



TIL REDAKTIONEN

Rudersdal Kommune

Øverødvej 2
2840 Holte
Tlf. 45 46 60 00
Fax 45 46 60 01
kommunikation@rudersdal.dk
www.rudersdal.dk

Dansk Vandrelaug starter vandremaraton på RudersdalRuten

Som det første sted i landet kan Rudersdal snart bryste sig af at lægge stier til Danmarks første vandremaraton på den klassiske maratondistance på 42,195 kilometer. Dansk Vandrelaugs afdeling i Lyngby står bag arrangementet.

Lørdag den 16. august er der mulighed for at være med til at introducere og prøve en ny og udfordrende motionsbegivenhed i Rudersdal Kommune på RudersdalRuten. Erfarne kræfter fra Dansk Vandrelaugs Lyngby afdeling er blevet inspireret af den smukke og afvekslende natur på RudersdalRuten til at starte en ny årlig tradition: et vandremaraton, hvor alle med lyst og kræfter til at prøve en ekstra lang vandretur på RudersdalRuten kan være med.

”Motionsvandring er den mest populære motionsform i USA, hvor over 70 millioner amerikanere jævnligt er fysiske aktive med motionsgang. Og antallet er hastigt stigende – også i Danmark. Aktiv motionsvandring er en effektiv og god motionsform, der ikke er så hård for led, ryg og knæ som løb. Og RudersdalRuten er perfekt til en vandremaraton, hvor man jo har god tid til at nyde naturen”, udtaler Lars Wiskum, projektleder og udviklingsrådgiver for RudersdalRuten.

Vandringer i fremmarch

Hærvejsmarchen er nok landets mest kendte klassiske begivenhed for langtursvandring. De seneste år er der i kølvandet på den stigende interesse for motion og sundhed etableret nye vandringsbegivenheder som ECCO Walkathon og Ladywalk.

Men hidtil er der ikke lavet andre vandringer, der tilbagelægger den klassiske maratondistance på præcis 42,195 kilometer. Søren P. Petersen – DVL-Lyngby:

”Vi har set en stigende interesse for lange vandreture, og kunne godt tænke os at være med til at starte en ny fast begivenhed, der kombinerede

1. juli 2008

Kontakt

Lars Wiskum -
udviklingsrådgiver
Dir. tlf. 40151062

Søren P. Petersen –
DVL-Lyngby
Dir. tlf. 45424289/26274289

ønskerne om motion, frisk luft, oplevelser og socialt samvær. Her er vandring ideel - og går man en maraton, har man god grund til at være stolt. Ømheden er som regel væk efter en dag eller to, og kroppen er blevet endnu stærkere og mere modstandsdygtig. Det er en motionsform, hvor mange kan være med. Derfor håber vi også, at mange vil glæde sig selv – og os – ved tage med på vores vandremaraton den 16. august fra parkeringspladsen ved Holte Station kl. 08:00.”

Tilmelding

Dansk Vandrelaug sørger for opstilling af depot undervejs, men alle skal huske at medbringe fyldte vandflasker og noget at spise på turen, der forventes at tage hele dagen. Tilmelding er ikke nødvendig.

Deltagerbetaling kr. 20 og kr. 10 for medlemmer af DVL. Yderligere information på www.rudersdalruten.dk og www.dvl.dk eller på 26 27 42 89.

Fakta

Søren P. Petersen og Karsten H Hansen fra Dansk Vandrelaug i Lyngby står bag vandringen RudersdalRuten rundt. Ruten snor sig igennem Rudersdal Kommunes dejlige natur: Furesøen, Vaserne, Bistrup Hegn, Birkerød med Cathrinelyst og byvengen, Sjælsø, Slugten, Ebberød, Rudeskov, Søllerød Naturpark, Gl. Holte, Kikhanerenden, Grisestien, Trørød Hegn, Vedbæk Strandpark, Enrum, Jægersborg Hegn, Mølleådal og Søllerød Kirkeskov.

Om RudersdalRuten

RudersdalRuten er et sammenhængende stiforløb, der skal bane vejen for en sundere livsstil i Rudersdal Kommune. RudersdalRuten strækker sig gennem hele Rudersdal med maratondistancen på 42,195 km til brug for alle - vandrere, stavgængere, løbere, cyklister mv. Den forløber ad eksisterende stier og veje og kommer gennem et varieret landskab, fra Vedbæk i øst til Kajerød i vest, og undervejs vil der være vekslende terræn, natur- og kulturoplevelser. Flere temaruter er udviklet og planlagt de kommende år.

Om DVL

Dansk Vandrelaug, DVL, har på landsplan ca. 7.000 medlemmer med et fælles sekretariat på Kulturvet 7, 1175 København K. Vandrerne er inddelt i 19 geografisk afgrænsede afdelinger. Vandremaratonen på RudersdalRuten er arrangeret af Lyngby afdeling, der dækker området nord og syd for Mølleåen. Afdelingen arrangerer ca. 130 vandreture om året i området med i alt mere end 2.000 deltagere. En vandretur med DVL er karakteriseret ved, at vi går i flok og er guidet af en turlleder. Der er ingen tilmelding, og alle er velkomne.