

Oplevelse og samvær gennem vandring

det er sundt og det er sjovt

Dansk Vandrelaug
Lyngby Afdeling



Illustrationer © 2014 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.

7/5: Holte st.	Vaserne	Jan og Per Krønert, 2794 5734
14/5: Gentofte st.	Gentofte Sø rundt	Ole Seindal, 2249 2507
21/5: Holte st.	Rude Skov	Marianne Ottesen, 4046 3354
28/5: Nærum st.	Aftentur i Jægersborg Hegn	Jens Jacob Haugaard og Kirsten Poulsdatter, 2513 1869
4/6: Holte st.	Næsseslottet	Marianne Ottesen, 4046 3354
11/6: Skodsborg st.	Bøllemosen	Bent Rasmussen, 2168 9081
18/6: Albertslund st.	Kunst i "Hyldespjældet"	Birgit Højmark, 2030 5163
25/6: Emdrup st.	Nattergaletur (Se også under Øvrige ture)	Birgitte Borgen Marcussen og Erik Bay, 2964 5133
2/7: Charlottenlund st.	Forstbotanisk Have, Charlottenlund, Slotspark og Fort	Jens Jacob Haugaard og Kirsten Poulsdatter, 2513 1869
9/7: Helsingør st.	Helsingør	Jan og Per Krønert, 2794 5734

Maj-juni 2014

Øvrige ture og arrangementer

Fredag, 2/5: Rundtur på Christianshavn

Vi skal både høre om Christianshavns historie og se på, hvad der sker på Christianshavn netop nu. Vi vil komme ud i alle hjørner af Christianshavn og stikker hovedet indenfor i et par kirker. Vi holder en frokostpause undervejs.

Tur: ca. 8 km. **Fra:** Christianshavn st. kl. 10.00.

Til: Christianshavn st. kl. 13.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.

Søndag, 4/5: En tur langs Harrestrup å

Vi følger Harrestrup å gennem Københavns Kommune. Vi ser, hvordan åen er i dag, og turlederen fortæller om, hvordan den vil blive, når et større renoveringsprojekt er gennemført.

Tur: ca. 16 km. **Fra:** Husum st. kl. 10.00. **Til:**

Ny Ellebjerg st. kl. 14.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.

Tirsdag, 6/5: Motion uden recept: Litteratortur

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

Søndag, 11/5: Bæverspor

De udsatte bævere sætter nu deres spor i landskabet ved Pøleå. Vi går gennem Gribskov ad skovveje og langs Pøleå ad en asfalteret cykelsti. I Hillerød vandrer vi gennem slotsparken til stationen. Eventuel forberedelse eller efterbehandling:

www.naturstyrelsen.dk/naturbeskyttelse/artsleksikon/dyr/pattedyr/gnavere/baever.

Tur: 14 km. **Fra:** Kagerup Station kl. 10.59 (fra Hillerød st. kl. 10.50 mod Tisvildeleje). **Til:** Hillerød Station ca. kl. 15.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Ledere:** Erik Bay og Birgitte Borgen Marcussen, 2964 5133.

Søndag, 11/5: 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: 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.





Fredag, 23/5: Rundt om Sydhavnen

Fra Islands Brygge st. vandrer vi gennem Nøkken og haveforeningen Sønderbro til Slusehavnen, hvor vi krydser havneløbet. Via Sluseholmen, Tegholmen og Havneholmen går turen til Dybbølsbro st. Vi holder en frokostpause undervejs.

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

Lørdag, 24/5: Maraton i Kongernes Nordsjælland

Denne maraton byder på en variation af landskabstyper. Det er en rejse gennem åbent land, skove, moser, lidt by og mange stier langs store og små søer. Vi tager os tid til fortællinger om nogle af de mange kultur-, natur- og istidsgeologi-seværdigheder undervejs

Med pauser vil turen vare ca. 10 timer. Undervejs holder vi fem pauser. I de to af pauserne sørger vi for jer, men I skal selv medbringe mad og drikke til de andre tre. Medbring selv mindst to liter drikkevand.

Vi vil gå ca. 5,2 km/t, når vi bevæger os. Turen vil foregå på veje, stier og en smule direkte gennem terrænet.

Vi kommer i mål og slutter os til "festen" ved Store Gribsø, hvor der også kan købes grillmad.

Distance: 42,2 km

Turledere: Søren P. Petersen, 2627 4289 og Jens Jacob Haugaard.

Turen begynder ved Birkerød station kl. 08.00

Turen slutter ved Gribsø station kl. 18:00

Tilmelding sker via Informations hjemmeside: <http://ishop.information.dk/>.

Lørdag, 24/5: Maraton fra Snekkersten – Gribskov (Gribsø)

Denne maraton vil første og fremmest dreje sig om at vandrer. Tempoet vil være ca. 6 km/t og underlaget vil for størstedelen være skovveje. Undervejs vil der være 3 større pauser (20-25 min) samt ca. 3 små pauser (5-10 min.). I to af pauserne sørger vi for jer, til de andre skal I selv medbringe mad og drikke. Efter ca. 25 km vil der være mulighed for opfyldning af vand. Vi slutter og slutter os til "festen" ved Store Gribsø, hvor der kan købes grillmad.

Distance: 42,2 km

Turledere: Hans Jørgensen, 2560 8960 og Ruth Heinel

Turen begynder ved Snekkersten station kl. 08.30

Turen slutter ved Gribsø station kl. 18:00

Tilmelding og betaling til Information på <http://ishop.information.dk/>

Søndag, 25/5: Tur på Københavns volde

Vi starter med en tur rundt om Kastellet. Derefter gennem Østre Anlæg, Botanisk Have og Ørstedsparken. Videre ad Vester Voldgade over Langebro. Vi følger Christianshavns vold helt ud til batteriet Sixtus, inden vi går til Havnebussen.

Tur: ca. 15 km. **Fra:** Østerport, forhallen, kl. 10.00. **Til:** Havnebussen ved Dokøen kl. 14.00.

Pris: 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.

Torsdag, 29/5: Langs Mølleåen

Vestsjælland og Lyngby Afdeling har en tur langs Mølleåen fra Sorgenfri station til Strand Møllen ved Øresund, tilbage gennem Dyrehaven, her bliver der mulighed for at se kronstyr, dådyr og sikahjort, alle med kalve. Hastighed ca. 5-5,5 km. i timen. **Tur:** 22 km. **Fra:** P-plads ved Sorgenfri station, Hummeltoftevej 45, 2830 Virum, kl. 10.15. **Til:** Samme sted kl. 16.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Bjørn Frøberg, 2423 1834.

Torsdag, 29/5: Hornbæk Plantage, by og sø

En vandretur i varieret terræn. Vi går fra Skibstrup St. gennem Hornbæk Plantage ud til stranden, videre til Hornbæk by og sø. Vi holder en pause undervejs, så husk mad/drikkelse/siddeunderlag. Efter rundturen er der mulighed for at drikke kaffe i byen på en hyggelig cafe eller drikke den medbragte.

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

Tirsdag, 3/6: Motion uden recept: Frilandsmuseet

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:** Frilandsmuseets hovedindgang, Kongevejen 100, Lyngby, kl. 14.30. **Til:** Samme sted kl. 16.00. **Pris:** 5 kr. **Leder:** Birgit Ahnfeldt-Møllerup, 3967 0751.

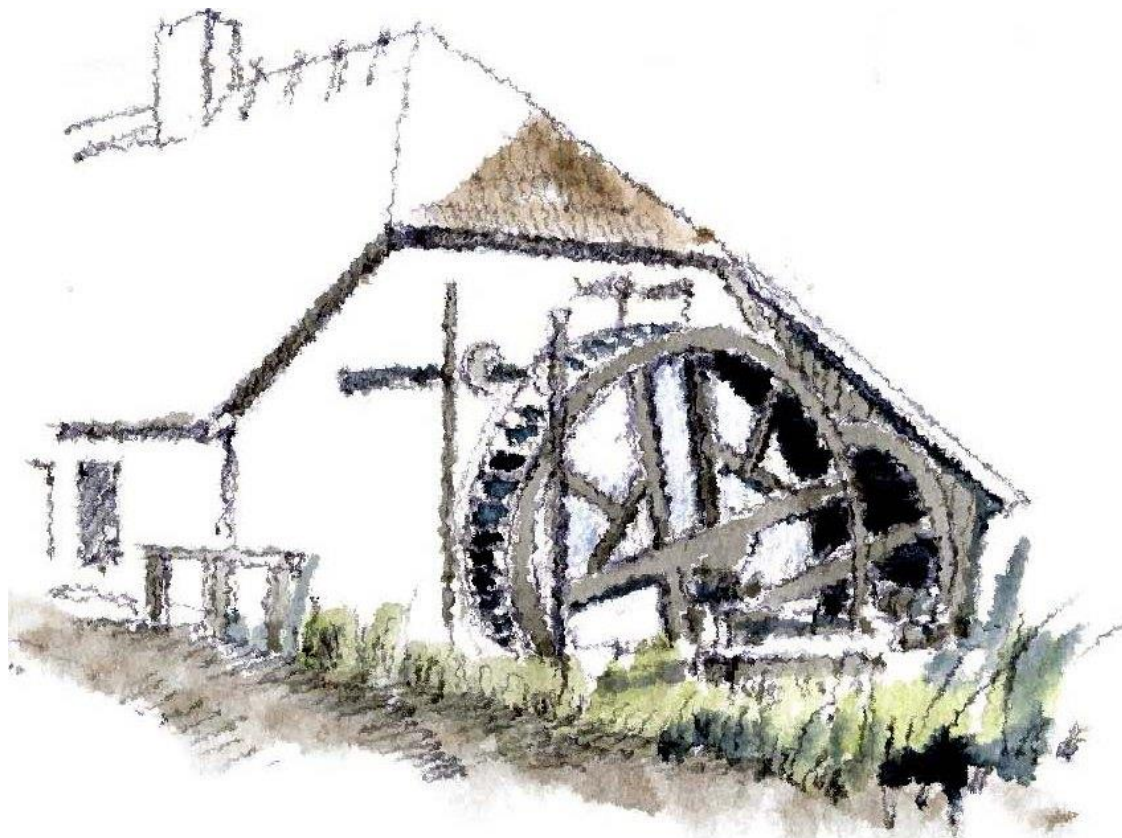
Søndag, 8/6: Se pinesolen danse

Vi mødes på Lyngby st., går langs Lyngby Sø, gennem Slotsparken og langs Mølleåen. Evt. hører vi nattergalen synge. Gennem Dyrehaven når vi ud til sundet for at se pinesolen danse kl. 04.29 – håber vi. De, der har lyst, fortsætter til Peter Liep, hvor vi slutter af med morgenkaffe og musik. **Tur:** Ca. 16 km. **Fra:** Lyngby st. kl. 00.30 (natten mellem lørdag, 7/6 og søndag, 8/6). **Til:** Klampenborg st. ca. kl. 06.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Husk:** Drikke, varm påklædning og regntøj. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289.

Tirsdage, 10/6: Planlægningsmøde

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, evt. komme med gode ideer eller måske bare hilse på, er meget velkomne. Vi giver en kop kaffe. **Sted:** Fuglevad Vandmølle, Møllevej 4, Lyngby. **Tidspunkt:** kl. 19.00. **Leder:** Lyngby afd., 3967 5640.





Fredag, 13/6: Tur på Bispebjerg og Nordvest

Bispebjerg Bakke, Bispebjerg Hospital og Bispebjerg Kirkegård er nogle af de steder, vi kommer forbi. Vi skal også gennem Nordvest Parken. Vi holder en frokostpause undervejs.

Tur: ca. 8 km. **Fra:** Nørrebro st., forhallen, kl. 10.00. **Til:** Nørrebro st. kl. 13.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671.

Søndag, 15/6: Københavns affald

Gennem tiderne har Københavnerne dumpet deres affald mange steder, og vi vil se på nogle af disse steder. Turen går gennem Valbyparken, Tippen, Amager Fælled, Kløvermarken, Amagerforbrænding og Lynetten. Turen går i friskt tempo.

Tur: ca. 22 km. **Fra:** Ny Ellebjerg st. ved linje F kl. 9.00. **Til:** Havnebussen ved dokøen kl. 14.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Per Bak Olesen, 2057 5671

Søndag, 15/6: 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: 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.

Lørdag, 21/6 - søndag, 22/6: 100 km på 24 timer

*Tidligt op * Tog til Hundested Havn * 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 * Smertende 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 * De sidste kilometer * Smil * Helsingør * Stolthed og glæde * Tør jeg tage støvlerne af * Hjem eller fortsætte? * Varm suppe * Ømhed og smerter * Mon det går? * Gadelys * Nat og mørke * Skovstier * Nattergalen * Fuglene vågner * Solen står op * Esrum Sø er flot * Træthed * Flere vabler * Hillerød st. * Jeg gjorde det! * Wauw!*

Med udgangspunkt fra Hundested Havn går vi langs Sjællands nordkyst med Nordkyststien som retningslinje (ca.). Fra Helsingør går turen gen-

nem Nyrup Hegn, Krogenberg Hegn, Danstrup Hegn, Fredensborg Slotshave, Grønholt Vang og Hegn og St. Dyrehave.

Oplev den flotte natur og de mange flotte udsigter undervejs. En del af turen går langs stranden. Oplev også den specielle stemning, det er 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 fire. Tag mad med til seks pauser og væske til 35 km. Turen er i rask tempo – ca. 5,5 km i bevægelse. Så kom i form ved at gå nogle ture inden på 40-50 km og kom med på denne udfordrende tur.

Det er muligt at gå fra ved Tisvildeleje (13.00 / 21 km), Rågeleje (14.40 / 28 km), Gilleleje (17.10 / 39 km), Hornbæk (20.10 / 50 km), Helsingør (23.50 / 65 km), Fredensborg (05.20 / 84 km+1,3 km til stationen).

Tur: 100 km. **Fra:** Hundested Havn st. 08.20, tilslutning Hillerød st. kl. 07.30. **Til:** Hillerød st. kl. 09.00. **Pris:** 40 kr., ikke-medlemmer 100 kr.

Leder: Søren P. Petersen, 2627 4289, soren.p.petersen@rom-petersen.dk.

Mandag, 23/6: Sankthansaften

En smuk vandring på Prinsessestien og i Lyngby Åmose. Vi går vores traditionelle tur fra Sorgenfri St. til Hjortholm, hvor vi indtager den medbragte mad/drikkelse. Husk siddeunderlag. Turen tilbage mod Sorgenfri går igennem Frederiksdals Skov og Åmosen. Vi regner med, at der er det sædvanlige arrangement ved kirken med kaffe/kage, bål og underholdning i kirken. **Tur:** 9 km. **Fra:** Sorgenfri st. kl. 17.00. **Til:** Sorgenfri st. kl. ?? **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Ronny Honoré, 3927 3920.

Onsdag, 25/6: Nattergaletur (se også under Onsdagsture)

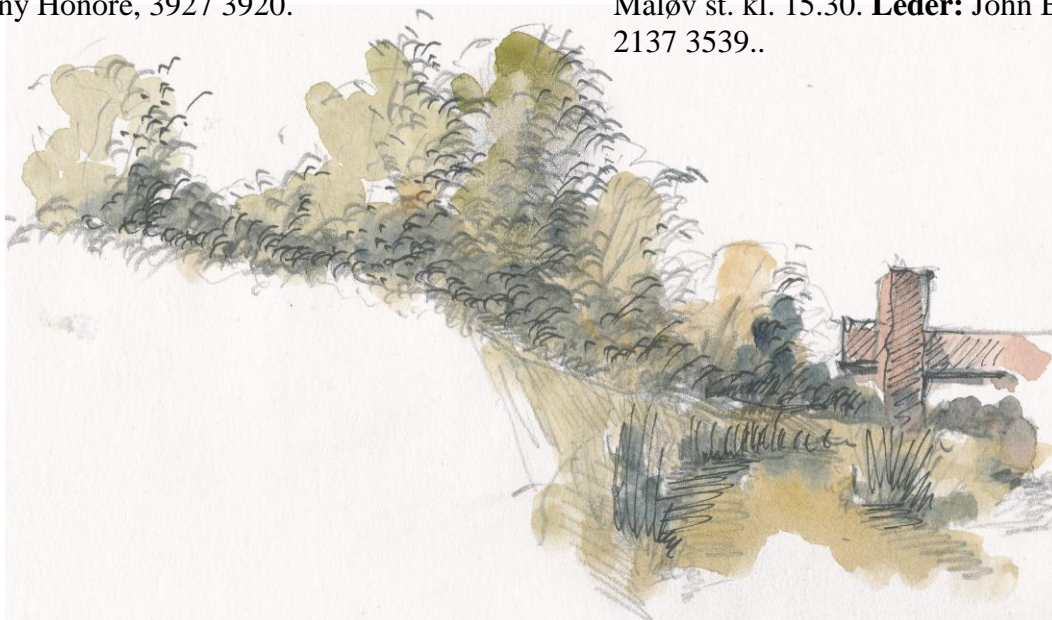
Efter den sædvanlige onsdagstur vil vi tilbringe nogle timer i Erik Bays have med hyggeligt samvær. Når mørket falder på, vil vi begive os ud i Gyngemosen og forhåbentlig opleve, at nattergalen kommer med sin sang. De, der ikke vil opleve nattergalen, vil blive fulgt tilbage til Emdrup Station. **Tur:** afhængigt af nattergalene. **Fra:** Emdrup st. kl. 19.00. **Til:** Emdrup st. kl. ? **Pris:** For onsdagstur alene: 5 kr. For nattergalens tilhørere: 15 kr. **Ledere:** Erik Bay og Birgitte Borgen Marcussen, 2964 5133.

Søndag, 29/6: Fra Vedbæk via Grisestien og Skodsborg Dam til Klampenborg

Trørød Skov krydses, og delvist parallelt med Grisestien går vi ind i Jægerborg Hegn. Frokosten nydes rundt om Skodsborg Dam. De sidste tre km er langs kysten og gennem Tårbæk. Vi slutter af ved den 800 år gamle Skovfogedens Eg, hvor der kan tages en dukkert på Bellevue Strand eller en tur på Bakken. Turen er også velegnet for børn og unge. **Tur:** ca. 15 km. **Fra:** Vedbæk st. kl. 09:30 (ankomst med Kystbanen fra Kbh. 09:26). **Til:** Klampenborg st. ca. kl. 13:30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Kirsten Poulsdatter, 2513 1869.

Søndag, 6/7: Fra Lyngby Station til Måløv Station

Turen går gennem Lyngby Åmose til Frederiksdalskovene og Bøndernes Hegn. Herfra krydser vi rundt i Hareskoven og Jonstrup Vang og slutter af langs Måløvrenden til Måløv Station. **Tur:** ca. 25 km. **Fra:** Lyngby st. kl. 9.00. **Til:** Måløv st. kl. 15.30. **Leder:** John Bracker Larsen, 2137 3539..





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, 7/5: Fruens Plantage

På denne tur i Næstveds omegn går vi langs kanaler, ser små havne, og i Fruens Plantage tager vi nogle bakker så pulsen kommer op

Tur: 16 km. **Fra:** Næstved st. kl. 10.31 (afgang HB kl. 9.42) har man pensionistkort til alle zoner, købes tillægsbillet retur Borup-Næstved pris 64 kr. **Til:** Næstved st. **Turledere:** Lene Køhler, 3675 6452 og Hanne Juul, 3331 7650.

Onsdag, 14/5: Kobroen

En tur gennem et dejligt skovområde, med udsigt til både søer, å og mose.

Tur: 12 km. **Fra:** Hareskov st. kl. 10.23. **Til:** Lyngby st. **Leder:** Lisbeth Hansen, 2074 9948.

Onsdag, 21/5: Se under Turudvalget.

Onsdag, 28/5: Arboretet

En tur i det smukke område, med mange smukke træer og blomster.

Tur: 12 km. **Fra:** Rungsted st. kl. 10.30. **Til:** Rungsted st. **Leder:** Jens Petersen.

Onsdag, 4/6: Bistrup Hegn og Vaserne

Måske hører vi nattergalen.

Tur: 12 km. **Fra:** Birkerød st. kl. 10.23. **Til:** Holte st. **Leder:** Dagmar Levisen, 3257 7004.

Onsdag, 11/6: Sødsgiter

Tur: ca. 12 km. **Fra:** Lyngby st. kl. 10.13. **Til:** Farum st. **Leder:** Jens Petersen.

Onsdag, 18/6: Se under Turudvalget.

Onsdag, 25/6: Tisvilde Hegn

Tur: ca. 13 km. **Fra:** Tisvildeleje st. kl. 11.21 afg. Hillerød 10.50. **Til:** Tisvildeleje st. **Leder:** Dagmar Levisen, 3257 7004.

Onsdag, 2/7: Amager Strandpark

Tur: ca. 13 km. **Fra:** Kastrup Lufthavn st. kl. 10 06. **Til:** Christianshavn metro. **Leder:** Dagmar Levisen, 3257 7004.

Dansk Vandrelaug - DVL-Lyngby

Generalforsamling 2014

Generalforsamlingen blev afholdt den 25/3 2014 i Fuglevad Mølle.

Referat tilgængeligt på www.dvl-lyngby.dk.

Sammenfatning af generalforsamlingen:

- 389 medlemmer.
- 20 aktive turledere.
- I 2013 har afdelingen afholdt:
 - 126 arrangementer med 2.392 deltagere, hvoraf 336 var ikke-medlemmer.
- Økonomien er sund.

Bestyrelse

Formand Erik Bay, Grønnemose Allé 115, 2860 Søborg, 3967 5640, formand@dvl-lyngby.dk

Kasserer Birgitte Borgen-Marcussen

John Bracker Larsen

Per Bak Olesen

Sekretær Marianne Ottesen

Næstformand Søren P. Petersen

Hjemmeside: www.dvl-lyngby.dk

Folder og hjemmeside: Søren P. Petersen

Illustrationer: Erik Bay

