

Tag med på vandretur i selskab med



"Domshuset" af Erik Bay - se tur 11/3



Lørdags- og 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 og noget at sidde på med. **Pris:** 5 kr. for medlemmer og 10 kr. for gæster.

Leder: Turlederens navn og tlf.nr. er angivet i parentes.

Lørdagsture - Alle ture begynder kl. 14.00, starter og slutter samme sted.

7/3: Holte st.	Vaserne.	(Jan Krønert, 4541 2026)
14/3: Skovbrynet st.	Rillesten.	(Søren P. Petersen, 2627 4289)
21/3: Østerport st.	Langelinie, med bl.a. 3 havfruer.	(Ole Seindal, 4585 2003)
28/3: Nærum st.	Jægersborg Hegn.	(Per Krønert, 4566 1219)
4/4: Lyngby st.	Til Brede og retur.	(Ronny Honore, 3927 3920)
11/4: Lyngby st.	Sophienholm og Prinsessestien.	(Ronny Honore, 3927 3920)
18/4: Lyngby st.	Til Fuglevad, "Lagkagetur". Tag selv kaffe med.	(Tage Jensen, Erik Jacobæus, Ronny Honore, 3927 3920)
25/4: Holte st.	Vaserne.	(Per Krønert, 4566 1219)

Onsdagsture - Alle ture begynder kl. 19.00, starter og slutter samme sted.

6/5: Nærum st.	Jægersborg Hegn.	(Jan Krønert, 4541 2026)1
----------------	------------------	---------------------------

*Lyngby afdeling
Dansk Vandrelaug*

Marts - april 2009

Øvrige ture, marts-april

Søndag, 1/3: Tur i Gribskov

Turen starter ved Kagerup station og går øst gennem skoven til Esrom Sø. Derefter ad søstien til Esrom Kanal og kloster. Ad midterlinjen og vestover til Mårum station.

Tur: 23 km. **Fra:** Kagerup st. kl. 9.00. **Til:** Mårum st. (Minuttal: fra Kbh. 05, fra Hillerød 45, ank. Kagerup 59. **Pris:** 10 kr., ikke medl. 20 kr. **Leder:** Erik Bay, 3967 5640.

Søndag, 8/3: Dyrehavens Vandrere

”Foråret så sagte kommer”, og i denne tid ser vi hjortene kaste gevirene, og hindernes maver vokser. I maj-juni fødes de nye hjortekalve.

Tur: ca. 9 km. **Fra:** Klampenborg st. kl. 14.00. **Til:** Klampenborg st. **Pris:** 10 kr., ikke-medl. 20 kr. **Leder:** Jonna Kjær, mobil før og under tur: 2943 5416.

Onsdag, 11/3: Middelalderens centrale København

Vi går i det snoede gadenet og hører om rådhus, retsbygninger, kirker, klostre og universitet. Medbring så lidt oppakning som muligt, da vi skal ind mange steder.

Tur: ca. 4 km. **Fra:** Københavns Rådhus, hovedindgangen, kl.10.00. **Til:** Kgs. Nytorv kl. 13.00. **Pris:** 10 kr., 20 kr. for ikke-medl. **Leder:** Jytte Kreiborg, 3644 6642.

Søndag, 15/3: Hareskovene og Nørreskoven

Vi skal se lidt på nogle af herlighederne i Hareskovene, Frederiksdal og Nørreskoven. Terrænet er afvekslende med skove, åbne marker, dale og tinder, samt søbredder med udsigt over Bagsværd Sø, Furesøen og Farum Sø. Vi ser på kulturspor fra oldtid, middelalder og nyere tid. Frisk tempo.

Tur: ca. 25 km. **Fra:** Ballerup st. kl. 9:00. **Til:** Farum st. kl. 17:00. **Pris:** 10 kr., ikke-medl. 20 kr. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289

Tirsdag, 17/3: ”Motion uden recept” – Friboeshvile/lokalmuseum - Lyngby

Kom og gå med på en lille tur. Vi går langsomt, så vi både har tid til at se, hvad vi går forbi, og til at tale sammen i et hyggeligt samvær. Turen vil være velegnet for type 2 diabetes og andre, som har lyst til at gå en kort tur.

Tur: ca. 3-4 km. **Fra:** Sorgenfri st. kl. 14.00. **Til:** Sorgenfri st. kl.16.00. **Pris:** 5 kr., gæster 10

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

Tirsdag, 24/3: Generalforsamling

Der indkaldes hermed til ordinær generalforsamling.

Dagsorden ifølge lovene. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 14 dage før. Efter generalforsamlingen, som forventes at slutte ca. kl. 19.30, fortsætter vi aftenen med at hylde vore jubilarer ved kaffebordet. Alle er velkomne.

Sted: Fuglevad Vandmølle, Møllevej 4, 2800 Lyngby. **Mødetid:** kl. 18.30. **Leder:** Lyngby afd. 4566 1219.

Søndag, 29/3: ”Hvor smiler fager den danske kyst”

En forårstur langs kysten. Via Forstbotanisk Have og Charlottenlund Slotspark når vi ned til vandet. Ad Kystvejen forbi Skovshoved Havn, Knud Rasmussen og Bellevue frem til Tårnbæk Havn. Ad Strandstien frem til Strandmøllen. Gennem skoven til Fr.7. og Grevinde Danners Skodsborg. Lidt asfalt og lidt historie, men masser af havluft og udsigt.

Tur: 12 km. **Fra:** Charlottenlund st. kl. 10.30. **Til:** Skodsborg st. kl. 14.30. **Pris:** 10 kr., 20 kr. for ikke medl. NB: Husk SOMMERTID. **Leder:** Ole Seindal, 4585 2003.

Søndag, 5/4: To søer rundt

Turen starter ved Farum station og går langs nord-siden af Farum Sø.

Vi følger Mølleåen til Bastrup Sø. Langs sydsiden af Bastrup Sø til Ganløse Ore. Gennem

Ganløse Ore til sydsiden af Farum Sø.

Tur: 23 km. **Fra:** Farum st. kl. 9.00. **Til:** Farum st. **Pris:** 10 kr., 20 kr. for ikke medl. **Leder:** Erik Bay, 3967 5640.



Søndag, 12/4: Dyrehavens Vandrere

Det er Påskedag. Vi venter anemoner, og snart springer bøgen ud, og de nye hjortekalve bliver født.

Tur: ca. 9 km. **Fra:** Klampenborg st. kl. 14.00. **Til:** Klampenborg st. **Pris:** 10 kr., ikke medl. 20 kr. **Leder:** Jonna Kjær, mobil før og under tur: 2943 5416.

Mandag, 13/4 (2. Påskedag): SundhedsRuten - alternativ del af RudersdalRuten

Den 4. september 2008 åbnede SundhedsRuten - en ny temarute med fokus på genoptræning og forebyggende træning i hverdagen. Sundhedsruten er den seneste temarute til RudersdalRuten. Den består af en sundhedsplads med nye uden-dørs motionsredskaber og to Hjertestier i skovene omkring Holte. Vi supplerer SundhedsRuten med lidt modificeret RudersdalRute.

Tur: ca. 11 km. **Fra:** Holte st. kl. 11:00. **Til:** Holte st. kl. 15:00. **Pris:** 10 kr., ikke-medl. 20 kr. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289.

Onsdag 15/4: København, middelalderbyens udkanter

Vi bevæger os i området, hvor bl.a. natmanden, bødlen, de fattige og Sankt Gertrud Kloster holdt til, et område som blev stærkt beskadiget under bombardementet i 1807. Turen går også til Sankt Petri Kirke og Gravkapeller (entre: 25 kr.)

Tur: ca. 3 km. **Fra:** Nørreport Metro kl. 10.00. **Til:** Rådhuspladsen kl. 13.00. **Pris:** 10 kr., 20 kr. for ikke-medl. **Leder:** Jytte Kreiborg, 3644 6642.

Søndag, 19/4: Geelskov, Jægersborg Hegn, Folehaven og Rude Skov

Vi skal på skovtur i to kommuner. På denne rundtur når vi bl.a. Geelskov, Ravnholm, Jægersborg Hegn, Trørød Hegn, Folehaven og Rude Skov. Vi ser ikke bare skov, men også flotte, bakkede åbne landskaber, søer i alle størrelser, historiske bygnin-



ger, eksperimenter med bytræer o.m.a. Det er en lang tur i rask tempo.

Tur: 34 km. **Fra:** Holte st. kl. 9:00. **Til:** Holte st. kl. ca. 18:00. **Pris:** 10 kr., ikke-medl. 20 kr. **Leder:** Søren P. Petersen, 2627 4289.

Søndag, 19/4: Egebæksvang og Flynderupgaard

Vi går fra Espergærde st. gennem Egebæksvang skov, hvor vi ser et af Danmarks første 'sut-tetræer'. Efter et lille smut ud på Strandvejen for at se på et par interessante huse fra slutningen af 1800, går vi videre i skoven og ud til Flynderupgaard. Her bliver der god tid til både at se den fine egns-udstilling og få kaffe og kage. Entre til udstilling: kr. 20/10, kaffe/kage kr. 25,- (disse priser er fra 2008).

Tur: ca. 7 km. **Fra:** Espergærde st. kl. 11.40. (tog fra Hellerup kl. 11.13 - tjek selv tiden). **Til:** Espergærde st. kl. ? **Pris:** 10 kr. ikke medlemmer 20 kr. **Leder:** Ronny Honore, 3927 3920.

Tirsdag, 21/4: "Motion uden recept" – Sorgenfri Slotspark

Kom og gå med på en lille tur. Vi går langsomt, så vi både har tid til at se, hvad vi går forbi, og til at tale sammen i et hyggeligt samvær. Turen vil være velegnet for type 2 diabetes og andre, som har lyst til at gå en kort tur.

Tur: ca. 3-4 km. **Fra:** Sorgenfri st. kl. 14.00. **Til:** Sorgenfri st. kl. 16.00. **Pris:** 5 kr., gæster 10 kr. **Leder:** Birgit Ahnfeldt-Møllerup, 3967 0751.

Tirsdag, 21/4: 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 bare hilse på, er meget velkomne. Vi giver en kop kaffe.

Sted: Fuglevad Vandmølle, Møllevej 4, Lyngby. **Tidspunkt:** kl. 19.00. **Leder:** Lyngby afd. 4566 1219.

Søndag, 26/4: "Det danske Schweiz" med besøg hos billedkunstner

Turen går til Det Danske Schweiz, Søllerød og Kirkeskoven. Vi slutter nær Nærum Station med et besøg hos billedkunstner Helle Mathiasen (<http://hellemathiasen.dk/index.htm>), hvor vi ser hendes værksted og galleri, og hvor hun fortæller lidt om sit arbejde.

Tur: ca. 8 – 9 km. **Fra:** Nærum st. kl. 14.00.
Til: Nærum st. kl. ca. 16.30. **Pris:** 5 kr., ikke

medl. 10 kr. **Leder:** Birgit Højmark, 2030 5163.

Længere ture - senere på året

Søndag, 17/5: Regionstur til Fårevejle Kirke og Malergården i Odsherred

Vi starter dagen med en tre kilometers vandretur igennem Vejrhøj Skov og op på Vejrhøj, hvor den medbragte formiddagskaffe indtages. Herefter kører vi til Fårevejle Kirke. Vi spiser vores medbragte mad i kirkens menighedshus. Efter frokosten er der rundvisning i kirken. Kirken har en meget spændende historie, og den skotske jarl James Hepburn Bothwell ligger begravet her. Vi slutter dagen på Malergården, hvor malerfamilien Swane boede det meste af deres liv. Efter en grundig rundvisning vil det være muligt at købe kaffe og kage i caféen eller nyde den medbragte i den skønne have. Pga. en stram tidsplan bliver der ingen spadseretur ved Lamme fjorden, men kun omkring Malergården.

Tur: 3 km. **Fra:** Hillerød st. Carlsbergvej P-plads kl. 9.00, Frederikssund st. P-plads foran stationen kl. 9.30 og Roskilde st. Østergade ved sygehuset kl. 10.00. **Slut:** Hillerød st. ca. kl. 18.00. Pladsbegrænsning på Malergården (kun 30 prs.) gør, at der ikke kan deltage flere end dette antal. **Pris:** Kr. 300. **Tilmelding:** Bindende til Karsten R. Hansen på 3258 0256 (kun kl. 19-21) og indbetaling på konto 0400-4014608791 senest d. 15/4-09. Når I indbetaler, så vær venlig at skrive følgende tekst: DVL + jeres navn, så er det nemmere at tjekke, hvem der har betalt. I tilfælde af for få tilmeldinger aflyses turen. **Turledere:** Karsten R. Hansen og Ronny Honore.

Lørdag, 29/8: RudersdalRuten - Vandremaraton

Tur: 42,2 km. **Fra:** Birkerød st. kl. 08.00.

Illustrationer af Erik Bay, her Biskop Jørgen Friis' borgruin ved Hald Sø.



Weekendtur til Viborg, 23 - 25/10

Ankomst til Viborg Vandrehjem fredag 23/10 kl. 18-20.

Afgang fra Viborg Vandrehjem søndag 25/10 kl. ca. 14.

Vi bor i to-sengsrum med bad. Enkeltværelse mod ekstrabetaling.

Lørdag og søndag har vi arrangeret vandreture sammen med Viborg afd.

Pris: 980 kr. pr. deltager. Prisen inkluderer overnatning, morgenmad, madpakke til turene og aftensmad lørdag, turene samt lokaltransporten lørdag. I skal selv sørge for transporten til og fra vandrehjemmet fredag og søndag, samt drikkevarer til middagen. Samkørsel eller rejse med tog og bus kan arrangeres.

Tilmelding og spørgsmål: Søren P. Petersen 2627 4289 / SorenPPetersen@dbmail.dk.

Lørdag 24/10: Hald Sø / Dollerup Bakker (En kort og en lang)

Fællestur med Viborg afdeling.

Dele af turen følger Hærvejsruten. Vi går langs Hald Sø, gennem skov, lyng, bakker, slugter og hulveje. Efter 7 km fælles skilles vi i en kort og lang tur, 10 eller 20 km.

Start: Kl. 10.00 fra den store P-plads ved Hald Hovedgård. Eller kl. 8.30 ved Landsarkivet for samkørsel.

Turledere: Vagn Olsen, 26619833 (Viborg afd.), Karen Jensen (Viborg afd.) og Søren P. Petersen 2627 4289 (Lyngby afd.)

Søndag 25/10: Brunshåbskovene og Asmild Klostermark

Fællestur med Viborg afdeling.

Et varieret terræn med fårefolde, blandet skov, gravhøje, brakmark og golfbaner. Relativt kupe-ret terræn.

Tur: 10 km. Start: Kl. 10.00 fra P-pladsen over for Vandrehjemmet på Vinkelvej. Turledere: Vagn Olsen, tlf. 26619833 og Søren P. Petersen (Lyngby afd.)