

Program for 8 dages vandreferie i

The Lake District

fredag 4. – fredag 11. juni 2027.



Udsigt til Grasmere

Arrangør: Dansk Vandrelaug, Københavns afdeling.

Indledning

The Lake District ligger i Cumbria i det nordvestlige England umiddelbart syd for Skotland. Det er et af de mest populære vandreområder i Storbritannien og med god grund. I det bjergrige landskab finder vi de fire højeste toppe i England, hvoraf den højeste – Scafell – er 978 m høj, derudover giver de mange søer - store som små – landskabet en særlig karakter. Området blev gjort til nationalpark i 1951 og optaget på UNESCOs verdensarvsliste i 2017.

I dag er turisme hoved erhvervet i The Lake District, men tidligere tiders minedrift har efterladt tydelige spor i landskabet. Det oplever vi på vores ture, hvor de traditionelle britiske vandrestier giver os fremragende muligheder for at opleve landskabet til fods. Bjergene vi vandrer i, er ikke voldsomt høje, og da landskabet for det meste er åbent, er der næsten altid flotte udsigter. Som dansker bemærker man det nordiske præg i stednavnene, hvor bjerge ofte hedder fell (fjeld) og vandløb beck (bæk.)

Ud- og hjemrejse

Forventet mødetid i Kastrup Lufthavn er:

Fredag 4. juni kl. 05:45

Vi flyver med SAS til Manchester med ankomst i Manchester 08:55 (lokal tid). Du kan medbringe 1 stykke bagage på maks. 23 kg og 1 stykke håndbagage.

Fra Manchester lufthavn kører vi med lejet bus ca. 2½ time til vores indkvartering. Der vil være et stop undervejs, hvor der er mulighed for at købe lidt at spise. Ved ankomsten sætter vi bagagen og går en kort tur i nærområdet, inden vi checker ind og får cream tea.

På hjemrejsedagen kører vi i lejet bus fra vores indkvartering ca. kl. 12.30 til Manchester, hvor flyet afgår kl. 19.10 (lokal tid) og forventet ankomst til Kastrup lufthavn er:

Fredag 11. juni kl. 22.00

Vejret

Vejret i The Lake District minder om det danske vejr både hvad temperatur og vejrtyper angår. Det er tidlig sommer, men vejret kan være ustadigt, så der er mulighed for både regn og blæst eller sol og varme. Bjergene er ikke så store men det kan være køligt og blæsende i højderne.

Indkvartering

Vi bor på Monk Coniston Hall en tidligere herskabsvilla smukt beliggende i en stor have med udsigt til Coniston Water ca. 2 km fra den lille by Coniston. Ejendommen drives i dag som hotel for vandrere af organisationen HF Holidays, som også vil have egne grupper på stedet.



Indkvartering er på to-sengsværelser eller enkeltværelser (begrænset antal), alle værelser har eget bad og toilet. Værelserne er fordelt i hovedbygningen og annekset. Det er gamle bygninger, så størrelsen og indretningen af

værelserne kan variere, men alle er pæne og ordentlige. Der er mulighed for at lave kaffe/te på værelserne.

I hovedbygningen er der spisesal, opholdsstue og en lille bar.

Udendørs er der vandhane til opfyldning af vand-flasker og støvle-rensstation til mudret fodtøj. I en af sidebygningerne finder vi støvle- og tørrerum. Der er WIFI, men mobildækningen kan være svingende.

Forplejning

Opholdet er med fuld forplejning startende med cream tea kl. 16 på ankomstdagen i forbindelse med check in, og sluttende med frokost (madpakke) på afrejsedagen.

Morgenmaden består af en "kold" buffet med yoghurt, morgenmadsprodukter, croissanter, frugt og juice. Ved bordene serveres kaffe, te, ristet brød og syltetøj. Derudover er engelsk morgenmad med bacon og æg, pølser, baked beans mv. inkluderet og dette bestilles individuelt ved bordet.

Frokosten består af en madpakke med sandwich eller salat, frugt og snacks. Man bestiller madpakken dagen før ud fra en lille menu med forskellige valgmuligheder. Vandflasker og termokander fylder vi selv.

Aftensmaden består af en tre-retters menu efterfulgt af te og kaffe. Der er en lille menu med 3-4 forskellige valgmuligheder i hver af kategorierne: forret, hovedret og dessert. Man afleverer et skema med sine valg til aftens menu om morgenen inden man tager på tur. Drikkevarer bestiller man fra baren (ikke inkluderet i prisen).

Vandreturene

En vandredag starter med morgenmad og derefter afgang med pakket dagturssæk omkring kl. 9. De fleste dage går vi direkte ud på tur fra Monk Coniston Hall eller bruger offentlige busser. Enkelte dage benytter vi helt eller delvist en lejet bus.

Om eftermiddagen er vi tilbage på indkvarteringen i tide til bad og omklædning, før vi samles til en kort briefing inden middagen.

Vandreturene er heldagsture, hvoraf nogle er rundvandring med start og slut samme sted. Vi har prøvet at fordele det således, at turenes sværhedsgrad varierer. Vi vandrer mest på stier og men også ad småveje, de såkaldte "lanes". Stierne er for det meste tydelige, men ofte noget ujævne med en del sten og trærodde. Nogle af de mest besøgte steder i nationalparken er stierne blevet forstærket for at hindre nedslidning og erosion. Det er lave bjerge, vi vandrer i, så der vil være stejle passager og steder hvor der er et brat fald på den ene side af stien. Vi anbefaler at vandrestøvler anvendes på alle heldagsture. Vandrestave kan også være en god idé at medbringe.

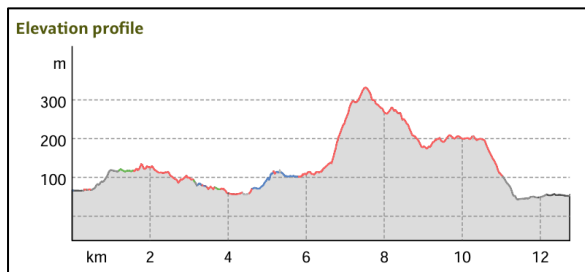
Vi går med dagturssæk som skal kunne indeholde en let sweater og regntøj foruden mad og drikkevarer (rigeligt med vand og evt. termokande).

Vandring i bjergene kan være anstrengende, men alle toppe er til at nå, hvis man er i god form. Der er en del stejle op- og nedstigninger undervejs, hvilket kræver kondition, koncentration og god balance.

På de næste sider er der en oversigt over de vandreture, vi regner med at gennemføre i løbet af ugen. Turene er opført i kronologisk rækkefølge, men ændringer kan forekomme – f.eks. pga. vejrforhold.

Vi har valgt at beskrive hver rute på et kort og et panel med højdeprofil. Farvekoderne beskriver: sti (rød), skov-/natursti (grøn), grå/sort (asfalt eller ukendt underlag).

Lø. 5/6: Rydal Water & Loughrigg Fell (13 km. Højdemeter: 411 m (op) / 424 m (ned). Sværhedsgrad: moderat. Transport: offentlig bus ud og hjem).



Dagens tur starter fra Grasmere og går ad den gamle "Coffin Route" til landsbyen Rydal. Her kommer vi forbi Rydal Hall, der har et imponerende haveanlæg. Bygninger og haven er optaget på *National Heritage list for England*. Rydal

Hall blev bygget i 1400-tallet som en sommerresidens for adelsfamilien Le Flemming. I dag ejes stedet af Carlisle stift og fungerer som konferencecenter og hotel, hvor man på retræte ophold kan trække sig tilbage fra hverdagen og finde ro og hvile i spirituelle omgivelser.

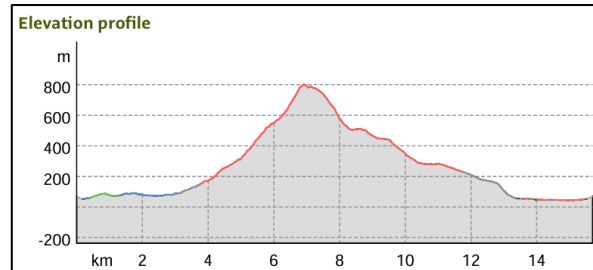


Stien fortsætter forbi Saint Mary's Church, krydser River Rothay og fortsætter til Rydal Cave, der er et menneskabt resultat af skiferbrydning. Skifer blev udvundet og brugt til tagspåner for 200 år siden i de omkringliggende landsbyer. Der er en vidunderlig udsigt over Rydal Water oppe fra hulen, som er et populært udflugtsmål.

Efter endnu en km's vandring stiger ruten op mod Loughrigg Fell (335 moh). Inden vi når toppen er der flotte udsigter bl.a. over Grasmere. Under nedstigningen fra fjeldet er der også mange flotte udsigter. Turen slutter i Ambleside.

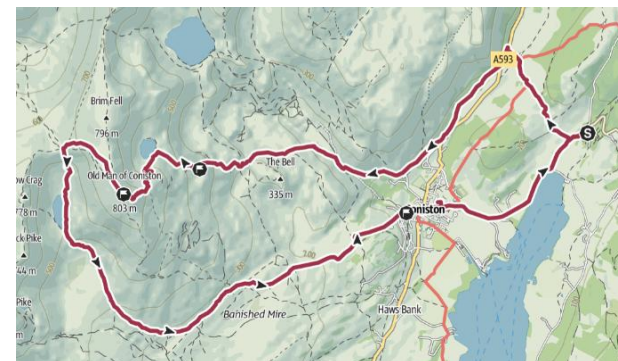


Sø. 6/6: The Old Man of Coniston (16 km. Højdemeter: 778 m (op) / 778 m (ned). Sværhedsgrad: anstrengende med meget anstrengende passager. Transport: til fods ud og hjem).



Vi går fra Monk Coniston forbi Boon Crag Farm og Low Yewdale Farm og videre ind i Coppermines Valley til Miners Bridge og Coniston Waterfall. De første ca. 4 km er let vandret i et landskab, der bærer stadig tydeligere præg af områdets minedrift.

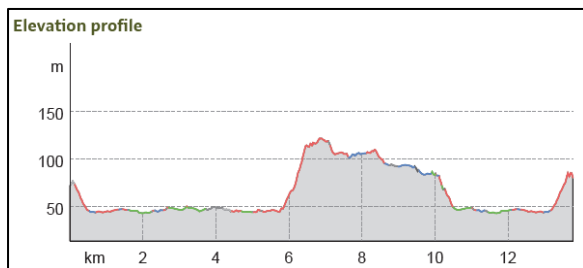
Herefter starter opstigningen til The Old Man of Coniston (803 moh) med udsigt til f.eks. Scafell-massivet og det Irske Hav. Stigningen er stejl, men stierne tydelige, da de flere steder er blevet



forstærket med skærver.

Under nedstigningen kommer vi forbi Goat's Water. Den stejleste nedstigning forløber over 2 km i flere meget krævende etaper. Herefter bliver det gravist lettere til vi når Walna Scar Road ind til Coniston. Fra byen er de sidste ca. 2 km ad en jævn, god sti.

Man. 7/6: Coniston Water & halv fridag. (12 km + 2,2 km). Højdemeter: 127 m (op) / 118 m (ned). Sværhedsgrad: let. Transport: til fods ud og hjem).



Dagens tur bringer os til den lokale sø Coniston Water, der er den tredje-største sø i Lake District. Med undtagelse af 800 m, hvor vi drejer væk fra søen og 70 m højere op i terrænet, er ruten let vandret. Fra Monk Coniston vandrer vi til Coniston Marina, der er et livligt samlingspunkt for alle, der holder af vandbaserede aktiviteter. Her er også restaurant, souvenirbutikker mm.



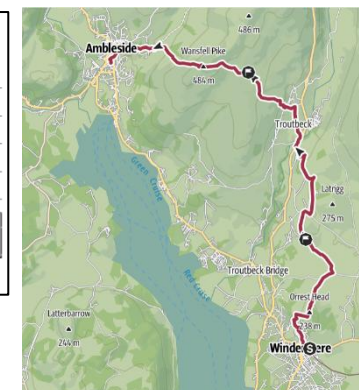
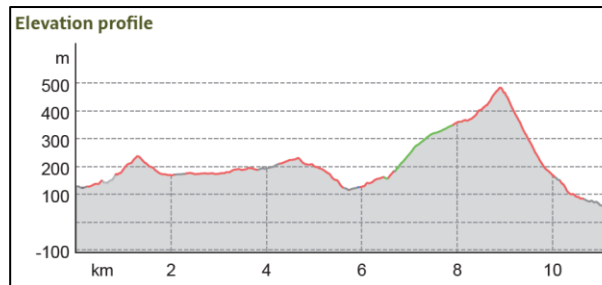
Vi går langs med søen i et par km. Landskabet veksler mellem skov og åbne områder, hvor der også er små sandstrande. Så drejer vi væk fra søen og op i terrænet over søen. Her følger vi en sti, der løber på det nedlagte

jernbanespor fra Coniston til Broughton-in-Furness.

Linien blev taget i brug i 1859 og strækningen blev forlænget til Copper House i 1860. Conistons kobberminer var de største i Nordengland på dette tidspunkt. Jernbaneselskabet indså hurtigt, at en jernbane kunne kombineres med sejlads for at tiltrække turister. I slutningen af 1859 indkøbte man derfor den første turbåd, der skulle sejle på Coniston Water. Bådture på søen er stadig en yndet ferieoplevelse. Jernbanen blev nedlagt i 1962. Sporene blev fjernet/genbrugt, jorden solgt til private og dele af strækningen blev lavet til vandresti.

Efter vandreturen er der "fri leg". Der er f.eks. mulighed for at tage en sejltur på søen, gå på opdagelse i Coniston eller nyde haven hjemme på Monk Coniston Hall.

Tirs. 8/6: Orrest Head & Wansfell Pike (12 km. Højdemeter: 547 m (op) / 625 m (ned). Sværhedsgrad: moderat. Transport: offentlig bus ud og hjem).



Vandringen starter fra Windermere busholdeplads ved stationen.

Efter en kort opstigning kommer vi til dagens første højdepunkt Orrest Head (238 moh), med en fantastisk udsigt over Englands største sø Lake Windermere og de omgivende fjelde.

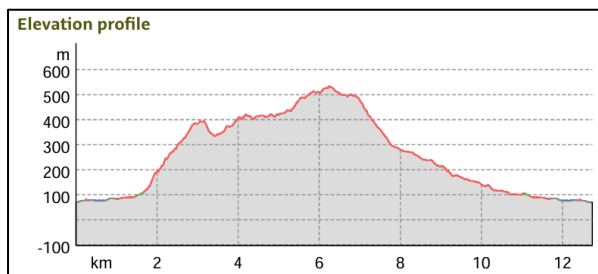
Herefter går dagens vandring over enge og marker, der er omgivet af stengærder. Vi skal derfor passere en del stenter (ca. 10) og låger undervejs.

Efter den lille landsby Troutbeck starter den ca. 3 km lange opstigning til Wansfell Pike (484 moh). Fra toppen kan man nyde udsigterne til Windermere og Ambleside. Nedstigningen til Ambleside er meget stenet. Her er stien blevet forstærket ved at lægge store sten ud som en ujævn trappe, da den var slidt ned af de mange besøgende.

Vi går i skoven Stock Ghyll Woods den sidste km ind til Ambleside. Skoven er meget frodig med flere vandfald langs en lille flod. Ambleside er en travl turistdestination med masser af friluftsboutikker, pubber og restauranter.



Ons. 9/6: Helm Crag & Easedale (13 km. Højdemeter: 526 m (op) / 526 m (ned). Sværhedsgrad: **mest anstrengende vandring på turen**. Transport: lejet bus).



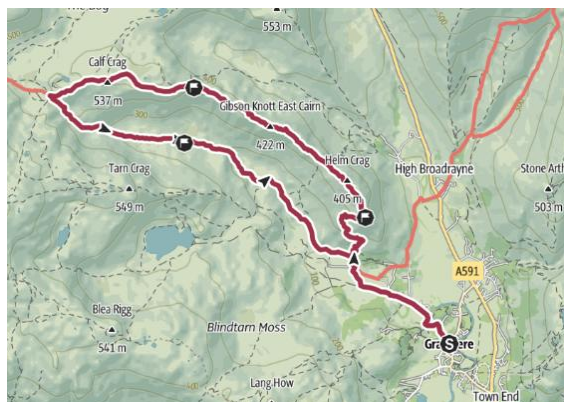
Dagens tur er en rundtur, der starter og slutter i Grasmere.

Efter en stejl opstigning når vi op til en særlig klippeformation, der har flere navne f. eks. *Haubitzeren* eller *The Lion and the Lamb*. Ca. 200 m her fra når vi toppen af Helm

Crag (405 moh) med flotte udsigter.

Vores vandring fortsætter ad en ujævn sti langs højderyggen og efter endnu en stigning, når vi op på det højeste punkt: Calf Crag (537 moh).

En lang stenet nedstigning venter os i den smukke dal Easedale inden vi kommer tilbage til Grasmere.



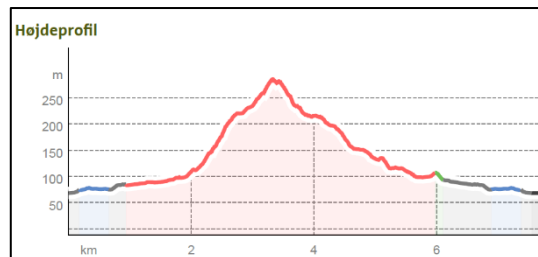
Bemærk: dette er turens mest anstrengende vandring.

Ikke pga højdemeterne, men pga det meget stenede underlag og stien, der ikke er helt tydelig.

Denne dag er der en alternativ tur – se næste side.



Ons. 9/6: Alternativ self-guided tur til Sourmilk Gill Falls og Easedale Tarn. (8 km. Højdemeter: 217 m (op) / 217 m (ned). Sværhedsgrad: let til moderat. Transport: lejet bus).



Denne tur er et alternativt tilbud til deltagere, der gerne vil gå en mindre anstrengende tur – på egen hånd, og have tid til at se nærmere på den charmerende Grasmere by.

Vi følges ad i lejet bus ud og hjem.

De første 1,3 km af ruten er sammenfaldende for dagens to ture, og vi kan følges ad. Herefter drejer den alternative rute mod venstre.

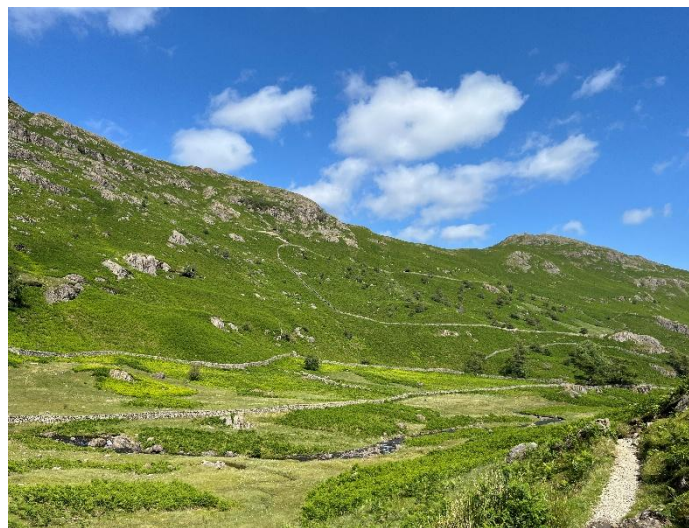
Efter i alt 2,6 km og en stigning på 105 højdemeter, kommer man til Sourmilk Gill Falls.

Turen fortsætter til Easedale Tarn, hvorefter tilbageturen starter.

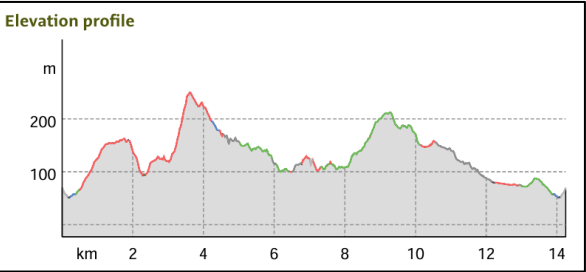
På det sidste stykke følger man samme sti tilbage til Grasmere.



Vi aftaler et mødested, så alle kan følges ad hjem.



Tors. 10/6: Hodge Close Quarry, Slaters Bridge & Cathedral Quarries (14 km.
Højdemeter: 416 m (op) / 411 m (ned). Transport: til fods ud og hjem).



tidligere tiders udvinding af kobber, bly og skifer; samt i mindre grad jern, nikkel og cobolt.

Turen starter over marker med kreaturgræsning indtil vi efter ca. 3 km når til dagens terrænæssige udfordring: en kort men stejl opstigning gennem skov og derefter gennem et fugtigt område med mange små vandløb i alt ca. 1½ km.

Ved Hodge Close Quarry har produktionen af grøn skifer efterladt et svimlende dybt hul omkranset af den rå stenbrudsvæg. Herfra er der ikke langt til Cathedral Quarries, hvor en imponerende ”grotte” står tilbage efter brydningen af skifer med brug af sprængstoffer. Udboringerne til sprængstoffet kan endnu anes i klippevæggen. Turen går nu videre forbi Slaters Bridge en typisk *packhorse bridge* (bro til heste med oppakning) bygget af skifer. Broen menes at være bygget af minearbejdere i 1600 tallet.

På tilbagevejen venter dagens anden opstigning – jævn og på god sti. Fra Low Tilberthwaite går vi langs Yewdale Beck og kan se over på den imponerende fjeldvæg Yewdale Fell Side, hvor man kan ane de mange nedlagte miner. Turen slutter over åbne enge inden den sidste stigning fra havelågen til støvlerummet.



På dagens vandring kommer vi helt tæt på sporene efter



Kort og information

Det britiske svar på Geodætisk Institut, Ordnance Survey, udgiver kort over området. Vi har brugt Explorer Map OL6 og OL7 The English Lakes South-Western Area hhv. South-Eastern Area (1:25.000).

Pakkeliste mm.

Det er naturligvis op til dig selv, hvad du vil have med, men her er et bud på, hvad du får brug for til vandreturene:

Beklædning:	Papirer mm.	Andet:
skjorter/t-shirts	pas	dagtursrygsæk
let sweater	rejseforsikring	førstehjælpsudstyr
jakke	det blå sygesikringskort	vandflaske (rigelig)
vandrebukser/shorts	penge (engelske pund)	evt. termokande
sokker/strømper	adapter til engelske stikkontakter	siddeunderlag
solhat	evt. vandreguide	solcreme
hue og vanter	notesbog	solbriller
vandrestøvler		evt. vandrestave (SKAL pakkes i kufferten)
regntøj (bukser & jakke, IKKE regnslag).		personlig medicin

Herudover kan der være behov for noget tøj til indendørsbrug.

På rejsen kan du medbringe kuffert med op til 23 kg og et stk. håndbagage.

Pas, forsikring, valuta – og ETA!

Husk at medbringe pas og det blå sygesikringskort. Herudover anbefales det at tegne en årsrejseforsikring med afbestillingsforsikring.

OBS! Indrejse i Storbritannien kræver at du har en gyldig ETA (Electronic Travel Authorisation). Du skal selv bestille ETA på forhånd enten via en smartphone app eller [online](#). Smartphone appen hedder ”UK ETA” og logoet er en kongekrone. Det koster et gebyr på ca. 150 kr. Dit pas skal være gyldigt under hele opholdet.

Storbritannien er IKKE medlem af EU længere, så du bør checke at din rejseforsikring og dit mobilabonnement dækker.

Generelt kan der betales med kort. Det kan dog være en god idé at have lidt engelske pund med. Kursen varierer over tid. Kursen i vores beregningsgrundlag er 9,00 DKK pr. GBP.

Tilmelding, pris og betaling

Turens pris er 14.800 DKK, som dækker flyrejse fra Kastrup til Manchester og busrejse til Monk Coniston Hall t/r, ophold i delt 2-sengsværelse inkl. morgenmad, frokost og aftensmad (uden drikkevarer), daglig transport i offentlig eller egen bus til og fra vandrestien. Første måltid er cream tea & aftensmad på ankomstdagen og sidste måltid er frokostpakke på afrejsedagen.

Værelserne er af varierende standard, men alle har kogekeedel, TV og gratis Wi-Fi. Der er begrænset mulighed for enkeltværelse til en merpris på 2.300 DKK.

Betaling sker i 2 rater. Første rate på 6.000 kr. + eventuelt enkeltværelsestillæg indbetales ved tilmeldingen. Restbeløbet betales senest 2. marts 2027. Der tages forbehold for pludselige valutaændringer og energifgifter.

Tilmelding på www.dvl-kbh.dk starter 10. november 2026 kl. 18:00 og slutter 11. januar 2027. Der er plads til 14-16 deltagere og 2 turledere.

Informationsmøde og prøvetur:

Vi holder informationsmøde for deltagerne lørdag d. 3. april 2027 kl. 09:00 på Kultorvet 7, 4. sal, 1175 København K. Vi serverer kaffe, the og morgenmad.

Vi gennemgår turen og besvarer spørgsmål. Efter informationsmødet tager vi på vandretur fra Farum til Lyngby ca. 17 km i rask tempo. Vi forventer at være på Lyngby station ca. kl. 17. Husk mad og drikke til dagen; samt solidt fodtøj m.m.

Det er vigtigt at deltagerne er i god form til Lake District turen. **Derfor er møde og prøvetur som udgangspunkt obligatorisk, og turlederne forbeholder sig ret til at vurdere, om den enkelte deltager kan klare turen.**

God form: svarer til at du uden problemer kan gå ca. 18 km i "kuperet terræn i Danmark" hver dag på en uges vandreferie. God form til en tur som denne består af flere ting:

- Kondition så du har luft til at gå op
- Balance på smalle stier og i ujævnt terræn
- Styrke i ben og core – især knæene belastes meget ved nedstigning
- Koncentration – at kunne holde fokus også sidst på dagen når du bliver træt

Deltagere og turledere.

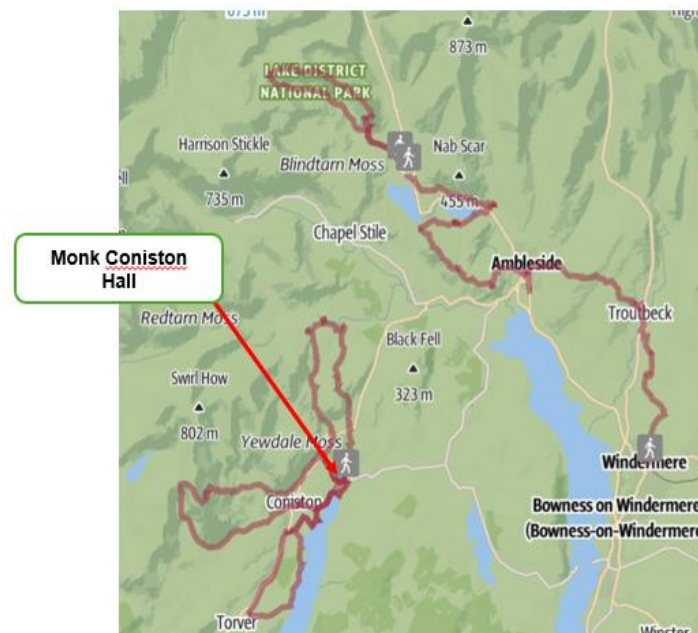
Kun medlemmer af Dansk Vandrelaug kan deltage. Vi bliver 14 – 16 deltagere og 2 turledere:

Marie-Louise "Ma-Lou" Cooke-Jarlø, tlf: 2680 2396 (efter kl. 17:00), e-mail: ma_loujarlo@hotmail.com

Grethe Aagaard, tlf: 2712 4360, e-mail: grethe.aagaard@gmail.com



Ma-Lou og Grethe ved Rydal Water på vej op til Loughrigg Fell.



Oversigt over Lake District vandringerne