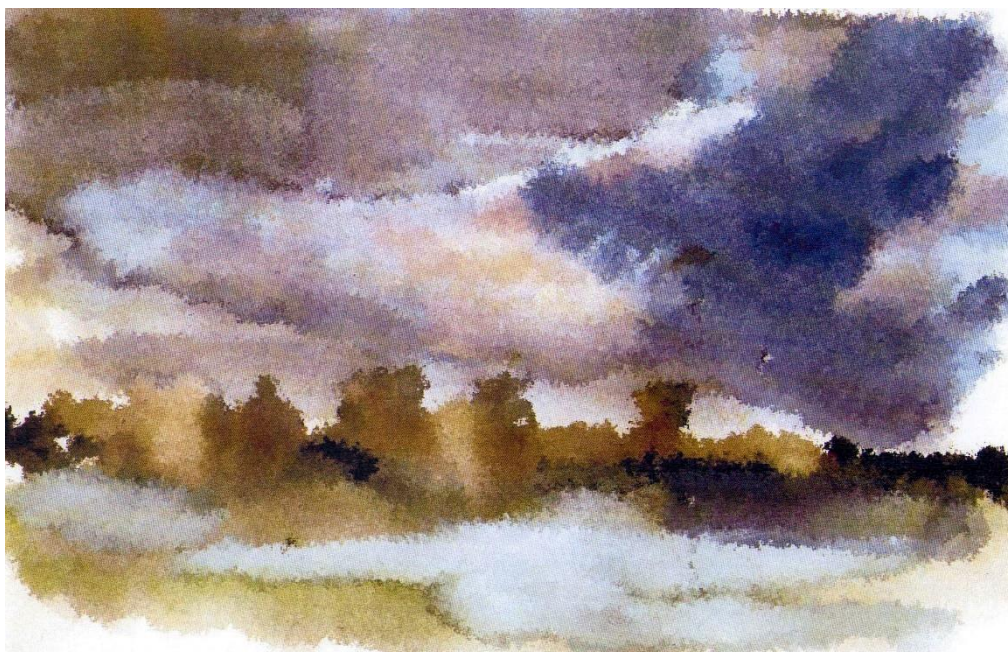
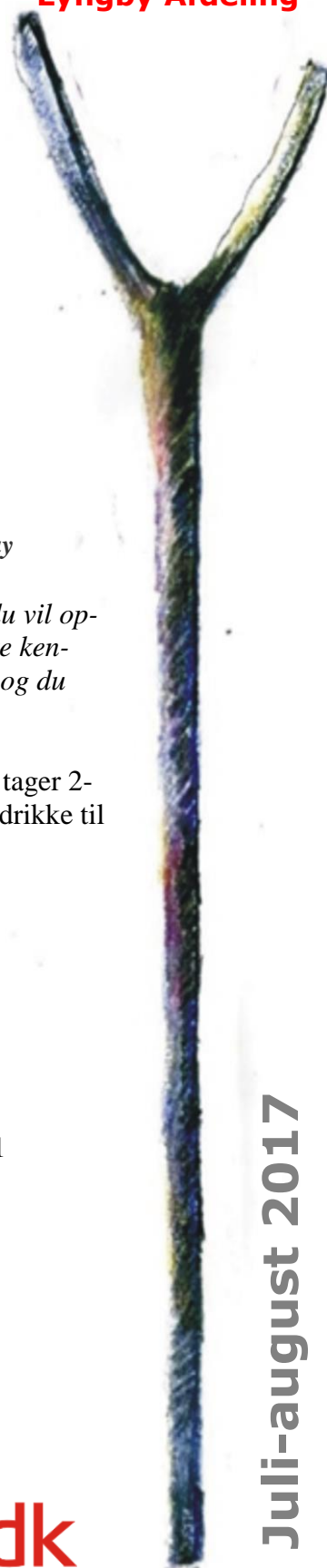


Oplevelse og samvær gennem vandring

det er sundt, og det er sjovt



Dansk Vandrelaug
Lyngby Afdeling



Illustrationer © 2017 Erik Bay

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. 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.

5/7	Holte st.	Rundt i Søllerød	Marianne Ottesen, 4046 3354
12/7	Vedbæk st.	Vedbæk Stenalderfjord	Søren P. Petersen, 2627 4289
19/7	Holte st.	Rundt om Søllerød Park	Erik Christiansen, 2346 2460
26/7	Holte st.	Næsset	Nina Rasmussen, 2948 2598
2/8	Nærum st.	Jægersborg Hegn	Jan og Per Krønert, 2794 5734
9/8	Brede st.	Brede og omegn	Bent V. Rasmussen, 2168 9081
16/8	Holte st.	Geels Skov	Jan og Per Krønert, 2794 5734
23/8	Holte st.	Kaningården	Marianne Ottesen, 4046 3354
30/8	Lyngby st.	Kagetur	Marianne Ottesen, 4046 3354

Herefter går vi over til lørdagsture, der starter kl. 14.00

2/9	Holte st.	Holte og omegn	Henrik Lehmann, 4018 5640
-----	-----------	----------------	---------------------------

Vandreture



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.

Leder: 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 for-

dums 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.

Søndag, 9/7: 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.

Lørdag, 15/7: Fra Birkerød til Holte ad omveje

Mellem Birkerød og Holte er der 6,3 km ad Kongevejen - en køretur i bil på 12 min. Vi vælger dog at tage apostlenes heste og gå en omvej for at nyde den smukke natur mellem de to byer. I Vaserne ser vi på det nye fugletårn og finder ud af, hvad Vaseskjulet er for noget. Dumpedalen ser vi fra forskellige vinkler på vej til og fra Rude Skov, hvor vi kommer forbi et par søer. Vi slutter af via den flotte, renoverede Chr. Wintthers sti langs Furesøen og Piil Skov. Tempo: ca. 4,5 km/t. Underlag: Fortrinsvis stier og veje, men sørg for solidt fodtøj og overtøj efter vejret.



Tur: Ca. 15 km. **Fra:** Birkerød st. kl. 10.00. **Til:** Holte st. ca. kl. 14.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Conny Rom Petersen, 2146 3707.

Søndag, 23/7: Sydhavnstippen, Valbyparken og Planetstien

Turen går fra Sjælør station til Sydhavnstippen, langs vandet til Valbyparken og videre til Planetstien, hvor vi vil se skulpturer af Solen og diverse planeter, en minirumrejse i målestoksforholdet 1:1 milliard. Når vi har fundet Pluto, fortsætter vi til Avedøre Station, hvor turen slutter.

Tur: Ca. 15 km. **Fra:** Sjælør st. kl. 10.00. **Til:** Avedøre st. ca. kl. 15.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Nina Rasmussen, 2948 2598.

Søndag, 30/7: Langstrupstien

Vi følger Langstrupstien (cykelrute 36) fra Fredensborg gennem Asminderød, Knurrenborg Vang og Langstrup Mose til Nivå (fugletårnet) og herefter Nivå station, hvor turen afsluttes. Delvis asfalteret stier og ca. 2 km på ringe befærdet landevej.

Tur: Ca. 15 km. **Fra:** Fredensborg st. kl. 10.10. **Til:** Nivå st. kl. 15.00. **Ledere:** Erik Christiansen, 2346 2460.

Søndag, 6/8: De Seks Glemte Kæmper

På fire vandreture i sensommeren skal vi møde seks store træskulpturer, som kunstneren Thomas Dambo, i samarbejde med lokale frivillige, har bygget op af genbrugstræ. De seks kæmper gemmer sig alle i Vestegnskommunerne, og du kan læse om dem på http://www.vestegnskulturuge.dk/Glemte_Kaemper. Vi kommer samtidig til at se nogle af Vestegnens smukke steder og natur. De første to kæmper, vi besøger, står i Brøndbyøster og Avedøre. Vi går i raskt tempo. Husk forfriskning til pausen.

Tur: 15 km. **Fra:** Brøndbyøster st. kl. 14.00. **Til:** Brøndbyøster st. ca. kl. 17.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Birgit Højmark, 2370 7373.



Tirsdag, 8/8: 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, 12/8: Fra Birkerød til Hørsholm

Efter at have nydt udsigten over Sjælsø sætter vi kursen mod NØ. Går gennem Rude Skov, hvor vi runder et bjerg (kan bestiges, 91 m o.h.) og et par moser, inden vi når til Høsterkøb. Herfra fortsætter vi mod Hørsholm. På vejen går vi langs Ueberød Dam og Springdammen, der leverede vand til springvandene i Slotshaven. Tager en runde i Arboretet og et smut gennem Folehaven, før vi gennem Slotshaven når til Ridebanen, hvor turen slutter. Ujævnt terræn forekommer, så godt fodtøj vil være en fordel. Tempoet vil være ca. 4,5 km/t. Der afgår bus fra Ridebanen mod Birkerød station, Rungsted Station og Nørreport.

Tur: Ca. 15 km. **Fra:** Birkerød st. kl. 10.00. **Til:** Ridebanen i Hørsholm ca. kl. 14.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Kirsten Nykjær Kragh, 2982 2619.

Søndag, 13/8: 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: 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.

Søndag, 20/8: De Seks Glemte Kæmper

På fire vandreture i sensommeren skal vi møde seks store træskulpturer, som kunstneren Thomas Dambo, i samarbejde med lokale frivillige, har bygget op af genbrugstræ. De seks kæmper gemmer sig alle i Vestegnskommunerne, og du kan læse om dem på http://www.vestegnenskulturuge.dk/Glemte_Kaemper. Vi kommer samtidig til at se nogle af Vestegnens smukke steder og

natur. Den tredje kæmpe står i Ishøj. Vi går i raskt tempo. Husk forfriskning til pausen.

Tur: 15 km. **Fra:** Ishøj st. kl. 14.00. **Til:** Ishøj st. ca. kl. 17.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Birgit Højmark, 2370 7373.

Lørdag, 26/8: Rudersdal Vandremaraton

Rudersdal Vandremaraton fører os gennem det malerisk flotte område i Rudersdal kommune, 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. **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; Michael Olsen, 3031 3270.

Søndag, 27/8: Dyrehaven og Jægersborg Hegn

Vi går fra Klampenborg station, nordpå forbi Eremitageslottet og videre til Jægersborg Hegn. Derefter lidt vestpå og tilbage over Mølleåen, Rådvad og gennem Ulvedalene til Klampenborg station. Undervejs fortælles der lidt om områdets historie og seværdigheder. Hastighed: ca. 4,5 km/t.

Tur: Ca. 20-22 km. **Fra:** Klampenborg st. kl. 09.30. **Til:** Klampenborg st., ca. kl. 15.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Nina Rasmussen, 2948 2598.





Søndag, 27/8: 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. 14.00. **Til:** Samme sted, ca. kl. 17.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Marianne Ottesen, 4046 3354.

Søndag, 3/9: Hellebæk

Turen går fra Hellebæk Station gennem Hellebæk Skov og Teglstrup Hegn, gennem bøge- og nåleskov, forbi moser og søer og ender ved Hammermøllen som stammer fra 1765, www.hamermollen.dk.

På turen fortælles lidt om områderne. Medbring forplejning, siddeunderlag, påklædning efter vejret og solidt fodtøj. Gå-hastighed godt 4½ km i timen ad mindre og større skovstier og lidt asfaltvej. Toget går kun en gang i timen, så vi indtager vores eftermiddagskaffe på Hammermøllen, så der kan synkroniseres med toget.

Tur: Ca. 15 km. **Fra:** Hellebæk st. kl. 10.15. **Til:** Hellebæk st., ca. kl. 15.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Nina Rasmussen, 2948 2598.

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, 5/7: 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, 12/7: Utterslev mose og Gentofte Rende

Tur: Ca.13 km. **Fra:** Husum st. kl. 10.06. **Til:** Gentofte st. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Jørn Nielsen.

Onsdag, 19/7: Lynæs og Kikhavn

Vi vandrer langs fjorden, hvor vi bestiger Klintebakke med den smukke udsigt over Kulhus ende. Ved højvande må man regne med et par våde sokker.

Tur: Ca. 15 km. **Fra:** Hundested st. kl. 11.16 (afg. Hillerød st. kl. 10.30). **Til:** Hundested Havn. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Lene Køhler, 5166 9681, og Hanne Juul, 2347 7655.

Onsdag, 26/7: Se under Københavns afd.

Onsdag, 2/8: Sydkysten

3 havne, Arken og badetur, så husk badetøj.

Tur: Ca.13 km. **Fra:** Greve st. østsiden, kl. 10.15. **Til:** Brøndby Strand st. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Elsebeth Stensgaard, 5124 5292.

Onsdag, 9/8: Lyng og iskager

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

Onsdag, 16/8: Se under Københavns afd.

Onsdag, 23/8: Refshaleøen og Christiania

Tur: Ca. 13 km. **Fra:** Christianshavns Torv kl. 10.00. **Til:** 9A's endestation på Refshaleøen. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Dagmar Levisen, 3257 7004.

Onsdag, 30/8: Boserups omegn

En tur med skov, søer og åbent landskab. Har man pensionist kort til alle zoner, købes pensionistbillet retur Borup til Næstved, pris 72 kr. Pris for bussen ca. 30 kr.

Tur: 14 km. **Fra:** Næstved st. kl. 10.31 (afg. HB 9.37) derfra bus 630 R, afg. 10.50). **Til:** Næstved st. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Ledere:** Lene Køhler, 5166 9681, og Hanne Juul, 2347 7655.

Onsdag, 6/9: "Lorterenden og Guldkysten"

Tur: Ca. 13 km. **Fra:** Sjøelør st. kl. 10.00. **Til:** Friheden st. **Pris:** 15 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Dagmar Levisen, 3257 700



Vandring med grill

Søndag, 10/9: Vandring med grill – 35, 30, 18, 12 eller 5 km – tilmelding nødvendig

DVL-Lyngby vil gerne takke de trofaste medlemmer, der har gået med os gennem årene og som dermed har været med til at støtte op om afdelingens eksistens. Derfor inviterer vi nu til en vandretur, der afsluttes med et grillarrangement. Vi starter med en vandretur på 35 km. Du kan gå med fra starten eller deltage på de sidste 30, 18, 12 eller 5 km. Vi slutter ved bålpladserne på Skodsborg Station kl. 16:00, hvor vi er klar med grillkød, salat og øl, vin eller vand. Deltagelse er kun for DVL-medlemmer og gratis, **men tilmelding er nødvendig**. Du tilmelder dig ved at sende en mail med dit navn og medlemsnummer til vandrefest@dvl-lyngby.dk. Tilmeldingen skal ske senest den 2/9. I ugen op til vandrefesten modtager du en bekræftelse, som du skal medbringe på dagen. Der er kun plads til de første 100, der tilmelder sig, så skynd dig, hvis du skal have en plads.

Tur: 35 km. **Fra:** Skodsborg st. kl. 08.30. **Til:** Skodsborg st. kl. 16.00.

Tur: 30 km. **Fra:** Nærum st. kl. 09.45. **Til:** Skodsborg st. kl. 16.00.

Tur: 18 km. **Fra:** Hørsholm Ridebane kl. 12.10. **Til:** Skodsborg st. kl. 16.00.

Tur: 12 km. **Fra:** Rungsted Kyst st. (vest) kl. 13.30. **Til:** Skodsborg st. kl. 16.00.

Tur: 5 km. **Fra:** Vedbæk st. kl. 14.50. **Til:** Skodsborg st. kl. 16.00.

Pris: 0 kr., ikke-medlemmer: Ingen adgang

Ledere: Michael Olsen, 3031 3270 og Søren P. Petersen, 2627 4289.



Hjemmeside: www.dvl-lyngby.dk

Folder: Søren P. Petersen, webmaster@dvl-lyngby.dk, **Illustrationer:** Erik Bay