

## DVL maratonyhed - RudersdalRuten

- Af Karsten R. Hansen og Søren P. Petersen

Den 16. august 2008 arrangerer Dansk Vandrelaug en maraton nr. 2 i det attraktive Nordsjælland.

Så er der nye udfordringer for alle, der kan lide at vandre langt. Lyngby afdeling og Ungegruppen i København har besluttet at opfylde et stigende behov blandt "langtursvandrere" for flere lange ture. Derfor byder de på en ny maraton - den 16. august i det flotte Nordsjælland.

Den nye maraton bliver et supplement til den maraton, som Turudvalget, Dansk Vandrelaug i København, gennemfører hvert forår. Den seneste fandt sted den 12. april, og samlede 51 deltagere. Næsten alle tilbagelagde distancen på 42 km. At gennemføre en vandremaraton er en bedrift, og man har god grund til at være stolt, når det lykkes. Ømheden er som regel væk efter en dag eller to, og kroppen er blevet stærkere og mere modstandsdygtig.

### Rudersdal kommune bakker op

Ved årsskiftet spurgte Rudersdal Kommune om Dansk Vandrelaug havde interesse i at udvikle en årligt tilbagevendende vandrebegivenhed på RudersdalRuten. Det passede fint sammen med det førmtalte behov, så det ville vi naturligvis gerne, og det indledende arbejde gik i gang.

Vandremaratonen på RudersdalRuten ledes af Karsten R. Hansen og Søren P. Petersen, der begge er rutinerede turledere, og begge har en forkærlighed for de lange vandreture. I kan finde flere oplysninger om turen under Lyngby afdeling, og flere detaljer får I på [www.dvl-lyngby.dk](http://www.dvl-lyngby.dk).

### Ruten

RudersdalRuten danner rammen om vores maraton. Ruten snor sig igennem Rudersdal kommunes flotte steder:

Furesøen, Vaserne, Bistrup Hegn, Birkerød med Cathrinelyst og byvängen, Sjælsø, Slugten, Ebberød, Rudeskov, Søllerød Naturpark, Gl. Holte, Kikhanerenden, Grisestien, Trørød Hegn, Vedbæk Strandpark, Enrum, Jægersborg Hegn, Mølleådal og Søllerød Kirkeskov.

### En tradition skal startes

Vi håber, at mange fra hele landet finder vej til Holte st. lørdag, 16/8 og vil være med til at gå turen rundt med os og gøre dagen og begivenheden til et fast årligt arrangement på RudersdalRuten. Vi har afsat 11 timer til turen, der med pauser svarer til 3,9 km/time. For at få tid til pauser og til at se på herlighederne er farten ca. 5 km/time, når vi går.

Vel mødt. Vi glæder os.

### RudersdalRuten - en succes

RudersdalRuten er forholdsvis ny. Den blev indviet med et stort åbningsarrangement 3. september 2006. Bag arrangementet stod Birkerød og



Dansk Vandrelaug

Søllerød kommuner for i samarbejde med områdets aktive motionsforeninger, herunder Dansk Vandrelaug.

Løbeklubber, stavgængere m.fl. deltog med aktiviteter. DVL-Lyngby gennemførte en vandremaraton og kortere ture i Enrums omgivelser. Lyngby og Nordsjælland afdelinger havde ligeledes en udstilling på Vedbæk Strandpark.

Initiativet til ruten var kommet fra udviklingskonsulent Lars Wiskum, der i samarbejde med de to kommuner Birkerød og Søllerød, som nu udgør Rudersdal kommune, havde arbejdet på at etablere et forløb af afmærkede motionsstier gennem den flotte natur med nogle træningspladser med udendørs træningsredskaber.

Ruten er anlagt med to hovedformål:

- At få folk ud at motionere for sundhed.
- At binde de to tidligere kommuner sammen til én kommune.

Ruten på 42,195 km er afmærket med RudersdalRutens logo, og der er udgivet en folder, som bl.a. kan fås hos DVL. Folderen blev til inden kommunesammenlægningen, hvilket kom til at betyde, at kortet i folderen mangler detaljer. I dag, hvor det er én kommune, kan de detaljerede kort downloades fra [www.rudersdal.dk](http://www.rudersdal.dk) > *Rudersdalruten*

### **Ruten udvikles**

RudersdalRuten udvikles med nye tillægsruter med forskellige temaer, der skal motivere flere til at motionere og være fysisk aktive i naturen. Det gør det let for os at variere ruten fra år til år ved at inddrage nye tillægsruter og skære lidt bort andre steder. Temaruterne anlægges i forbindelser med hovedruten og skiltes med eget logo.

For tiden arbejdes bl.a. på en HistorieRute, hvor områdets historiske seværdigheder skal indgå. Rudersdal kommunes projektgruppe for HistorieRuten har deltagelse af aktive foreninger i området, herunder DVL-Lyngby.

Den 26. maj blev første etape af ForskerRuten indviet. Den er på 2,5 km i og omkring ForskerParken. Næste år vil en eller flere ruter forbinde ForskerRuten med RudersdalRuten. På ruten er det muligt at måle tider og tjekke træningsresultater med en chip.

Til efteråret indvies en SundhedsRute med en ny udendørs træningsplads i samarbejde med bl.a. Hjerteforeningen.