

# Oplevelse og samvær gennem vandring

det er sundt, og det er sjovt



Dansk Vandrelaug  
Lyngby Afdeling

Illustrationer © 2017 Erik Bay

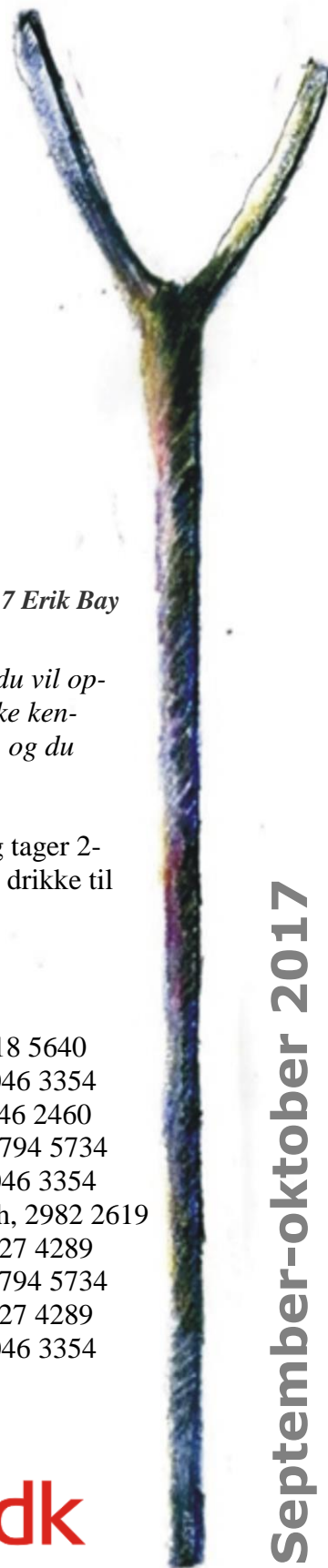
## Lyngby-traverne

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.

**Lørdagsture** begynder kl. 14.00, starter og slutter samme sted.

2/9: Holte st.	Holte og omegn	Henrik Lehmann, 4018 5640
9/9: Helsingør st.	Øresundstolden	Marianne Ottesen, 4046 3354
16/9: Sorgenfri st.	Lyngby Sø og Åmosen	Erik Christiansen, 2346 2460
23/9: Nærum st.	Mølleåen	Jan og Per Krønert, 2794 5734
30/9: Bispebjerg st.	Bispebjerg	Marianne Ottesen, 4046 3354
7/10: Rungsted Kyst st.	Rungsteds lyksaligheder	Kirsten Nykjær Kragh, 2982 2619
14/10: Nærum st.	Mølleåen	Søren P. Petersen, 2627 4289
21/10: Holte st.	Næsseslottet	Jan og Per Krønert, 2794 5734
28/10: Vedbæk st.	Vedbækkruten	Søren P. Petersen, 2627 4289
4/11: Klampenborg st.	Skov, strand og by	Marianne Ottesen, 4046 3354



## Vandreture og arrangementer

### 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.hammermollen.dk](http://www.hammermollen.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.

### Lørdag, 9/9: De seks glemte kæmper

På fire vandreture i sensommeren møder vi 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 [www.vestegnenskulturuge.dk/Glemte\\_Kaemper](http://www.vestegnenskulturuge.dk/Glemte_Kaemper). Vi kommer samtidig

til at se nogle af Vestegnens smukke steder og natur. Vi mangler nu at se tre kæmper. De næste to kæmper står ikke langt fra Albertslund St. Vi går i raskt tempo. Husk forfriskning til pausen.

**Tur:** Ca. 15 km. **Fra:** Albertslund st. kl. 14.00.

**Til:** Albertslund st. kl. 17.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Birgit Højmark, 2370 7373.

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

Se bagsiden af denne folder.

### Søndag, 10/9: Dyrehavens vandrere – aflyst pga. DVL-Lyngbys vandre-event

### Lørdag, 16/9: Ø-vandring og krofrøkost – tilmelding nødvendig

Agersø er skabt af de enorme vandmasser under sidste istid. Vi skal besøge ø-samfundet, vandre gennem øens natur samt høre om øens dagligdag og historie. Kl. 12.30 er der krofrøkost. Terræn: Overvejende let (7 km lidt vanskeligt, langs stranden med sten og tang). Hastighed: 5 km/t (hurtig gang), 4,5 km/t, hvor terrænet er lidt vanskeligt.



**Tilmelding 15.8-1.9.2017 til e-mail [joergen.r@gmail.com](mailto:joergen.r@gmail.com), så får du den detaljerede turbeskrivelse. Kun for DVL-medlemmer.**

**Tur:** 22 km. **Fra:** Stignæs Færgehavn kl. 09.00. **Til:** Stignæs Færgehavn kl. 17.45. **Pris:** 230 kr. (færge, krofrøkost u/drikkevarer og vandretur, maks. 12 deltagere). **Leder:** Jørgen Rasmussen, 2057 8982.

### **Søndag, 17/9: Vandrernes dag, Grevinden af Bagsværd**

Undervejs skal I høre om den farverige Grevinde af Bagsværd. Hendes liv blev ikke langt, men alligevel oplevede hun nok mere end de fleste. Ca. kl. 14 når vi Bagsværd Rostadion, hvor vi møder de andre ture, får en forfriskning og synger et par sange, inden vi begiver os tilbage til Bagsværd St.

**Tur:** Ca. 6-7 km. **Fra:** Bagsværd st. kl. 13.00. **Til:** Bagsværd st. **Pris:** Gratis. **Leder:** Marianne Ottesen, 4046 3354.

### **Søndag, 17/9: Vandrernes Dag, Mølleåen**

Fra Holte Station går vi gennem Geels Skov til Mølleåen. Herefter følger vi Mølleåen til Lyngby, går nord om Lyngby Sø og Bagsværd Sø til Bagsværd Rostadion, hvor vi vil ankomme kl. 14. Vi møder de andre ture, får en forfriskning og synger et par sange, inden vi begiver os tilbage til Bagsværd st.. Hastighed ca. 4,5 km/t.

**Tur:** 13 km. **Fra:** Holte st. kl. 10.30. **Til:** Bagsværd st. kl. ca. 15.15. **Pris:** Gratis. **Leder:** Erik Christiansen, 2346 2460.

### **Søndag, 17/9: Vandrernes Dag, Tæt på tre søer**

Vi skal nyde udsigten til Furesøen, hilse på Vejlesø, passere Kollelev Mose, gå over Mølleåen og slutte ved Bagsværd Rostadion. Medbring te/kaffe og frokost til tre pauser. Hastighed: 4,5 km/t (normal gang). Terræn: Gode vandrestier, moderat kuperet. På Bagsværd Rostadion møder vi de andre ture, får en forfriskning og synger et par sange.

**Tur:** 14 km. **Fra:** Farum St. kl. 09.00. **Til:** Bagsværd Rostadion kl. 14.00. **Pris:** Gratis. **Leder:** Jørgen Rasmussen, 2057 8982.

### **Søndag, 17/9: Vandrernes Dag, Pragt, pral, penge og palæer**



Emnet for denne tur er rigmandspalæer i det grønne bælte langs Furesø og Bagsværd sø. Det er en tur i moderat tempo, 4,9 km/t i den flotte "natur" mellem Holte og Bagsværd. Vi tager os tid til at snakke om kultur og natur undervejs. Vi kommer forbi baghaverne ved palæerne på Dronninggårds Alle, Næsseslottet, Hjortholm, (Frederiksdal slot - på afstand) Aldershvile. Kl. 14 holder vi 45 minutters pause sammen med den andre ture i området på Vandrernes Dag.

**Tur:** 16 km. **Fra:** Holte st. kl. 9.00. **Til:** Skovbrynet st. ca. kl. 16.00. **Pris:** gratis. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289.

### **Søndag, 24/9: Kogletur i Nørreskoven**

Fra Farum gennem den skovhistoriske perle von Langens plantage ved Furesøen og videre gennem Hareskoven. Undervejs ser og hører vi lidt om den danske skovhistorie og ser på de forskellige typer træer. Særligt vil vi lede efter kogler, for en gran er ikke bare en gran. Rask tempo

(gnsn. ca. 5 km timen). Husk drikkevarer og madpakke(r).

**Tur:** Ca. 16 km. **Fra:** Farum st. kl.10.00. **Til:** Skovbrynet st. ca. kl. 15.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer: 20 kr. **Leder:** Astrid Kristiansen, 2042 3184.

### **Lørdag, 30/9: 50 km for ”de seje”. Del 1: Vestegnen**

Turen går syd om Lyngby og Bagsværd Sø, gennem Hareskovene, Jonstrup Vang, Hjortespringskilen, Pederstrup, Vestskoven, Herstedhøje, langs Vestvolden, Utterslev Mose, langs Gentofterenden og Gentofte Sø, Ermelundsstien til Lyngby. Turen er arrangeret i samarbejde med 1. Holte Gruppe, Det Danske Spejderkorps. Spejderne får en gang om året tilbuddet om at gå sig til et 100 km-mærke. For at få mærket skal de inden for 36 timer gå 100 km. De går sammen med os 50 km, og dagen efter går de 50 km med spejdergruppen. Medlemmer af DVL er velkomne til at gå med også om søndagen – aftal detaljerne med turlederen.

**Tur:** 50 km. **Fra:** Lyngby st. kl. 8.00. **Til:** Lyngby st. kl. ca. 20.00. **Pris:** 10 kr.; ikke-medlemmer: 20 kr., spejdere: Gratis. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289.

### **Søndag, 1/10: 50 km for ”de seje”. Del 2: med spejderne**

Deltagelse på denne tur forudsætter, at du har gået med på del 1 den 30/9 og har klaret dig gennem turen uden problemer. Detaljerne om mødested m.m. aftales med turlederen den 30/9. Turen går gennem Jægersborg Hegn, Jægersborg Dyrehave og rundt om Furesøen. Turen er arrangeret i samarbejde med 1. Holte Gruppe, Det Danske Spejderkorps.

**Tur:** 50 km. **Fra:** Havarthigården. kl. 06.00. **Til:** Havarthigården ca. kl. 20.00. **Pris:** Gratis. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289.

### **Søndag, 1/10: Holte – Søllerød Naturpark – Høje Sandbjerg – Rude Skov**

Turen går fra Holte Station, gennem Geels Skov til Søllerød Naturpark. Derefter mod Høje Sandbjerg og tilbage gennem Rude Skov, Maglebjerg og Vaserne. Under turen fortælles der lidt om områderne og seværdigheder. Det er muligt at afkorte turen ved Hørsholm Kongevej. Hastighed ca. 5 km i timen. På størstedelen af turen følges grus- og skovstier, men dele af turen følger asfaltveje.





**Tur:** Godt 20 km. **Fra:** Holte st., kl. 09.30. **Til:** Holte st., kl. ca. 15.30. **Pris:** 10 kr.; ikke-medlemmer: 20 kr.

**Leder:** Nina Rasmussen, 2948 2598.

#### **Søndag, 1/10: De seks glemte kæmper**

På fire vandreture i sensommeren møder vi seks store træskulpturer, som kunstneren Thomas Dambo, i samarbejde med lokale frivillige, har bygget op af genbrugstræ. De seks kæmper gemmer sig alle i Vestegnskomunerne, og du kan læse om dem på [www.vestegnenskulturuge.dk/Glemte\\_Kaemper](http://www.vestegnenskulturuge.dk/Glemte_Kaemper). Vi kommer samtidig til at se nogle af Vestegnens smukke steder og natur. Vi mangler nu at se den sidste kæmpe. Den gemmer sig i Høje-Tåstrup. Vi går i raskt tempo. Husk forfriskning til pausen.

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

#### **Lørdag, 7/10: Boserup Skov**

Fra Roskilde st. til havnen. Herfra følger vi kysten, går over Parcelgårdsvej til Boserup Skov. Vi nyder udsigten til Ringøen, runder Bregnebjerg, Boseborg og Skjoldungestien tilbage til Roskilde st.

Turen er en samarbejdstur med Frederikssund afd.

**Tur:** 16 km. **Fra:** Roskilde st. kl.10.00. **Til:** Roskilde st. ca. kl. 15.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer: 20 kr. **Leder:** Ruth Heinel, Frederikssund afd., 2494 5238, og John Bracker Larsen, Lyngby afd., 2137 3539.

#### **Søndag, 8/10: 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:** ca. 8 km. **Fra:** Klampenborg st. kl. 14.10. **Til:** Klampenborg st. kl. 16.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr. **Leder:** Bent V. Rasmussen, 4588 3665/2168 9081.

#### **Tirsdag, 10/10: 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.

#### **Lørdag, 21/10: Birkerød Sø**

Vi går til Birkerød gennem Vaserne og Bistrup hegn, rundt om Birkerød Sø og tilbage gennem Dumpedalen og Frederikslund skov. Hastighed ca. 4,5 km/t.

**Tur:** 13 km. **Fra:** Holte st. kl. 10.00. **Til:** Holte st. kl. 14.30. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer: 20 kr. **Leder:** Erik Christiansen, 2346 2460.

#### **Søndag, 22/10: Næsseslottet og Vaserne**

Turen går forbi Kaningården, Næsseslottet, langs Store Kalv, gennem Vaserne og tilbage til udgangspunktet. Det er muligt at afkorte turen efter Næsseslottet (efter ca. 8 km) og gå tilbage til Holte Station. Hastighed ca. 5 km i timen. Der vandres på asfaltvej, grusveje og lidt stier, og der fortælles lidt om turens seværdigheder.

**Tur:** Ca. 16 km. **Fra:** Holte st. kl. 10. **Til:** Holte st. kl. ca. 15.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer: 20 kr. **Leder:** Nina Rasmussen, 2948 2598.

#### **Lørdag, 28/10: "Pilgrimsvandring" og mulighed for foredrag og pilgrimsmenu**

Overvejer du at gå Caminoen? Så få en forsmag her. Ruten er på 13 km og svarer til en halv dags vandring på den rigtige Camino i Spanien. Vandreturen er gratis.

Efter vandreturen er der mulighed for at deltage i et aftenarrangement på Peter Liep med foreningen KulNaTur, hvor Kurt Flemming, Bakkens Pjerrot, fortæller om at gå Caminoen i Pyrenæerne i det nordlige Spanien. En pilgrimsvandring på mere end 700 km på en måned. Til foredraget serveres en 3-retters pilgrimsmenu. **Tilmelding til foredrag og middag** på [www.kulnatur.dk](http://www.kulnatur.dk).

Du kan godt gå vandreturen (**ingen tilmelding**) uden at være med til foredrag og middag, og du kan godt tilmelde dig foredrag og middag, selvom du ikke har deltaget i vandreturen.

**Tur:** 13 km. **Fra:** Lyngby st. kl. 13.00. **Til:** Peter Lieps hus (Klampenborg) kl. 17.00. **Pris:** Vandretur: Gratis. Foredrag og middag: 299/399 kr. Se nærmere på [www.kulnatur.dk](http://www.kulnatur.dk) **Leder:** Henrik Lehmann, 4018 5640.

#### **Søndag, 29/10: Furesøen rundt**

Fra Holte går vi Furesøen rundt. Vi passerer bl.a. Vaserne, Dumpedalsrenden, Høje Klint, Skallepanden, Nattergalelunden, Furesøbad, Nørreskov, Frederiksdal Skov, Hjortholm, Mølleåen, Frederiksdal, Luknam og Næsseslottet. Der er mulighed for at dyppe fødderne undervejs. Husk håndklæde. Husk, at vi overgår til vintertid. Tempo ca. 5 km/t.



**Tur:** 24 km. **Fra:** Holte st. kl 9.00. **Til:** Holte st. kl 16.00. **Pris:** 10 kr., ikke-medlemmer 20 kr.  
**Leder:** Michael Olsen, 3031 3270.

**Søndag, 5/11: Søndersø-Jonstrup Vang**  
Turen går fra Værløse Station ad oldtidsstien, Søndersø og Jonstrup, forbi Præstesø og over den nedlagte Værløse Flyveplads. På turen ser vi på de oldtidsminder, der findes på ruten, og andre

seværdigheder. Hastighed ca. 4,5 km/t. Medbring forplejning, siddeunderlag, påklædning efter vejret og solidt fodtøj. Hvis der er stemning for det, afsluttes turen med en kop kaffe for egen regning på et konditori.

**Tur:** Ca. 17 km. **Fra:** Værløse st. kl. 9.30. **Til:** Værløse st. kl. ca. 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 kr. **Kontaktperson:** Dagmar Levisen, 3257 7004.

**Onsdag, 6/9: "Lorteren den og Guldkysten"**  
**Tur:** ca. 13 km. **Fra:** Sjælør st. kl. 10.00. **Til:** Friheden st. **Leder:** Dagmar Levisen, 3257 7004.

**Onsdag, 13/9: Amager Strandpark**  
**Tur:** ca. 13 km. **Fra:** Lufthavnen st. kl. 10.15. **Til:** Christianshavns st. **Leder:** Jørn Nielsen.

**Onsdag, 20/9: Se under Københavns afd.**

**Onsdag, 27/9: Vestskoven**  
Den unge skov er fyldt 50 i år. Vi aflægger et lille besøg og beundrer den varierede natur.  
**Tur:** ca. 13 km. **Fra:** Malmparken st. kl. 10.16. **Til:** Samme sted. **Leder:** Henning Hansen, 2881 8850.

**Onsdag, 4/10: Sydvestegnen**  
Vestvolden, Kolonihaver, Tueholmsøen, Høegsbjerget m.m.  
**Tur:** ca. 13 km. **Fra:** Avedøre st. kl. 10.08. **Til:** Albertslund st. **Leder:** Elsebeth Stensgaard, 5124 5292.

**Onsdag, 11/10: Folehaven m.m.**  
**Tur:** ca. 13 km. **Fra:** Rungsted Kyst st. kl. 10.30. **Til:** Samme sted. **Leder:** Jens Pedersen.

**Onsdag, 18/10: Se under Københavns afd.**

**Onsdag, 25/10: Skov og eng**  
Vor tur går gennem Jægersborg hegn og Kohaveengen.  
**Fra:** Skodsborg st. 10.10. **Til:** Samme sted. **Ledere:** Lene Køhler, 5166 9681, og Hanne Juul, 2347 7655.

**Onsdag, 1/11: Vestvolden**  
Vi skal se, om der er blade på træerne endnu.  
**Tur:** ca. 13 km. **Fra:** Avedøre st. kl. 10.08. **Til:** Husum st. **Leder:** Kirsten Lilholt, 6185 4239.



# 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](mailto: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.

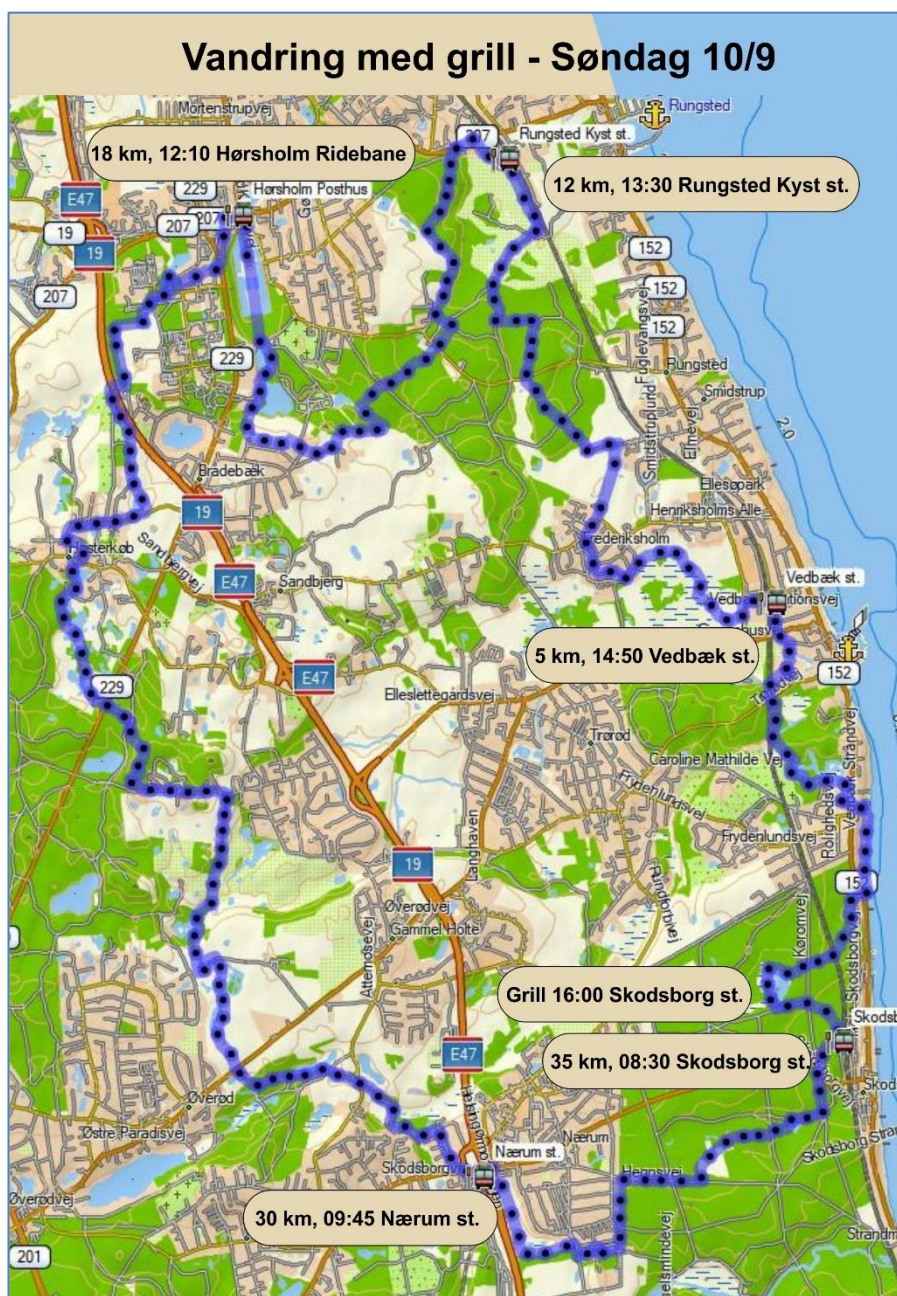
**Tur:** 18 km. **Fra:** Hørsholm Ridebane kl. 12.10. **Til:** Skodsborg st. kl. 16.00.

**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](http://www.dvl-lyngby.dk)

**Folder:** Søren P. Petersen, [webmaster@dvl-lyngby.dk](mailto:webmaster@dvl-lyngby.dk), **Illustrationer:** Erik Bay