

# Oplevelse og samvær gennem vandring

det er sundt og det er sjovt

Dansk Vandrelaug  
Lyngby Afdeling



Illustrationer © 2013 Erik Bay

## Onsdagsture

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.**

1/5: Brede st.	Brede	Bent Rasmussen, 2168 9081
8/5: Holte st.	Vaserne	Per og Jan Krønert, 2794 5734
15/5: Lyngby st.	Folkeparken og Bondebyen	Ole Seindal, 2249 2507
22/5: Sorgenfri st.	Lyngby Åmose	Kirsten Nykjær Kragh, 2982 2619
29/5: Lyngby st.	Dyrehavegårds jorder	Birgitte Borgen Marcussen, 2964 5133
5/6: Gentofte st.	Højmosen Gammelmosen	Birgitte Borgen Marcussen, 2964 5133
12/6: Østerbro st.	København	Per og Jan Krønert, 2794 5734
19/6: Emdrup st.	Nattergaletur	Erik Bay, 3013 9646
26/6: Nærum st.	Nærum og omegn	Bent Rasmussen, Bent Rasmussen, 2168 9081

Maj-juni 2013

## Øvrige ture og arrangementer

### Søndag, 5/5: En gentagelse

Vi vandrer igen fra Lyngby til Ballerup ligesom i januar måned, men uden overhovedet at benytte de samme veje og stier. I januar var der sne og sjaap, men denne gang håber vi på varme og sol. Buslinje 400 S går direkte til Lyngby st. **Tur:** 17 km. **Fra:** Lyngby st. kl. 10.00. **Til:** Ballerup st. kl. 14.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.

### Søndag, 12/5: Dyrehavens vandrere

Gå med på vore 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:** Klam-

penborg st. kl. 16.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Bent Rasmussen, 4588 3665 / 2168 9081.

### Lørdag-søndag, 18-19/5: Pinsenattur

Vi mødes på Lyngby station, går langs Lyngby Sø, gennem Slotsparken og langs Mølleåen. Måske hører vi nattergalen synge. Gennem Dyrehaven når vi ud til sundet, hvor vi håber på at se pinesolen danse. Solen står op ca. kl. 4.52. De, der har lyst, fortsætter til Peter Liep, hvor vi slutter af med morgenkaffe og musik.

**Husk:** Mad, drikke, varm påklædning og regntøj. **Tur:** Ca. 14 km. **Fra:** Lyngby st. kl. 00.30. **Til:** Klampenborg st. ca. kl. 6.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Ledere:** Tage Jensen, 4052 2932, og Søren P. Petersen, 2627 4289.







### **Søndag, 26/5: Hornbæk Plantage og Hornbæk by**

Vi går fra Skibstrup st. gennem Hornbæk Plantage ud til stranden, videre ad stranden indtil Hornbæk by og sø. Pause undervejs. Vi slår os ned i Hornbæk, hvor der er mulighed for at købe kaffe og is eller drikke den medbragte kaffe. En dejlig vandretur i varieret terræn.

**Tur:** Ca. 8 km. **Fra:** Helsingør st. v/Hornbæk-Gilleleje-banen kl. 10.50. **Til:** Helsingør st. kl. ?  
**Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Ronny Honore, 3927 3920.

### **Lørdag, 1/6: Vandreeventen i samarbejde med dagbladet "Information"**

For 3. gang afholdes en vandreevent med forskellige temaer og varierede længder på turene. I år afsluttes med en festlig samling ved Store Grib Sø, hvor der er grillmad, mobilkøkken og kok. For nærmere detaljer: Se dagbladet "Information" og hjemmesiden.

### **Lørdag, 8/6: Plantefarvernes sommermarked**

Mange forskellige kunsthåndværkere arrangerer marked på Gammelgaard i Herlev. Vi vandrer gennem grønne områder, holder en pause på 1 time, hvor deltagerne kan se på stedets grønne omgivelser, hvile eller udforske markedets muligheder.

**Tur:** Ca. 10 km. **Fra:** Bagsværd st. kl.10.00. **Til:** Bagsværd st. ca. kl. 14.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Birgitte Borgen Marcussen, 2964 5133.

### **Søndag, 9/6: Dyrehavens vandrere**

Gå med på vore 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, 4588 3665 / 2168 9081.

### **Tirsdag, 11/6: Planlægningsmøde - Lyngby**

Kom og vær med. På mødet planlægger vi Lyngby afdelings fremtidige ture, som skal med i "Fritidsliv". Alle, som har lyst til at være med, eventuelt komme med gode ideer eller bare hilse på, er meget velkomne. Vi giver en kop kaffe.

**Tid og sted:** Fuglevad Vandmølle, Møllevvej 4, 2800 Kgs. Lyngby kl. 19.00-22.00. **Ledere:** Lyngby afd. 2964 5133.

### **Lørdag, 15/6: Skovlunde, Herstedøster, Skovlunde**

Vi passerer Svanesøen og går mod Vestskoven, hvor vi passerer Herstedhøje, hvorefter turen går hjemad via Herstedøster, hvor vi besøger Café og Galleri Bagatel, [www.galleri-bagatel.dk](http://www.galleri-bagatel.dk), hvis de har åbent. Husk evt. forfriskning til pausen.

**Tur:** Ca. 15-17 km. **Fra:** Skovlunde st. kl. 13.00. **Til:** Skovlunde st. ca. kl. 17.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Birgit Højmark, 2030 5163.

### **Lørdag-søndag, 22-23/6: 100 km på 24 timer**

Dette er en vandretur ad en omvej - en af de længere! Ruten går gennem åbent land, skove med udsigter, småbyer og byområder nord for København. Vi oplever Holte, Bistrup, Birkerød, Farum, Måløv, Kirke Værløse, Jonstrup, Smørum, Ledøje, Herstedøster, Rødovre, Utterslev, Gentofte, Skodsborg, Trørød og Gl. Holte.

Turen vil foregå i rask tempo. Så kom i form og kom med på denne udfordrende tur. Tag mad og væske med til 7 pauser. Lyngby afdeling byder

*Tidligt op - tog eller bil til Holte st. - forventning før afgang - så er vi på vej - herlige udsigter - solens refleksion i søerne - mørke skovstier - mudder på støvlerne - gode samtaler - 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 - sveden drypper - salt i øjnene - en vabel i sin vorden - ømme led - smertende gnavesår - vaseline- vabler - vabelplaster - kaffe og kager - svært at komme i gang igen - nogle må opgive og er kede af det - gadelys- nat og mørke - skovstier - nat-tergalen - fuglene vågner - solen står op - fælles morgenmad - de sidste kilometer- smil- Holte - **JEG GJORDE DET ! - WAUW!** - stolthed og glæde - tør jeg tage støvlerne af - hjem at restituere inden sankthans.*

**Tur:** 100 km. **Fra:** Holte st. lørdag kl. 8.00. **Til:** Holte st. søndag ca. kl. 9.00. **Pris:** 40 kr., ikke-medlemmer 100 kr. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289.

### **Søndag, 23/6: Sankthansaften**

Traditionen tro går vi fra Sorgenfri st. til Hjortholm, hvor vi spiser de medbragte klemmer. Turen tilbage går forbi Sophienholm og Åmosen. Vi håber på, at alt er som det plejer med arrangement ved Sorgenfri kirke - mulighed for at købe kaffe og for underholdning i kirken. En smuk tur på Prinsessestien og i Lyngby Åmose.

**Tur:** Ca. 9 km. **Fra:** Sorgenfri st. kl. 17.00. **Til:** Sorgenfri st. kl. ? **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Ronny Honore, 3927 3920.

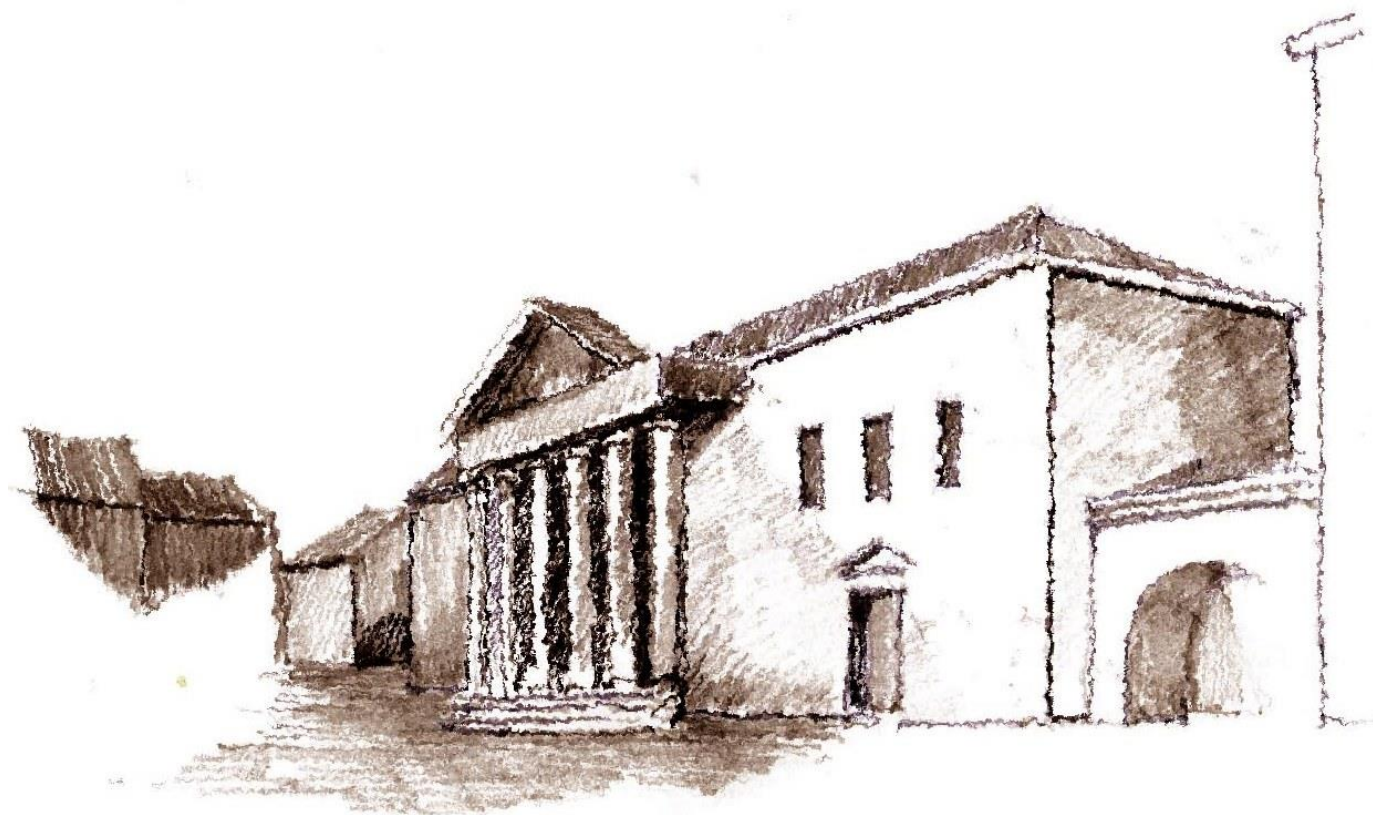


på aftensmad undervejs.



## 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.



### 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, 1/5: Maglesø

På denne 14 km lange tur skal vi se flotte udsigter og mange bakker. Vi mødes på Holbæk st. kl. 11.08. (afgang KH kl. 10.06) derfra med bus 420 R. kl.11.40

**,Vi skal købe tillægsbillet retur Hvalsø-Uggerløse via Holbæk, det skal være via Holbæk.** Køb den i DSB billetsalg. Med Pensionistkort til alle zoner koster den ca. 80 kr.

**Tur:** 14 km. **Fra:** Holbæk st. kl. 11.08. **Til:** Holbæk st. **Ledere:** Lene Køhler og Hanne Juul.

#### Onsdag, 8/5: Arboretet i blomst

På denne 18 km lange tur ser vi Arboretet og noget af Usserød Å, skov og bakker.

**Tur:** 18 km. **Fra:** Rungsted kyst st. kl. 10.30. **Til:** Nivå st. **Leder:** Jens Petersen.

#### Onsdag, 22/5: Knudshoved Odde - Sydvestsjælland (Fællestur med Turudvalget og Dagdriverbanden)

Knudshoved Odde er noget af det fineste, dansk natur kan byde på i maj. Odden er skabt, da isen trak sig tilbage for 14.000 år siden. Halvøen ligger sydøst for Karrebæksminde Bugt og rækker som en arm ca. 15 km ud i Smålandsfarvandet. Fra odden er der en betagende udsigt over vandet mod Femø, Vejrø, Lolland og Storstrømmen. På hverdage kan man køre til Knudskov, og dermed bliver vandreturen knap så lang. Vandretur på overdrev, trampestier og hjulspor. **Tur:** ca. 16 km, der kan gøres større og mindre. **Fra:** Sjælør station kl. 7.30. Tilslut: Køge station kl. ca. 8.00. **Til:** Sjælør ca. 19.45. **Pris:** 150 kr. for medlemmer og gæster 200 kr. **Tilmelding fra 9/4:** Turudvalgets hjemmeside ([ww.dvl-tuk.dk](http://www.dvl-tuk.dk)), evt. til turlederne på tlf. 4484 4191 (Steen), eller 5614 1419 (Lis). **Ledere:** Lis Kastrop og Steen Svendsen.

**Onsdag, 29/5: Kringelstien.**

**Tur:** ca. 13 km. **Fra:** Skovlunde st. kl. 10.11.

**Til:** En bus i Risby. **Ledere:** Lisbeth Hansen og Jette Jürgensen.

**Onsdag, 5/6: Vallø**

E- tog mod Køge kl. 9.42, derfra kl. 10.27 mod Faxe Ladeplads, 2 stop Vallø, kl.10.32. Det er inden for HT-området

**Tur:** Ca.13 km. **Fra:** Vallø. kl. 10.32. **Til:** Køge st. **Ledere:** Ellis Jensen og Karen Groos.

**Onsdag, 12/6: Mose, sø og Dyrehave**

**Tur:**Ca.13 km. **Fra:** Kildebakke st. kl.10.13. **Til:** Klampenborg st. **Leder:** Henning Hansen.

**Onsdag, 26/6: Sydkysten**

Vi ser Hundige Parken, går langs stranden, over Olsbækken, og ser Moseby og havn.

**Tur:** Ca. 13 km. **Fra:** Hundige st. kl. 10.12. **Til:** Karlslunde st. **Leder:** Kjeld B. Larsen

**Onsdag, 3/7: Sorø og Tuel Sø**

Afgang København H. kl. 10.00, toget er i Sorø kl. 10.45. Vi skal købe returbillet Roskilde-Sorø hjemmefra.

**Tur:** 13 km. **Fra:** Sorø kl. 10.45 **Til:** samme sted. **Ledere:** Ellis Jensen og Karen Groos.





## *Kursus i kort&kompas og i håndholdt GPS*

### **Lørdag, 4/5: Introduktionskursus til kort og kompas**

På dette kursus lærer du om forskellige korttyper og om brugen af kompas sammen med kort. Vi vil arbejde med rutevalg og krydspejling og lægge en kompasskurs.

Der vil være en god afveksling mellem teori og praksis, så du får afprøvet det lærte i felten. Har du selv et kompas, så tag det med. Vi råder selv over 10 kompasser, der kan lånes.

**Sted:** Raadvad Naturskole, Raadvad 50, 2800 Kgs. Lyngby.

**Tidspunkt:** Lørdag 4/5-2013 kl. 11.00-17.00.

**Pris:** 225 kr. inkl. let forplejning, kaffe, te, frugt.

**Deltagerantal:** Maks. 18 personer.

**Underviser:** Søren P. Petersen, Lyngby Afd.

**Tilmelding:** Dansk Vandrelaugs sekretariat, [dvl@dvl.dk](mailto:dvl@dvl.dk) / tlf. 3312 1165 (Anne Mette Sode) senest 5/4. Husk at oplyse dit medlemsnummer.

**Arrangør:** Kursusudvalget, Keld Jørgensen (Roskilde Afd.) 2043 4879.



### **Søndag, 5/5: Introduktionskursus til håndholdt GPS (ikke bil-GPS)**

GPS er et navigationssystem, baseret på satellit-pejling. Teknologien er i dag hastigt voksende i udbredelse på skibe, i bil, på cykel og blandt vandrere.

GPS er et nyttigt redskab på vandreture, men en forudsætning for en god oplevelse er, at man ved, hvordan den bruges. Kurset er for dig, der aldrig har haft en GPS i hånden før.

Der vil være en god afveksling mellem teori og praksis, så du får afprøvet det lærte i felten. Vi lejer GPS'er til undervisningen, men har du en GPS, så tag den bare med.

**Sted:** Raadvad Naturskole, Raadvad 50, 2800 Kgs. Lyngby.

**Tidspunkt:** Søndag 5/5-2013. kl. 11.00- 17.00.

**Pris:** 275 kr. inkl. let forplejning, kaffe, te, frugt.

**Deltagerantal:** Maks. 16 personer.

**Underviser:** Søren P. Petersen, Lyngby Afd.

**Tilmelding:** Dansk Vandrelaugs sekretariat, [dvl@dvl.dk](mailto:dvl@dvl.dk) / tlf. 3312 1165 (Anne Mette Sode) senest 5/4. Husk at oplyse dit medlemsnummer.

**Arrangør:** Kursusudvalget, Keld Jørgensen (Roskilde Afd.), 2043 4879.



## *Informations Vandredag*

### **Lørdag, 1/6: Informations Vandredag**

Dagbladet Information har igen i år spurgt Dansk Vandrelaug om hjælp til at arrangere en vandredag. DVL har arrangeret i alt 16 ture der alle slutter ved Gribsø i Gribskov. DVL-Lyngby står for to af vandreturene. Tilmelding og billetter købes på <http://ishop.information.dk/informations-vandredag-2013-151/>  
Vores to ture er:

### **Moderat maraton, Marathon i kongernes Nordsjælland i moderat tempo**

Alle vil gerne gennemføre en maraton, derfor har vi designet en tur, hvor tempoet er moderat, og underlaget ikke er for udfordrende. Vi går godt 5 km/t, når vi bevæger os. Turen foregår på veje, stier og en smule direkte gennem terrænet. Denne maraton byder på en variation af landskabstyper. Det er en rejse gennem åbent land, skove, moser, lidt by og en tur på stier langs store og små søer. Først og fremmest skal der vandes, men undervejs vil vi også høre enkelte historier bl.a. om geologien og kongernes Nordsjælland. Vi holder seks pauser på turen, og med pauserne vil turen vare ca. 10½ time. På denne tur er der forplejning: 2 mellemstørrelse sandwich, nøddesnacks, 2 stk. frugt og kaffe/the på 2 af pauserne. Medbring selv supplerende mad og drikkevarer (min. 2 liter drikkevand). Turen slutter ved Store Gribsø, som er fælles mødested for alle turene. Her er der mulighed for tilkøb af en grillmenu, lavet af Informations dygtige kok.

**Tur:** 42,2 km. **Fra:** Holte st. kl. 8.00. **Til:** Store Gribsø kl. ca. 18.30. **Ledere:** Søren P. Petersen, Birgitte Borgen Markussen og Per Bak Olesen.

### **Hurtig Maraton, Marathon i Farum – Hillerød – Gribskov**

Vi går fra Farum station i forholdsvis rask tempo 5,5-6 km/t. Underlaget vil for størstedelen være skovveje. Turen går langs nordsiden af Farum sø, nord på gennem Terkelskov, Farum Lillevang, Allerød, Tokkekøbhegn, Storedyrhavn, Hillerød, Slotspavillonen (ca. kl. 15). Her serveres en kop kaffe og et stykke kage. Vi går videre herfra ud gennem Gribskov til Store Gribsø, hvor turen slutter. Undervejs vil der være 4 pauser, ca. en hver 10. km. Forudsætning for at deltage på denne tur er, at man skal kunne følge med. Der vil IKKE undervejs blive holdt små opsamlingspauser. På denne tur er der forplejning: 2 mellemstørrelse sandwich, nøddesnacks, 2 stk. frugt og kaffe/the på 2 af pauserne. Medbring selv supplerende mad og drikkevarer (min. 2 liter drikkevand). Turen slutter ved Store Gribsø, som er fælles mødested for alle turene. Her er der mulighed for tilkøb af en grillmenu, lavet af Informations dygtige kok.

**Tur:** 42 km. **Fra:** kl. 8:30 Farum st. **Til:** Ca. kl. 18 Gribskov (Gribsø trinbræt). **Ledere:** Finn Larsen og Hans Jørgensen.

