich skal indbetales senest 8/8 til konto: DVL Lyngby 5507 - 8892 671 282. Skriv navn og turnummer ved pengeoverførslen. Koordinator: John Bracker Larsen, 2137 3539, Lyngby afd.

Leder: Astrid Kristiansen, 2042 3184.

Søndag, 21/8: Eurorandotur: Rundt om Farum sø

Vi går rundt om Farum Sø så tæt som muligt. Turlederen fortæller lidt om de spændende ting, vi passerer. Hastighed 4,5 km/t. Husk tilmelding.

Tur: 13 km. **Fra:** Farum st. kl. 12.00. **Til:** Furesøbad kl. 15.45. **Pris:** Turen er gratis.

Efter vandreturene serveres en sandwich og kaffe/te, **pris 50 kr.** Betaling for sandwich skal indbetales senest 8/8 til konto: DVL Lyngby 5507 - 8892 671 282. Skriv navn og turnummer ved pengeoverførslen. Koordinator: John Bracker Larsen, 2137 3539, Lyngby afd. **Leder:** Erik Christiansen, 2346 2460.

Fredag, 26/8: Motion i nedsat tempo. Mølleåen

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

Tur: Ca. 3 km. **Fra:** Fuglevad St., Møllevej 4, 2800 Kgs. Lyngby kl.14.30. **Til:** Samme sted

kl.16.30. **Pris:** 5 kr. **Leder:** Birgit Ahnfeldt-Møllerup, 3967 0751.

Lørdag, 27/8: Rudersdal Vandremaraton

Rudersdal Vandremaraton fører os gennem det malerisk flotte område i Rudersdal, langs Furesø, Sjælsø, Øresund, skovsøer og Mølleåen, gennem åbne landskaber og tæt skov, gennem dale og over bakker. Det bliver en rejse på 42.195 m gennem området. Ruten går fortrinsvis langs RudersdalRuten, men med afvigelse. Undervejs er der fem pauser til den medbragte mad og drikke. Vi sørger for, at der er vand til genopfyldning af jeres vandflasker hver ca. 8 km – undtagen de første 16 km - og i den ene af de fem pauser inviterer vi på kaffe og kage. Vi går i samlet flok i jævnt tempo (5,3 km/time) under ledelse af turlederen.

Tilmelding: For at deltage skal du registreres enten ved at sende os en e-mail til RudersdalRuten@dvl-lyngby.dk med **navn, adresse, alder** og **medlem eller ikke-medlem** af DVL eller ved at møde op ca. kl. 07.30 på startstedet: Birkerød Idrætscenter, Bistrupvej 1, 3460 Birkerød.

Spørgsmål: soren.p.petersen@rom-petersen.dk.

Tur: 42,2 km. **Fra:** Birkerød Idrætscenter kl. 08.00. **Mødetid:** Kl. 7.30. **Til:** Samme sted ca.

kl. 18.30. **Pris:** 20 kr., ikke-medlemmer 50 kr.

Ledere: Søren P. Petersen, 2627 4289; Hans Jørgensen, 2560 8960.

Søndag, 28/8: Rundt om Lyngby Sø

En hyggelig gåtur rundt om Lyngby sø, hvor ens egen nostalgi kan vækkes, med livet omkring søen, og den sociale gnist kan springe frem, eller man kan få sin egen indre inspiration frem.

Tur: 6 km. **Fra:** Lyngby st. kl. 14.00. **Til:** Lyngby st., kl. 16.00/16.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Karina F. Steenholt, 2874 9263.

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.



Dagdriverbanden Lyngby

Dagdriverbanden-Lyngby går hver onsdag en tur på 10-14 km. Prisen for at deltage er for medlemmer 15 kr. og for ikke-medlemmer 20. Kontaktperson Dagmar Levisen, tlf. 3257 7004.

Onsdag, 6/7: Tisvilde Hegn

Tur: Ca. 13 km.

Fra: Tisvildeleje st. kl. 11.21 (afg. Hillerød st. kl. 10.50). **Til:** Tisvildeleje st. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Dagmar Levisen, 3257 7004.

Onsdag, 13/7: Sydkysten

3 havne, badestrand og lidt kunst, husk badetøj.

Tur: Ca. 13 km. **Fra:** Greve st. østsiden kl. 10.05.

Til: Brøndby Strand st. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Elsebeth Stensgaard, 5124 5292.

Onsdag, 20/7: Se under Københavns afd.

Onsdag, 27/7: Femsø Lyng

Tur: Ca. 13 km. **Fra:** Rungsted Kyst st. kl. 10.10.

Til: Høsterkøb. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr.

Leder: Jens Petersen, 2166 7270.

Onsdag, 3/8: Utterslev mose, Gentofte sø

Tur: Ca. 13 km. **Fra:** Husum st. kl. 10.16. **Til:** Gentofte st.

Pris: 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jørn Nielsen.

Onsdag, 10/8: Lyng og iskager, Liseleje og Melby overdrev

Tur: Ca. 13 km. **Fra:** Melby st. kl. 11.05 (afg. Hillerød kl. 10.30). **Til:** Melby st. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Dagmar Levisen, 3257 7004.

Onsdag, 17/8: Se under Københavns afd.

Onsdag, 24/8: Ishøj, Rethlaelef m.m.

Evt. tilslutning ved Stop Tåstrup Valbyvej, og man kan evt. gå fra i Reerslev. **Tur:** Ca. 14 km. **Fra:** Ishøj st. ved bus 400 S kl. 10.17 mod Lyngby. **Til:** Hedeland ved Bus 600 S. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jette Møller.

Onsdag, 31/8: Hornbæk Plantage

På denne tur vil vi gå langs søer, plantage og strand.

Tur: 14 km. **Fra:** Hellebæk st. kl. 11.11 (afg. Helsingør st. kl. 11.00). **Til:** Kildekrog st. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Ledere:** Lene, 5166 9681, og Hanne Juul, 2347 7655.

Onsdag, 7/9: Frilandsmuseet

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



Kommende ture og arrangementer

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, hvor vi mødes med de andre ture til pause, kl 14-15.15, hvor der vil være let forplejning og taler.

Tur: 19 km. **Fra:** Skodsborg st. kl. 09:00

Til: Sorgenfri st. 16:15. **Pris:** Gratis. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289

Søndag, 18/9: Vandrernes Dag, Fra Skodsborg st. til Lyngby

Turen går igennem Jægersborg Hegn og Dyrehaven i septemberdragt, derpå langs. Vi holder pause sammen med alle de andre ture kl 14-15.15, hvor der vil være let forplejning og taler.

Tur: 13 km. **Fra:** Skodsborg st. kl. 10.00. **Til:** Frilandsmuseet kl. 14.00. **Pris:** Gratis. **Leder:** Jørgen Rasmussen, 2057 8982.

Søndag, 18/9: Vandrernes Dag, Ørholm

Fra Ørholm station gennem skov og forbi mølledammene, hvor vi ser enkelte af de enkelte steder, inden vi mødes med de øvrige ture kl 14-

15.15, hvor der vil være let forplejning og taler. Efter dagens underholdning retur til stationen via Brede (evt. afkortning). Moderat tempo (ca. 4-4,5 km timen).

Tur: 7 km. **Fra:** Ørholm st. kl. 12.00. **Til:** Ørholm st. **Pris:** Gratis. **Leder:** Astrid Kristiansen, 2042 3184.

Søndag, 18/9: Vandrernes Dag. Motion i ned-sat tempo.

Turen henvender sig til deltagere, der af forskellige årsager har nedsat gangfunktion. Vi går i et meget roligt tempo til en fælles pause, hvor vi mødes med de andre ture kl 14-15.15, hvor der vil være let forplejning og taler.

Tur: ca. 3 km. **Fra:** Annonceres senere kl.13.00.

Til: Samme sted. **Pris:** Gratis. **Leder:** Birgit Ahnfeldt-Møllerup, 39670751.

5/10 og 6/10: 2 gange 50 km sammen med spejderne

Traditionen tro går vi 2 gange 50 km sammen med spejderne fra 1. Holte, DDS. Flere detaljer komme senere.

Lørdag, 5/10: Tur: 50 km. **Fra:** kl. 08.00. **Til:** kl. 20.00.

Søndag, 6/10: Tur: 50 km. **Fra:** Havarthigården kl. 06:00. **Til:** Havarthigården kl. 20.00.

Leder: Søren P. Petersen, 2627 4289.

Se også vores hjemmeside, www.dvl-lyngby.dk, hvor du finder de seneste opdaterede informationer.

Hjemmeside: www.dvl-lyngby.dk

Folder og hjemmeside: Søren P. Petersen

Illustrationer: Erik Bay

