

## Ballerup

– Danmarks sundeste kommune i 2010

Der er mange muligheder for at gå, løbe eller jogge en tur i Ballerup Kommune eller i skovene omkring. Denne folder angiver nogle ruter med en kendt længde. Ruterne er afmærket, men du kan også bruge folderen til at finde vej på egen hånd. Folderen kan hentes på Rådhuset, biblioteket eller kan downloades på: [www.ballerup.dk](http://www.ballerup.dk)

### 5 gode grunde til en tur i Hjortespringkilen

- En tur i grønne områder modvirker stress
- Motion har afgørende betydning for helbredet
- En tur i grønne områder giver bedre sundhed og trivsel
- Regelmæssig motion forebygger en lang række sygdomme
- Motion giver overskud og bedre indlæring

Der er også motionsruter i Harrestrup Ådal som der er lavet en tilsvarende folder om



### Har du spørgsmål?

– er du velkommen til at kontakte Ballerup Kommune, Miljø & Teknik



Stemmingsbillede fra Hjortespringkilen



Udgivet af Ballerup Kommune maj 2007 • 3000 eksemplarer  
tryk Grefa • Design SEH

## Motionsruter



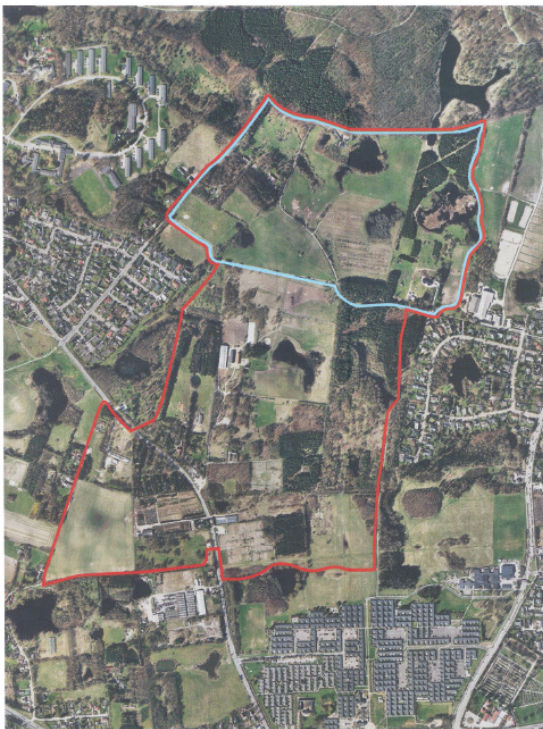
B A L L E R U P

## Hjortespringkilen

– lidt baggrundsviden

I 1947 blev retningslinierne for byudviklingen i hovedstadsområdet lagt med Fingerplanen. Områderne langs hovedtrafiklinierne fra København og ud af byen kunne bebygges (fingrene), og "svømmehuden" mellem byområderne skulle holdes fri for bebyggelse (grønne kiler). I de grønne kiler skulle der etableres stier og udsigter til glæde for friluftslivet. Det åbne land mellem byområderne i Ballerup, Egebjerg og Måløv (bl.a. Egebjerg og Østerhøj Naturpark) udgør Hjortespringkilen. Her findes stier, økologiske marker, græssende dyr, småskove og mange vandhuller.

Husk når du bevæger dig 30 min om dagen, når du let op på de 10.000 skridt Sundhedsstyrelsen anbefaler



Kort: ©CowI

### Motionsruter

Motionsruterne er markeret med farver på pæle, så det er let at finde vej

Rød — 5 km

Blå — 2,5 km

