

Rutebeskrivelser for søndagstræning Rundforbi kl. 10:00

Søndagsrute A: Ud-hjem rute ad Caroline Mathildesti.)*(14-16 km)

**) Caroline Mathildesti blev anlagt i 1711 af Struense og forbandt Frydenlunds og Hørsholm slot til gavn for dronning Caroline Mathildes ridetur!*

Fra Rundforbi løbes ad asfaltbakke til Grisestien, hvor der drejes til venstre. Grisestien følges, Frydenlundsvej krydses og efter ca. 2,4 km drejes til venstre ad Caroline Mathilde Vej. Denne følges til Trørødvej, der krydses og sti følges videre langs kanten af Trørød Hegn. Stien følges videre (løber ud i Lindevangsvej) til Gøngehusvej, som krydses. Der løbes videre ad Caroline Mathilde Sti forbi lille sø og et kort åbent markområde (Maglemosen) til skovbrynet, hvor stien løber stejlt opad og ender ved Sandbjergvej. Sandbjergvej krydses og der løbes videre i skov ad sti til venstre (ca. efter 4,9 km). Stien (Caroline Mathilde Sti) følges fortsat og efter ca. 5,9 km følges stien mod højre og følges helt frem til Folehavevej. Her drejes til venstre ad Folehavevej mod Hørsholm kirke, som følges indtil man har nået sit vendepunkt for ½ løbedistance (7 eller 8 Km). Der løbes retur ad samme rute som på udturen.

Rutekort for Søndagsrute A findes på:

www.loeberute.dk under byen "Rundforbi"

Søndagsrute B: "Børges favoritrute". Til Geels skov + langs Mølleåen (det Danske Schweitz) (14-18 km)

Fra Rundforbi løbes mod vest ad Rundforbivej, forbi Containerpladsen og til højre ad sti under motorvej. Efter tunnel til venstre mod vest og ved top af bakke løbes skarpt til højre ned ad stejl skrænt videre mod Attemosevej, der krydses. Der fortsættes forbi lille sø "Brillerne" på venstre side og videre til større sø "Kalvemose". For enden af søen løbes ad sti mod venstre ind i Søllerød Kirkeskov og efter yderligere ca. 50 m følges stien mod højre. Der fortsættes længst muligt ad stien og der drejes ned ad bakke mod venstre over et åbent område og opad lille bakke til Søbakkevej, hvor der drejes til højre og fortsættes videre ned til Søllerød sø, der følges på sydsiden til trappe ved Søvej. Efter ca. 75m ad Søvej løbes til venstre op ad lille bakke-sti, der følges til krydset Søllerødvej/Vangebovej. Vangebovej krydses og der fortsættes ad bred sti i Geels skov mod syd, på tværs af sti-kryds og op ad lang bakke, hvor endnu en sti krydses. Der fortsættes ligeud og efter løb nedad følges en lille sti skråt fremad til venstre efter ca. 150m drejes skarpt til venstre (150°) og stien følges fortsat mod øst på bagsiden af Geelsskovparken indtil der efter ca. 7km drejes til højre efter stejlt nedløb.

Der fortsættes til Skodsborgvej, hvor der drejes mod højre ad Skodsborgvej til asfaltsti på venstre side, der følges ind gennem Teknikerbyen over vej og nedad til venstre langs sø til Ørholmvej, der krydses efter ca. 8 km. Smal sti langs trådhegn ved daginstitution følges ind i Det Danske Schweitz, hvor den kuperede sti følges langs Mølleåen helt frem til Jernbanebroen for "Grisen" (nå efter ca. 9,5 km). Her drejes til venstre ad asfaltsti mod Nærum og efter ca. 100m drejes ad sti opad til højre. Denne sti følges (parallelt med Mølleåen) mod øst under Helsingør-motorvejen og der fortsættes helt frem til Stampedammen ved Svenskevej. Svenskevej følges i retning mod Rådvad. Ved den brede sti - Stampevej - på venstre side (ca. 11,9 km) kan der løbes mod nord til Rundforbi, der nås efter ca. 14 km.

Der kan også fortsættes ad Svenskevej til Rådvad kro, hvor sti til låge på venstre side følges (overfor Rådvad Dam). Der løbes ind ad lågen og stien (Svenskevej) følges helt frem til lågen ved Strandmøllevej. Her drejes til venstre ind ad lågen og den brede sti (Køromvej) følges mod nord (Skodsborgvej krydses undervejs) frem til lågen ved Kørom, hvor der drejes skarpt til venstre ad Domænevej, der følges til låge ovenfor Rundforbi.

Rutekort for Søndagsrute B findes på www.loeberute.dk under byen "Rundforbi"

Søndagsrute C: Rundt om Løje Sø i røde skov med afstikker mod Virum. (11-18 km)

Fra Rundforbi løbes til venstre ad Egebæksvej og til højre ad sti igennem Kratmosen til Gl. Holte kirke. Langhaven krydses og der fortsættes mod vest ad Gl. Holtevej gennem tunnel under motorvej til Gl. Holtegade, hvor der løbes ind på sti syd om golfbanen. Stien følges til stort sti-kryds, hvor der fortsættes opad til Højbjerggårdsvej og videre opad til Løje sø, der nås efter ca. 5 km. Der løbes en omgang rundt om søen mod uret. Herefter kan der vælges at løbe tilbage til Rundforbi (ca. 11 km) ad samme rute som udtur.

Ellers løbes der til højre ad bred sti mod Virum. Stien følges længst muligt og hvor stien deler sig holdes mod venstre. Stien slutter ved skovkanten ved Rudershøj. Hvis der løbes retur til Rundforbi ad samme rute inkl. en omgang om Løje sø bliver turen 16km. Hvis turen i stedet forlænges ved fra skovbrynet ved Rudershøj at løbe ad sti mod nord mod Hørsholm Kongevej bliver ruten ved retur ad samme rute 17-18 km.

Rutekort for Søndagsrute C findes på www.loeberute.dk under byen: "Rundforbi"..

Søndagsrute D: Rundtur i Geels skov + Kirkeskoven. (14-15 km)

(Samme rute som rute B de første 7 km). Fra Rundforbi løbes mod vest ad Rundforbivej, forbi Containerpladsen og til højre ad sti under motorvej. Efter tunnel til venstre mod vest og ved top af bakke løbes skarpt til højre ned ad stejl skrænt videre mod Attemosevej, der krydses. Der fortsættes forbi lille sø "Brillerne" på venstre side og videre til større sø "Kalvemose". For enden af søen løbes ad sti mod venstre ind i Søllerød Kirkeskov og efter yderligere ca. 50 m følges stien mod højre. Der fortsættes længst muligt ad stien og der drejes ned ad bakke mod venstre over et åbent område og opad lille bakke til Søbakkevej, hvor der drejes til højre og fortsættes videre ned til Søllerød sø, der følges på sydsiden til trappe ved Søvej. Efter ca. 75m ad Søvej løbes til venstre op ad lille bakke-sti, der følges til krydset Søllerødvej/Vangebovej. Vangebovej krydses og der fortsættes ad bred sti i Geels skov mod syd, på tværs af sti-kryds og op ad lang bakke, hvor endnu en sti krydses. Der fortsættes ligeud og efter løb nedad følges en lille sti skråt fremad til venstre efter ca. 150m drejes skarpt til venstre (150°) og stien følges fortsat mod øst på bagsiden af Geelsskovparken indtil der efter ca. 7km kommer et stejlt nedløb. (På Søndagsrute B drejes her til højre).

Men nu fortsættes ligeud indtil øst enden af Geels skov, hvor stien følges til venstre igennem en nylig gennemført skovrydning. Denne sti følges bedst muligt ind til der efter ca. 7,6 km drejes til venstre nedad en lidt opkørt sti og denne sti følges mod vest forbi den tidligere skihopbakke Holtekollen på venstre side til stort stikryds, hvor der drejes til høje og stien følges opad mod nord til Vangebovej. Der fortsættes op ad Søllerødvej forbi Søllerød kro og Søllerød slot. Søllerødvej følges til en lille sti på venstre side (ved en mindre P-plads). Denne sti følges fremad og nedad til venstre ind i Kirkeskoven (nær vandtårnet på venstre side). Stien følges til skovløberhuset (ca.10,3 km) og videre til Attemosevej og retur ad ud-ruten til containerpladsen, hvor stien til venstre før containerpladsen (BT ½ maraton ruten) følges bag om stadion til Egebæksvej og Rundforbi.

Rutekort for Søndagsrute D findes på www.loeberute.dk under byen "Rundforbi"

Søndagsrute E: Rundtur i Folehaven ved Hørsholm. (14-19 km)

Samme rute som rute A ad Caroline Mathilde sti indtil krydsning af Sandbjergvej efter ca. 4,8 km. Her fortsættes ad sti fremad (ej til venstre som rute A) indtil ca. 5,8 km, hvor der drejes skarpt til højre ad bred sti over et åbent mark område og ind i skov igen. Stien følges til Folehavevej, der krydses efter ca. 6,6 km. Stien følges på den anden side af Folehavevej. Stien drejer i stor bue til venstre. Der fortsættes indtil en sti på højre side nås. Der drejes til højre ned ad

denne forbi et rundt mindesmærke og videre til bred sti på højre hånd efter 8½ km. Hvis der vendes og løbes retur ad samme rute bliver distancen ca. 17 km. Ruten kan forlænges med en rundtur ad sti til højre der følges til Rungstedvej, hvor stien til venstre følges opad indtil en sti på venstre side følges til tidligere beskrevet vendepunkt. Turen bliver da 18,6 km.

Rutekort for Søndagsrute E findes på www.loeberute.dk under byen "Rundforbi"

Søndagsrute F: Tur mod Næsseslottet ad grønne stier ("Luksusruten"). (14-17 km).

De første ca. 4,6 km følges rute B. Fra Rundforbi løbes mod vest ad Rundforbivej, forbi Containerpladsen og til højre ad sti under motorvej. Efter tunnel til venstre mod vest og ved top af bakke løbes skarpt til højre ned ad stejl skrænt videre mod Attemosevej, der krydses. Der fortsættes forbi lille sø "Brillerne" på venstre side og videre til større sø "Kalvemose". For enden af søen løbes ad sti mod venstre ind i Søllerød Kirkeskov og efter yderligere ca. 50 m følges stien mod højre. Der fortsættes længst muligt ad stien og der drejes ned ad bakke mod venstre over et åbent område og opad lille bakke til Søbakkevej, hvor der drejes til højre og fortsættes videre ned til Søllerød sø, der følges på sydsiden til trappe ved Søvej.

Søvej følges mod vest videre ad smal sti frem til Søllerød Rådhus. Der løbes videre mod Holte station og drejes til højre under jernbane ved Vejlesø (Holte havn). Der drejes til højre ad Vejlesøvej til Dronninggårds Allé, der følges indtil bro med flot gelænder. (ca. 6½ km). Sti på højre side af vejen ned langs kanal følges. Stien drejer til venstre og følges langs Furesøen bag de store villaer med plæner. Stien ender efter et venstresving igen oppe på Dronninggårds Allé. Her kan vendes retur ad samme rute til Rundforbi. Da vil ruten være 15,5 km. Der kan alternativt fortsættes til højre ad Dronninggårds Allé mod Næsseslottet. Ved at løbe retur ad samme rute kan ruten blive 17-18 km.

Rutekort for Søndagsrute F findes på www.loeberute.dk under byen "Rundforbi".