

Oplevelse og samvær gennem vandring

det er sundt, og det er sjovt



Illustrationer © 2017 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 travetøj på, og mød op på stationen. Tilmelding er ikke nødvendig, og du behøver ikke at være medlem.

Pris: DVL-medlemmer: 5 kr. Ikke-medlemmer: 10 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.

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

3/5: Holte st.	Vaserne	Jan og Per Krønert, 2794 5734
10/5: Humlebæk st.	Humlebæk	Marianne Ottesen, 4046 3354
17/5: Skovlunde st.	Golfbanen	Birgit Højmark, 2370 7373
24/5: Bagsværd st.	Bagsværd Sø	Bent Rasmussen, 2168 9081
31/5: Emdrup st.	Utterslev Mose	Tage Jensen, 4052 2932
7/6: Farum st.	Fortidsminder i Nørreskoven	Søren P. Petersen, 2627 4289
14/6: Vedbæk st.	Enrum	Jan og Per Krønert, 2794 5734
21/6: Ingen tur		
8/6: Sorgenfri st.	Turen går til Sorgenfri Slotspark	Ninna Rasmussen, 2948 2598
5/7: Holte st.	Rundt i Søllerød	Marianne Ottesen, 4046 3354

Vandreture og øvrige arrangementer

Lørdag, 6/5: "Kompaslinjer" i Gribskov

Der findes 4 verdenshjørner, de findes med kompas og en stærk kikkert. Dette er en terræntur i Gribskov, vi vil gå i så lige linjer (kompaslinjer) som muligt fra det ene hjørne til det andet og lidt derimellem. Tempo vil være ca. 5 km/t.

Tur: 35 km. **Fra:** Hillerød st. kl. 08:30. **Til:** Hillerød st. ca. kl. 17:00. **Pris:** 10 kr. ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Hans Jørgensen, 2560 8960 hans@hjjit.dk.

Lørdag, 6/5: Sorgenfri – Frederiksdal - Sorgenfri

Turen går gennem Lyngby Åmose, forbi Louisekilden til Frederiksdal over Sneglebjerg og retur til Sorgenfri. Undervejs vil der blive fortalt om turens seværdigheder. Hastighed på turen er 4-4,5 km i timen, og der vandres på stier.

Tur: Ca. 12 km. **Fra:** Sorgenfri st. kl. 10.15. **Til:** Sorgenfri st. kl. ca. 14.15. **Pris:** Medlemmer 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Nina Rasmussen, 2948 2598, og John Bracker Larsen, 2137 3539.

Onsdag, 10/5: Motion i nedsat tempo: Mølleåen-Brede

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, Lyngby, kl. 14.30. **Til:** Fuglevad st. kl. 16.30. **Pris:** 5 kr. **Leder:** Birgit Ahnfeldt-Møllerup, 3967 0751.

Fredag, 12/5: 3-dages ferie på Langeland, Gourmetvandring, Jørgen og Astrid **UDSOLGT**

Søndag, 14/5: 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: 7-8 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.

Lørdag, 20/5: Tur i rask tempo fra Hillerød til Helsingør

Turen går: Hillerød – Esrum – Rudolph Tegnens Museum – Horneby – Helsingør. Tempo 5,5 til 6 km/t.

Tur: 45 km. **Fra:** Hillerød st. kl. 08:00. **Til:** Helsingør st. ca. kl. 17:30. **Pris:** 10 kr. Ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Hans Jørgensen, 2560 8960, hans@hjjit.dk.





Tirsdag, 23/5 – mandag, 29/5: Bornholm rundt langs kysterne (7-dages ferietur)

Vi kan gå ombord på Bornholmerfærgen i Køge Havn tirsdag den 23. maj 2017 fra kl. 23.00 (færgen sejler kl. 00.30) og er tilbage i Køge Havn igen mandag den 29. maj 2017 kl. 22.30.

Vi vandrer rundt om Bornholm ad kyststierne – med natur, socialt samvær og ikke mindst motion og frisk luft i højsædet. Vores bagage bliver transporteret, så du skal kun vandre med dagtursrygsæk. Vi bor på vandrehjem, hvor prisen omfatter morgenmad plus mulighed for at smøre madpakke og fylde termokande til den daglige vandretur. Vi får serveret aftensmad på vandrehjemmet på turens første og sidste aften.

Antal deltagere: Maks. 20 deltagere – melder der sig flere, så opretter vi en venteliste.

Tilmelding fra søndag den 12. februar 2017 til e-mail joergen.r@gmail.com, tilmeldingsfrist søndag den 5. marts 2017.

Efter tilmelding får du tilsendt detaljeret dagsplan og informationsark med betalingsbetingelser m.m.

Prisen er kr. 4.500 i dobbeltværelse (plus kr. 900 kr. hvis eneværelse ønskes).

Turarrangør: DVL-Lyngby, kun for DVL-medlemmer.

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

Se hjemmesiden, www.dvl-lyngby.dk.

Lørdag, 3/6: Pinsenattur (natten mellem lørdag, 3/6, og søndag, 4/6)

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. 04.31. De, der har lyst, fortsætter til Peter Liep, hvor vi slutter af

med morgenkaffe og musik. For at kunne sidde sammen ved Peter Liep bestiller vi bord og sælger billetter på turens første pause. Vi tager mod kontanter: 189 kr. for morgenkomplet. **Husk:** Kontanter til Peter Liep og til os, mad, drikke, varm påklædning og regntøj.

Tur: Ca. 16 km. **Fra:** Lyngby st. kl. 00.15. **Til:** Peter Liep ca. kl. 05.15. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. (plus evt. 189 kr. til morgenmad på Peter Liep). **Leder:** Tage Jensen, 4052 2932, og Søren P. Petersen, 2627 4289.

Lørdag, 10/6-søndag, 11/6: 3-retters menu med overnatning – 20 km

Med denne tur har du mulighed for at kombinere to vandreture med en overnatning under åben himmel.

Vi starter med at gå til lejrpladsen. Når vi har etableret lejren, skal der samles brænde og tilberedes mad. Vi arbejder i mindre grupper, og undervejs er der god mulighed for at få vejledning fra en af turlederne. Overnatning kan ske i shelter, bivouak (som du selv bygger i samarbejde med turlederne), egen hængekøje eller eget telt. Om morgenen koger vi vand til te/kaffe og laver havregrød. Der vil også være lidt knækbrød og ost. Efter opvasken pakker vi sammen og slutter turen af med en kort vandretur. Der bliver udleveret ingredienser til en frokost undervejs. Vi sørger for hovedmåltiderne, save, økser, kogegrej, te, kaffe, lidt vin til aftenen og materialer til bivouak. Du skal selv bære personligt udstyr.

Tilmelding senest 27/5 til shelterturlingby@outlook.dk.

Efter bekræftelse betales 200 kr. efter anvisning. Maks. 20 deltagere.

Forslag til pakkedate samt praktisk information sendes efter tilmelding.

Bemærk at turen er delt over 2 dage. Første dag 10 km. Anden dag 10 km. Hastighed ca. 4,5 km/t.

Læs mere på <http://www.dvl-lyngby.dk>.

Tur: Ca. 20 km. **Fra:** Slotspavillonen st. kl. 10.00 (10/6). **Til:** Hillerød Station kl. 14.00 (11/6). **Pris:** 200 kr., ikke-medlemmer: 200 kr. **Leder:** Michael Olsen, 3031 3270, Erik Christensen, 2346 2460.

Lørdag/søndag, 10/6–11/6: 3-retters menu med overnatning – 28 km

Med denne tur har du mulighed for at kombinere to vandreture med en overnatning under åben himmel.

Vi starter med at gå til lejtpladsen. Når vi har etableret lejren, skal der samles brænde og tilberedes mad. Vi arbejder i mindre grupper og undervejs er der god mulighed for at få vejledning fra en af turlederne. Overnatning kan ske i shelter, bivuak (som du selv bygger i samarbejde med turlederne), egen hængekøje eller eget telt.

Om morgenen koger vi vand til te/kaffe og laver havregrød. Der vil også være lidt knækbrød og ost. Efter opvasken pakker vi sammen og slutter turen af med en kort vandretur. Der bliver udleveret ingredienser til en frokost undervejs.

Vi sørger for hovedmåltiderne, save, økser, kogegrej, te, kaffe, lidt vin til aftenen og materialer til bivuak. Du skal selv bære personligt udstyr.

Tilmelding senest 27/5 til shelterturlingby@outlook.dk. Efter bekræftelse betales 200 kr. efter anvisning. Maks. 20 deltagere.

Forslag til pakkedag samt praktisk information

sendes efter tilmelding.

Bemærk at turen er delt over 2 dage. Første dag 18 km. Anden dag 10 km. Hastighed ca. 5,0 km/t.

Læs mere på <http://dvl-lyngby.dk>.

Tur: Ca. 28 km. **Fra:** Hillerød st. kl. 09.00 (10/6). **Til:** Hillerød st. kl. 14.00 (11/6). **Pris:** 200 kr., ikke-medlemmer: 200 kr. **Leder:** Michael Olsen, 3031 3270, Jørgen Rasmussen, 2057 8982.

Søndag, 11/6: 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: 7-8 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.

Tirsdag, 13/6: 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.





Onsdag, 14/6: 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.

Lørdag, 17/6: Agersø – vandring og frokost

Frisk ø-luft – med en god frokost. Ø-vandring på Agersø (program klar 1.5.2017, følg med på www.dvl-lyngby.dk).

Tilmelding 1.-15.5.2017 til Jørgen Rasmussen, joergen.r@gmail.com.

Tur: 20-25 km. **Fra:** Stignæs Færgehavn kl. 10.00. **Til:** Stignæs Færgehavn kl. 18.45. **Pris:** 2-300 kr. **Leder:** Jørgen Rasmussen, 2057 8982.

Fredag, 23/6: Sankthansaften

Denne Sankt Hans aften mødes vi kl. 17 ved Sorgenfri St. (som vi plejer), går gennem Åmosen, passerer en sø, holder en spisepause undervejs og kommer til slut tilbage til Sorgenfri, hvor vi måske er heldige, at vi kan købe en kop kaffe og en kage, synger en sang og ser på bål, inden der til slut er en mulighed for en koncert af en eller anden slags i kirken.

Tur: 9 km. **Fra:** Sorgenfri St. kl. 17.00. **Til:** Sorgenfri St. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Marianne Ottesen, 4046 3354.

100 km på 24 timer

Lørdag, 24/6 – søndag, 25/6:

*Tidligt op * Tog til Tisvildeleje 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 * Smerterende 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 * Skovstier * Nattergalen * Fuglene vågner * Solen står op * Træthed * Flere vabler * Hillerød st. * Jeg gjorde det! * Wauw!*

Med udgangspunkt i Tisvildeleje st. går vi gennem Tisvilde Hegn via Arresø til Frederiksværk og videre til Frederikssund. Efter en god lang pause fortsætter vi til Ganløse, Buresø, Allerød og slutter 24 timer efter starten ved Hillerød st. Oplev den flotte natur og de mange flotte udsigter undervejs. En del af turen går langs stranden. 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.

Der er mulighed for at gå fra i Frederiksværk (15:00 / 29 km), Kregme st. (16:00 / 34 km), Frederikssund (18:50 / 49 km), Ganløse (00:15 / 70 km), Allerød st. (05:30 / 90 km).

Tur: 100 km. **Pris:** 40 kr., ikke-medlemmer 100 kr. **Fra:** Tisvildeleje st. 8.30, tilslutning Hillerød st. kl. 7.53 (Lokalbanen). **Til:** Hillerød st. ca. kl. 08.30. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289, soren.p.petersen@rom-petersen.dk.

Søndag, 25/6: Nordsjællandsruten 3: Fredensborg til Allerød

Nordsjællandsruten er en ca. 100 km rute, som går fra Helsingør til Roskilde. Tredje del af ruten går fra Fredensborg til Allerød og tager os gennem Grønholt Hegn, Karlebo og Tokkekøb Hegn. Ca. 5 km/t.

Tur: Ca. 20 km. **Fra:** Fredensborg St. kl. 10.15. **Til:** Allerød St. kl. 16.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Erik Christiansen, 2346 2460.

Lørdag, 1/7: Lejre – Ledreborg Skovene

Fra Lejre Station følger vi stien mod slotsparken, videre forbi Dellinge Vandmølle og Hule mølle.

Gennem Røgerup Skov til Gevninge Overdrev, Herthadalen, Hestebjerg, Skibssætningen og derfra tilbage til Lejre Station. Tempo 4 km/t.

Turen er en samarbejdstur med Frederikssund afdeling.

Tur: 17,5 km. **Fra:** Lejre st. kl. 10.05. **Til:** Lejre st. ca. kl. 15.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Ledere:** Conni Møller, Frederikssund afd., 2374 1753, og John Bracker Larsen, Lyngby afd., 2137 3539.

Lørdag, 8/7: 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. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289.





Dagdriverbanden Lyngby

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

Onsdag, 3/5: Flere søer

Tur: ca. 14 km. **Fra:** Lyngby st. kl.10.13. **Til:** Farum st. **Leder:** Jørn Nielsen.

Onsdag, 10/5: Rusland

En tur i dette smukke område, hvor vi håber at se opret Kobjælde.

Tur: 14 km. **Fra:** Kildekrog st. kl. 11.29 (afgang Helsingør st. kl. 11.00). **Til:** Firhøj st. **Ledere:** Lene Køhler, 5166 9681, og Hanne Juul, 2347 7655.

Onsdag, 17/5: Se under Københavns afd.

Onsdag, 24/5: Brønshøj, Utterslev Mose

Tur: Ca. 13 km. **Fra:** Brønshøj Torv kl. 10.00. **Til:** Samme sted. **Leder:** Kirsten Lilholt, 6185 4239.

Onsdag, 31/5: Arboretet

Måske er Duetræet flot i år, der er i hvert fald mange flotte Rhododendron.

Tur: Ca. 13 km. **Fra:** Rungsted Kyst st. kl. 10.30. **Til:** samme sted. **Leder:** Jens Petersen.

Onsdag, 7/6: Sofiero. Husk pas.

Husk pas og svenske penge til entre og is. **Fra:** Helsingør st. i Sverigesterminalen kl. 11.00, derfra med færge til Helsingborg. **Til:** Helsingør st. **Leder:** Jørn Nielsen.

Onsdag, 14/6: Himmelev Grusgrav

En lille ny blomst er indvandret i grusgraven. Den skal vi se, om vi kan finde i det helt nye naturområde.

Tur: 13 km. **Fra:** Trekroner st. kl.10.19 (afgang København H kl. 9.57). **Til:** samme sted. **Ledere:** Anne Nørregaard og Birthe Andersen, 5057 7941.

Onsdag, 21/6: Se under Københavns afd.

Onsdag, 28/6: Fjordstien, Vipperød til Langtved

En tur i dette smukke område med flotte udsigter over fjorden, hvor vi bl.a. kan se til Eriksholm gods.

Har man pensionistkort til alle zoner, købes hjemmefra tillægsbillet enkelt Hvalsø til Vipperød, pris 27 kr. Vores pensionistkort gælder til hjemrejsen.

Tur: 14 km. **Fra:** Vipperød st. kl. 10.49 (afgang København H kl. 9.57). **Til:** Hvalsø st. **Ledere:** Lene Køhler, 5166 9681, og Hanne Juul, 2347 7655.

Onsdag, 5/7: Tisvilde Hegn

Tur: Ca. 13 km. **Fra:** Tisvildeleje st. kl. 11.21 (afgang. Hillerød st. kl. 10.50). **Til:** Tisvildeleje st. **Leder:** Dagmar Levisen, 3257 7004.

Dansk Vandrelaug - DVL-Lyngby

Generalforsamling 2017

Generalforsamlingen blev afholdt den 21/3 2017 i Fuglevad Mølle.

Referat tilgængeligt på www.dvl-lyngby.dk.

Sammenfatning af generalforsamlingen:

- 411 medlemmer.
- 24 aktive turledere.
- I 2016 har afdelingen afholdt:
 - 176 arrangementer med 3.597 deltagere, hvoraf 471 var ikke-medlemmer.
- Økonomien er sund.

Bestyrelse

Formand Søren P. Petersen, Højbjerggårdsvej 18, 2840 Holte, formand@dvl-lyngby.dk

Kasserer Hans Jørgensen

Næstformand Marianne Ottesen.

John Bracker Larsen

Birgit Højmark Jensen

Erik Christiansen

Hjemmeside: www.dvl-lyngby.dk

Folder og hjemmeside: Søren P. Petersen

Illustrationer: Erik Bay

