

Oplevelse og samvær gennem vandring

det er sundt og det er sjovt



Illustrationer © 2015 Erik Bay

Dansk Vandrelaug
Lyngby Afdeling

Onsdags- og Lørdagsture

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.

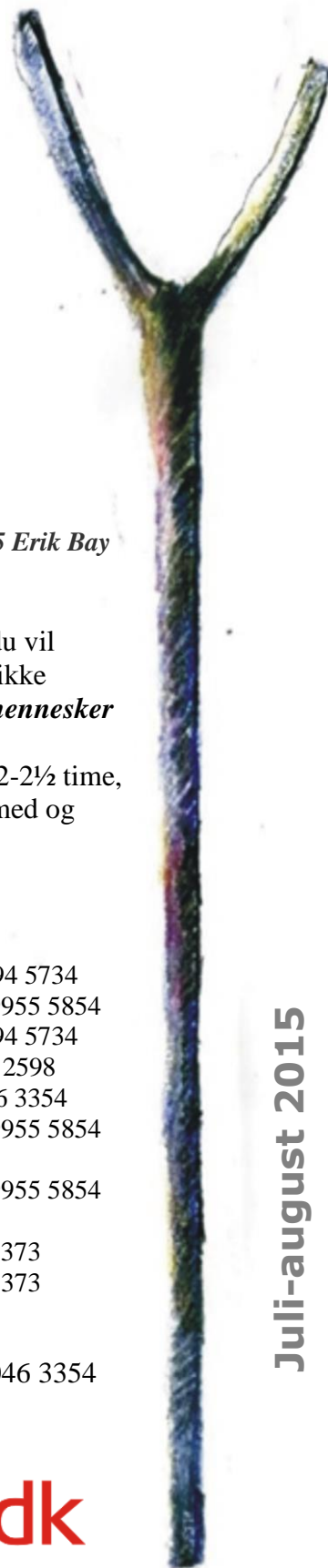
Leder: Turlederens navn og telefonnummer er angivet i sidste kolonne.

Onsdagsture begynder kl. 19.00, starter og slutter samme sted.

1/7:	Holte st.	Furesøen m.m.	Jan og Per Krønert, 2794 5734
8/7:	Nærum st.	Bøllemosen	Jens Jacob Haugaard, 9955 5854
15/7:	Holte st.	Kirkeskoven, Geels Skov	Jan og Per Krønert, 2794 5734
22/7:	Holte st.	Vaserne	Nina Rasmussen, 2948 2598
29/7:	Holte st.	Rude Skov	Marianne Ottesen, 4046 3354
5/8:	Vedbæk st.	Rundt om Maglemosen	Jens Jacob Haugaard, 9955 5854
12/8:	Skodsborg st.	På kryds og tværs i Jægersborg Hegn	Jens Jacob Haugaard, 9955 5854
19/8:	Albertslund st.	Vi går til og oplever tårnet i Hyldebjergparken	Birgit Højmark, 2370 7373 Birgit Højmark, 2370 7373
26/8:	Lyngby st.	Lagkagetur	Birgit Højmark, 2370 7373

Lørdagsture begynder kl. 14.00, starter og slutter samme sted

5/9:	Holte st.	Søllerød	Marianne Ottesen, 4046 3354
------	-----------	----------	-----------------------------



Øvrige ture og arrangementer

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

Fredag, 10/7: Motion i nedsat tempo: Virums gamle huse

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:** Virum st. kl. 14.30. **Til:** Samme sted kl. 16.30. **Pris:** 5 kr. **Leder:** Birgit Ahnfeldt-Møllerup, 3967 0751.

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.

Søndag, 12/7: 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: 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, 15/7: Christianshavn

Christianskirken og Vor Frelzers, historier om en gammel tørdok og kaserne samt 1800-tallets dybe slum. Vi ser på arkitektur fra 1600-tallet og frem, besøger tidligere baggårde og nyere spændende haveanlæg, undervejs kaster vi et blik på "Rottehullet".

Tur: Ca. 5 km. **Fra:** Christianshavn Metro kl. 10.00. **Til:** Christianshavn Metro kl. 13. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jytte Kreiborg, 3644 6642.





Lørdag, 18/7: Find vej i Rude Skov, del 2

Vi går ad små og store stier i den vestlige del af Rude Skov med Find vej-pælene som fikspunkter. Vi nyder skoven med udsigter over søer og god motion i det kuperede terræn. I tillæg får vi Vaserne med. Husk solidt fodtøj. Kom med på ”pælejagt” i Rude Skov med de velkendte høje, slanke bøgetræer, de mørke nåleskovsområder og det kuperede istidslandskab. Hvis du vil, får du udleveret kort og liste over de pæle, vi skal finde.

Tur: Ca. 15 km. **Fra:** Holte st. kl. 10.00. **Til:** Holte st. ca. kl. 15.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Conny Rom Petersen, 2146 3707.

Søndag, 19/7: Christianshavn og Sixtus

Gå med gennem Kastellet, langs Amaliehaven over Christianshavn og Operaen til Mastekranen og batteriet Sixtus, Christianias yderkant og Nyboder. Friskt tempo, men med tid til at standse op og nyde byen og bygningerne. Mulighed for at gå fra undervejs.

Tur: 14-15 km. **Fra:** Østerport st. kl. 10.00. **Til:** Østerport st. ca. kl. 15.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Erik Christiansen, 2346 2460, 4542 0941.

Søndag, 26/7: Holte-Birkerød

Igennem Vaserne, et smukt fugleområde, går vi til Bistrup Hegn og Birkerød sø med et smut op til den gamle kirke.

Tur: 11 km. **Fra:** Holte st. kl. 10.20. **Til:** Birkerød st. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jan og Per Krønert, 2794 5734.

Lørdag, 1/8: Grevinden af Bagsværd

Rundt om Bagsværd Sø. Undervejs kommer vi forbi Radiomarken, Marienborg, Sophienholm – hvor vi holder en lille pause, så medbring lidt at spise og drikke. Videre forbi rostadion, Regatta Pavillonon, Slotspavillonon for til sidst at aflægge visit ved Aldershvile Slotsruin, hvor vi hører den fantastiske historie om Grevinden af Bagsværd.

Tur: 8 km. **Fra:** Bagsværd st. kl. 13.00. **Til:** Bagsværd st. ca. kl. 15.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Marianne Ottesen, 4046 3354.

Lørdag, 8/8: Kilder i Gribskov

En vandretur i Gribskov. Undervejs besøger vi nogle af de kilder, der er i skoven. Tempoet vil være 5,5-6,5 km/t.

Tur: 40 km. **Fra:** Hillerød st. kl. 09.00. **Til:** Hillerød st. kl. 17.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Hans Jørgensen, 2560 8960 hans@hjjit.dk.

Søndag, 9/8: Dyrehavens vandrere

Gå med på vores månedlige vandreture i den dejlige gamle dyrehave, hvor vi følger dyre- og plantelivet på skiftende årstider. Vi går forskelli-

ge 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.

Tirsdag, 11/8: 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, 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.

Fredag, 14/8: 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 kl. 14.30. **Til:** Samme sted kl. 16.30. **Pris:** 5 kr. **Leder:** Birgit Ahnfeldt-Møllerup, 3967 0751.

Søndag, 16/8: Mølleåen fra start til slut – del 1

På en samlet 45 km smuk vandretur følger vi over to søndage Mølleåen fra udspring til udløb. På denne første del (ca. 20 km), går vi fra Ølstykke station til Mølleåens udspring mellem Burø og Bastrup sø. Herefter følger vi åen til Farum, hvor vi slutter første del. Korte fortællinger undervejs. Deltagelse uafhængig af deltagelse på del 2. Hastighed 5 km/t.

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

Onsdag, 19/8: Frederiksberg

Efter en indledning om "Prinsessernes Gård" besøger vi Haveselskabets Have, Frederiksberg Kirke og Kirtegård (måske med en afstikker til Lorry-området). Derefter "De små Haver" i Pile Alle og Søndermarken, hvor der er sket mange restaureringer og genskabelser i de seneste år, "Norske Hus" med det vilde landskab og hængebroen, kildegrotten m.v. Vi slutter af med Frederiksberg Slot og Have, nok en kildegrotte, vandfald, tempel og "Schweizerhus".

Tur: Ca. 5 km. **Fra:** Hovedindgangen til Frederiksberg Have, Frederiksberg Runddel kl. 10.00. **Til:** Udgangen ved Søndre Fasanvej og bus 4A kl. 13. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jytte Kreiborg, tlf: 36446642.





Lørdag 22/8: Tur med bornholmerafdelingen: Sorgenfri, Fuglevad, Brede og en spejderhytte

Turen går gennem Sorgenfri Slotspark, langs Lyngby Sø og Mølleåen og over Brede Bakker. Undervejs fortælles historier om området. Vi vil bl.a. finde svar på nogle store spørgsmål, som: Hvem var far til Christian 8. – Arveprins Frederik eller hofchef Frederik von Blücher? Hvad blev der af Alvida Muffelmann, den unge elev, som blev Christian Winters ulykkelige forelskelse? Fik lægen Hacqvarnt lært at fremstille guld? Hvem var de, to som elskede hinanden? **Tur:** 11 km. **Fra:** Fuglevad st. kl. 11.00. **Til:** Fuglevad st. ca. kl. 14.00. **Pris:** Gratis. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289.

Lørdag, 22/8: Langs de 8 søer

På denne tur er der mulighed for at se den vekslende natur i august-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:** Holte St. (søsiden) kl. 9.00.

Til: Lyngby St. kl. 17.00. **Pris:** 10 kr., ikke-

medlemmer 20 kr. **Leder:** Jørgen Rasmussen, 2057 8982.

Søndag, 23/8: Mølleåen fra start til slut – del 2

På en samlet 45 km smuk vandretur følger vi over to søndage Mølleåen fra udspring til udløb. På denne anden del (25 km), fortsætter vi fra Farum station og følger Mølleåen til dens udløb syd for Skodsborg. Korte fortællinger undervejs. Deltagelse uafhængig af deltagelse på del 1. Hastighed 5 km/t.

Tur: 25 km. **Fra:** Farum st. kl. 09.30. **Til:** Skodsborg st. ca. kl. 16.15. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Michael Olsen, 3031 3270.

Lørdag, 29/8: 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 afvigelser. 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. **Mødetid:** Kl. 7.30 Birkerød Idrætscenter. **Fra:** Kl. 08.00. **Til:** Samme sted ca. kl. 18.30. **Pris:** 20 kr., ikke-medlemmer 50 kr. **Turledere:** Søren P. Petersen, 2627 4289; Hans Jørgensen, 2560 8960; Jens Jacob Haugegaard, 9955 5854.

Søndag, 30/8: Københavns volde

Turen går langs Københavns gamle voldanlæg gennem: Østre Anlæg, Botanisk Have, Ørstedsparken, Bølgen (som godt nok ikke er en del af voldanlægget – men vi tager den med alligevel), Volden omkring Christianshavn og Holmen, Kastellet. På turen fortælles lidt om områderne og seværdigheder.

Da vi går i København, er der mulighed for at afkorte turen efter behag og tage et-eller-andet offentligt transportmiddel.

Medbring forplejning, siddeunderlag, påklædning efter vejret og solidt fodtøj.

Tur: Ca. 23 km. **Fra:** Østerport st. kl. 09.30. **Til:** Østerport st. ca. kl. 16.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Nina Rasmussen, 2948 2598.

Fredag, 4/9: Frederiksberg på tværs

Emnet er byudvikling. Vi starter med området ved Flintholm, hvorefter vi fortsætter via Frederiksberg Hospital til området ved Frederiksberg Centret, hvor Copenhagen Business School har store udviklingsplaner. Vi slutter turen ved Forum st. Vi holder en frokostpause i Frederiksberg Have.

Tur: 10 km. **Fra:** Flintholm st. kl. 10.00. **Til:** Forum st. kl. 13.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.

Søndag, 6/9: En tur på Metrocityringen

2019 indvies Metrocityringen, men du kan allerede nu komme turen rundt over jorden. Vi ser, hvor langt projektet er kommet på de enkelte stationer. Undervejs fortæller turlæden om projektet ud fra offentligt tilgængelige kilder. Der er muligheder for at stå af undervejs.

Tur: 22 km. **Fra:** Sydhavn st. kl. 09.00. **Til:** København H ca. kl. 15.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.



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, 1/7: Usserød Å

Tur: Ca. 13 km. **Fra:** Kokkedal st. kl. 10.18.
Til: Rungsted st. **Leder:** Jens Petersen.tlf
2166 9270.

Onsdag, 8/7: Åsevang

Vi begynder turen i Nørreskoven med kig ud over Furesøen. Går rundt i Frederiksdal Storskov, langs Mølleåen og til slut Aldershvile Slotspark.

Tur: Ca. 13 km. **Fra:** Værløse st. kl.10.21.
Til: Bagsværd st. **Leder:** Lisbeth Hansen,
2074 9948.

Onsdag, 15/7: Se under Københavns afdeling.

Onsdag, 22/7: Fredensborg Slotshave

Tur: Ca. 13 km. **Fra:** Fredensborg st. kl.
10.39. **Til:** Fredensborg st. **Leder:** Dagmar
Levisen, 3257 7004.

Onsdag, 29/7: Tuel Sø

Køb seniortillæggsbillet retur Roskilde-Sorø hjemmefra.

Tur: Ca. 15 km. **Fra:** Sorø st. kl.10.46 (afgang
Kbh. H kl. 10.00). **Til:** Sorø st. **Ledere:** Ellis
Jensen, 5616 9032, og Karen Groos, 4390 8292.

Onsdag 5/8: Hyllekrog og Skejten

Arven til Benny Gregersen og Dagdriverbanden fra Connie og Preben Thomsen bruges til en bus-tur 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. 19.30. **Ledere:** Benny Gregersen,
4055 7632, og Lene og Peter Køhler, 5166 9681.



Onsdag, 12/8: Lyng og iskager

Tur: Ca. 13 km. **Fra:** Melby st. kl.11.05. (afgang
Hillerød kl. 10.30). **Til:** Melby st. **Leder:**
Dagmar Levisen, 3257 7004.

Onsdag, 19/8: Se under Københavns afdeling

Onsdag, 26/8: Tur i Lejre

Tur: 13 km. **Fra:** Lejre st. kl. 10.10 (afgang
Kbh. H kl. 09.36). **Til:** Lejre st. **Ledere:** Birthe
Andersen og Anne Nørregaard.

Onsdag, 2/9: Faxe Kalkbrud

Køb seniortillæggsbillet retur Køge-Faxe Ladeplads hjemmefra.

Tur: Ca. 15 km. **Fra:** Køge st. kl. 10.21 ved toget
mod Faxe afg. kl. 10.27. **Til:** Køge st. **Ledere:**
Ellis Jensen, 5616 9032, og Karen Groos,
4390 8292.

DVL-Lyngbys bestyrelse

Efter generalforsamling den 23/3 2015 består bestyrelsen af:

Søren P. Petersen, formand	2627 4289	soren.p.petersen@rom-petersen.dk
Hans Jørgensen, kasserer	2560 8960	hans@hjit.dk
Marianne Ottesen, næstformand	4046 3354	ma.ottesen@gmail.com
John Bracker Larsen	2137 3539	kaitnik1@gmail.com
Jens Jacob Haugaard	9955 5854	jjhaugaard@gmail.com
Birgit Højmark Jensen	2030 5163	birgithojmark@jubii.dk



Hjemmeside: www.dvl-lyngby.dk

Folder og hjemmeside: Søren P. Petersen

Illustrationer: Erik Bay