

## Ud i naturen i Ballerup Kommune

På med vandreskoene, gummistøvlerne eller løbeskoene. Overalt i Ballerup Kommune er du tæt på naturen og den friske luft. Skove og marker udgør over en tredjedel af kommunen, og grønne områder kiler sig ind mellem boligblokke og villaveje.

Naturen har det godt i Ballerup Kommune, og vi opfordrer dig til at bruge den så meget som muligt. En tur under åben himmel giver dig overskud i hverdagen, og motion gavner dit helbred.

HVIS DU MOTIONERER MINDST 30 MINUTTER OM DAGEN, FOREBYGGER DU HJERTE-KAR-SYGDOMME, TYPE 2 DIABETES OG EN RÆKKE ANDRE SYGDOMME.

Vi har lavet en række forslag til gåture, der passer til omkring 30 minutters motion. Turene går gennem by, skov og åbne områder, og du passerer undervejs en række spændende seværdigheder, der viser mangfoldigheden i Ballerup Kommune.

Turene henvender sig til alle og kræver ikke særlige fysiske forudsætninger. Det er en god idé at tage praktisk fodtøj på, da stierne i perioder kan være mudrede.

Vi ønsker dig god tur!



### Ta' en gåtur på 30 MINUTTER om dagen – Ballerup Kommune gi'r turgaranti og forslag til masser af spændende og sjove gåture i dit lokalområde.

Du kender det sikkert: Hvordan er det lige, man får tid til de der 30 minutters daglig motion?

Ballerup Kommune har derfor samlet en række nemme ture til dig. Det eneste, du behøver at gøre, er at finde et par gode sko og overtøjet frem. Måske tage en kasket på hovedet – og så er turen lige uden for gadedøren.

Tag mand, kone, børn og hund med og oplev Ballerup på en ny måde. Du har benene, og vi giver turen.

På [www.ballerup.dk](http://www.ballerup.dk) har vi samlet en række ture. Og vi hører gerne fra dig med idéer og forslag til nye spændende ture.

### Har du spørgsmål?

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Ballerup Kommune, Miljø & Teknik, tlf. 44 77 20 00, [mtadm@balk.dk](mailto:mtadm@balk.dk), [www.ballerup.dk](http://www.ballerup.dk).

# GÅ 30 MINUTTER OM DAGEN

BALLERUP GI'R TURGARANTI



[ dyreturen ]



## Dyreturen

**Bliv ikke overrasket, hvis du på denne tur møder en pige eller dreng på vandretur med et får i seletøj. Det er blot børn fra byggelegepladsen Rosendal, der lufter et af institutionens mange husdyr.**

Byggelegepladsen Rosendal ligger omkring en gammel bondegård. Ved bordene og bænkene på stedet er du velkommen til at nyde din madpakke og kikke nærmere på byggelegepladsens dyr.

**I DEN ØSTLIGE DEL  
AF TUREN KAN DU SE  
GRÆSENDE FÅR PÅ  
ÅBNE MARKER.**

Thøger Larsen, Kaj Hoffmann og en række andre danske digtere har lagt navn til vejene i villakvarteret Digterparken, som turen går igennem. Digterparken blev udstykket i 1960 og var dengang Danmarks første boligkvarter med lukkede villaveje med vendepladser. Kvarteret vakte stor opsigt og blev omtalt i alle de store aviser.

