



Vandretur med Henrik

Alle donorer inviteres til at gå med på én eller flere **lidt længere** vandreture.

Har du tid og lyst – så mød op  Jeg går præcis kl. 09:00 (23. marts dog kl. 08:00), så kom **5 minutter** før. **Vigtigt:** Mit vandretempo er knap 5 km i timen excl. pauser.

Husk at medbringe forplejning som vand, en madpakke og lidt frugt i rygsækken, iført tøj tilpasset vejret og godt vandrefodtøj af hensyn til dine fødder.

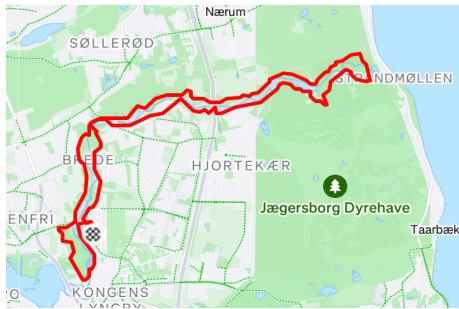
Tilmelding: send mig en SMS på mobil 20 85 90 70 eller e-mail jarsnordvig@gmail.com senest dagen før. Gode parkeringsforhold ved Fuglevad Vandmølle, Møllevej 4, Lyngby.

Dato	Tidspunkt	Mødested	Turen går ...	Turlængde
Søndag den 16. marts	Kl. 09:00	Fuglevad Vandmølle	Langs Mølleåen ud til Strandmøllen og retur inklusive Sorgenfriparken	Ca. 20 km
Søndag den 23. marts	Kl. 08:00	Fuglevad Vandmølle	Langs Mølleåen ud til Strandmøllen og retur	Ca. 17 km
Søndag den 30. marts	Kl. 9:00	Fuglevad Vandmølle	Via Lyngby Åmose, Bøndernes Hegn, Bagsværd sø og retur via Lyngby Sø	Ca. 24 km
Søndag den 6. april	Kl. 9:00	Fuglevad Vandmølle	"De 4 søers kig" via Lyngby Åmose, Bøndernes Hegn, Hareskoven, kig til Sønder sø, og retur via Bagsværd Sø	Ca. 31 km
Torsdag den 17. april	Kl. 9:00	Fuglevad Vandmølle	Langs Mølleåen ud til Strandmøllen, ned/rundt i Dyrehaven forbi Bakken, og retur langs Mølleåen	Ca. 25 km
Fredag den 20. april	Kl. 9:00	Fuglevad Vandmølle	Langs Mølleåen ud til Strandmøllen og retur inklusive Sorgenfriparken	Ca. 20 km
Søndag den 20. april	Kl. 9:00	Fuglevad Vandmølle	Langs Mølleåen, Raadvad, Eremitage slottet, Dyrehaven, og retur via Mølleåen	Ca. 22 km
Søndag den 27. marts	Kl. 9:00	Fuglevad Vandmølle	Langs Mølleåen ud til Strandmøllen, op/rundt i Jægersborg Hegn, og retur via "Det Danske Schweitz", Brede langs Mølleåen	Ca. 21 km
Søndag den 4. maj	Kl. 9:00	Fuglevad Vandmølle	Via Lyngby Åmose ud til Restaurant ved Frederiksdal Fribad, rundt om Furesøen (med uret), og retur via Lyngby Åmose til Fuglevad Mølle	Ca. 32 km
	<u>eller</u> 10:00	eller Restauranten ved Frederiksdal Fribad	Rundt om Furesøen (med uret)	Ca. 22 km

Du kan se et kort over vandreturene på næste side 

Som medlem af Hjerteforeningen, <https://lokal.hjerteforeningen.dk/lyngby/begivenhed/travetur-hver-mandag/?d=1741773600> se også denne link for en ugentlig **kortere formiddags gåtur** på 5 km rundt om Lyngby Sø.

Søndag den 16. marts



Søndag den 23. marts



Søndag den 30. marts



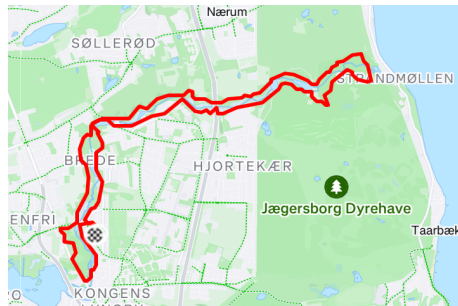
Søndag den 6. april



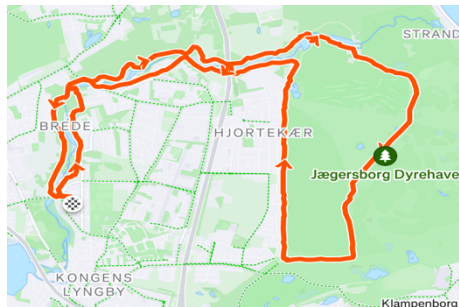
Torsdag den 17. april



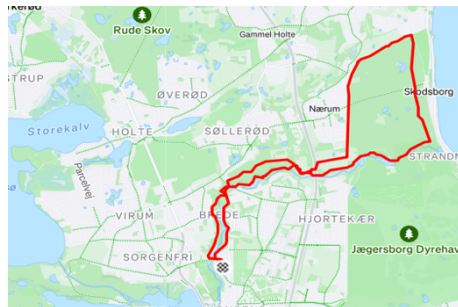
Fredag den 18. april



Søndag den 20. april



Søndag den 27. april



Søndag den 4. maj



Søndag den 4. maj

