



KØBENHAVNS NYE
MOTIONSNUM

VESTVOLDEN

KØBENHAVNS
BEFÆSTNING

KØBENHAVNS
BEFÆSTNING

OM PROJEKTET

Et partnerskab bestående af Realdania, Naturstyrelsen og Kulturarvsstyrelsen arbejder for at vække Københavns gamle forsvarsværk til live.

Befæstningsringen skal genoplives, så den kan udnyttes rekreativt, og dens historie blive fortalt. Partnerskabet lægger vægt på sammenhængende initiativer, der øger opmærksomheden på Befæstningens helhed.

Løberuterne henholdsvis "den 1/2 maraton og 10 km. ruterne er blevet til i et samarbejde med Købehavn, Glostrup, Herlev, Ballerup, Brøndby, Hvidovre og Rødovre kommune.



© CARTOGRAPHY BY FOLIA A/S, WWW.FOLIA.DK, 0609

KØBENHAVNS BEFÆSTNINGSRING



HVAD ER KØBENHAVNS BEFÆSTNING?



Et stort forsvarsværk

Danmark led et svidende nederlag i krigen mod Tyskland i 1864. For at sikre nationens overlevelse, i tilfælde af konflikt mellem stormagterne, blev der i årene 1885-1894 anlagt en enorm befæstningsring om hovedstaden.

Ringene bestod af et stort antal forter og batterier, et oversvømmelsesanlæg og den næsten 15 km lange Vestvold. Befæstningen kom dog aldrig i krig, og i lang tid har de fleste anlæg ligget øde og ubemærket hen. Men nu er Københavns Befæstning genoplivet, og publikum kan gå på opdagelse i de fascinerende dele af Danmarks historie.



RØDOVRE KOMMUNE

www.befaestningen.dk

VESTVOLDEN – EN GRØN FORBINDELSE



Vestvolden går igennem fire kommuner: Hvidovre Kommune, Brøndby Kommune, Rødovre Kommune og Københavns Kommune.

I tilknytning til Vestvolden ligger mange grønne områder herunder Vestvoldskilen og de grønne områder langs Harrestrup å, som krydser Vestvolden. 7 kommuner har i samarbejde planlagt et net af løberuter herunder også en rute svarende til 1/2 maraton. Det er grønne ruter som følger de tidligere regionale grønne stier. Alle ruterne er markeret, så de er lette at følge.



På Vestvolden må du gerne cykle men kun på stier med asfalt eller grusbælgning.

Du må gerne have din hund med, men den skal være i snor og du må færdes på hele volden, men husk, at det er på eget ansvar.

14 KILOMETERS MOTION



Foran dig ligger Vestvolden – en 14 kilometer lang sti, der går fra Avedøre i syd til Utterslev mose i nord. Stien er asfalteret og dermed en oplagt rute for cyklister, rulleskøjteløbere, løbere og gående. Ruten er belyst og kan derfor også bruges om aftenen.

Langs Voldgaden finder du cykeludfordringsbaner, rulleskøjteforløb, løberuter og kondibaner, der kan benyttes

af alle. Her i Rødovre kan du prøve det hele. Du kan se hvor du finder baner og løberuter på kortene her på siden.

Er du til kortere distancer, kan du bl.a. udfordre dig selv på sundhedssporet i Rødovre – et 2,3 km langt spor, med en kondimåler, der fortæller dig, hvor god form du er i.

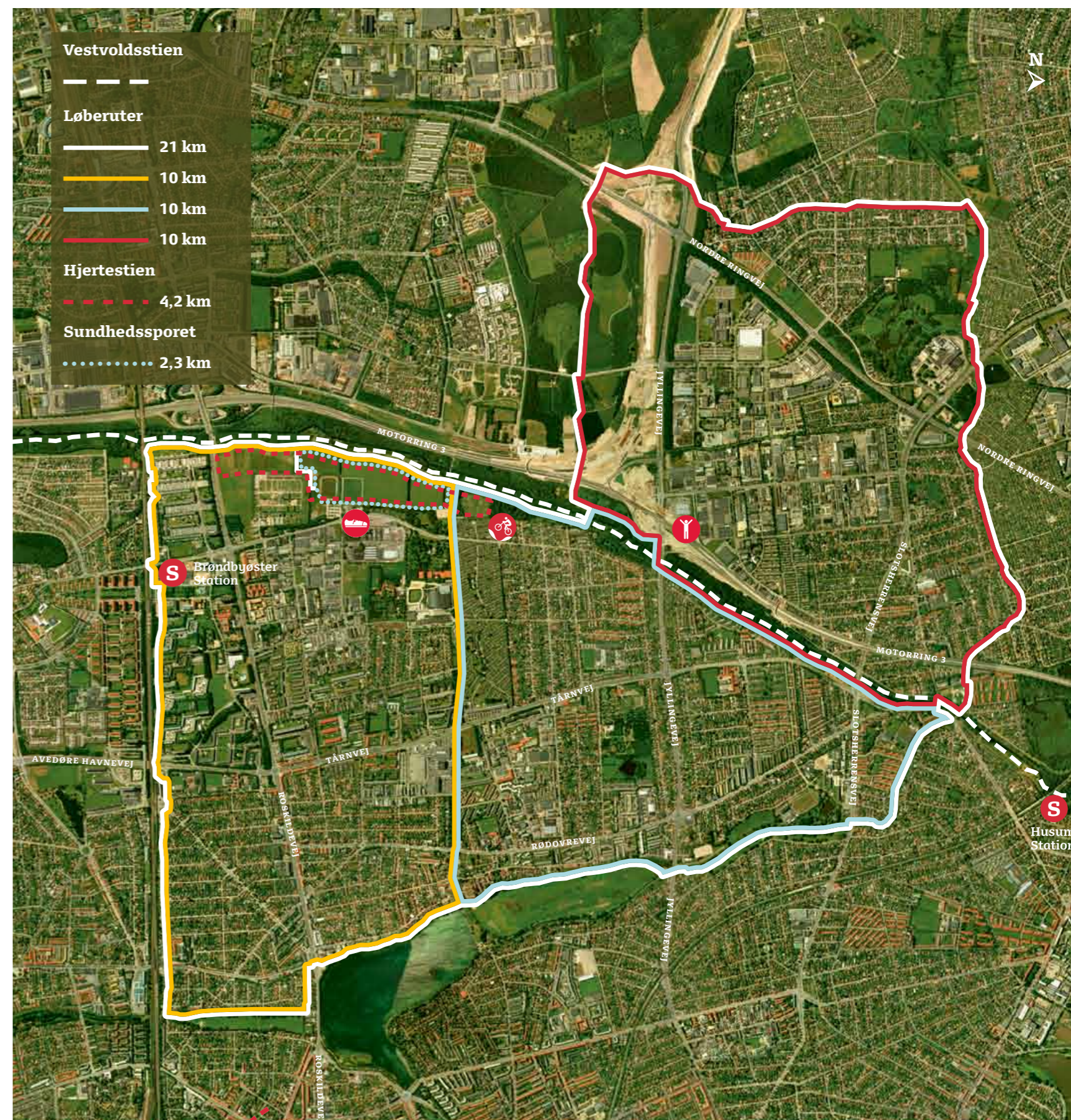
Rigtig god motionslyst!

OPLEV HISTORIEN

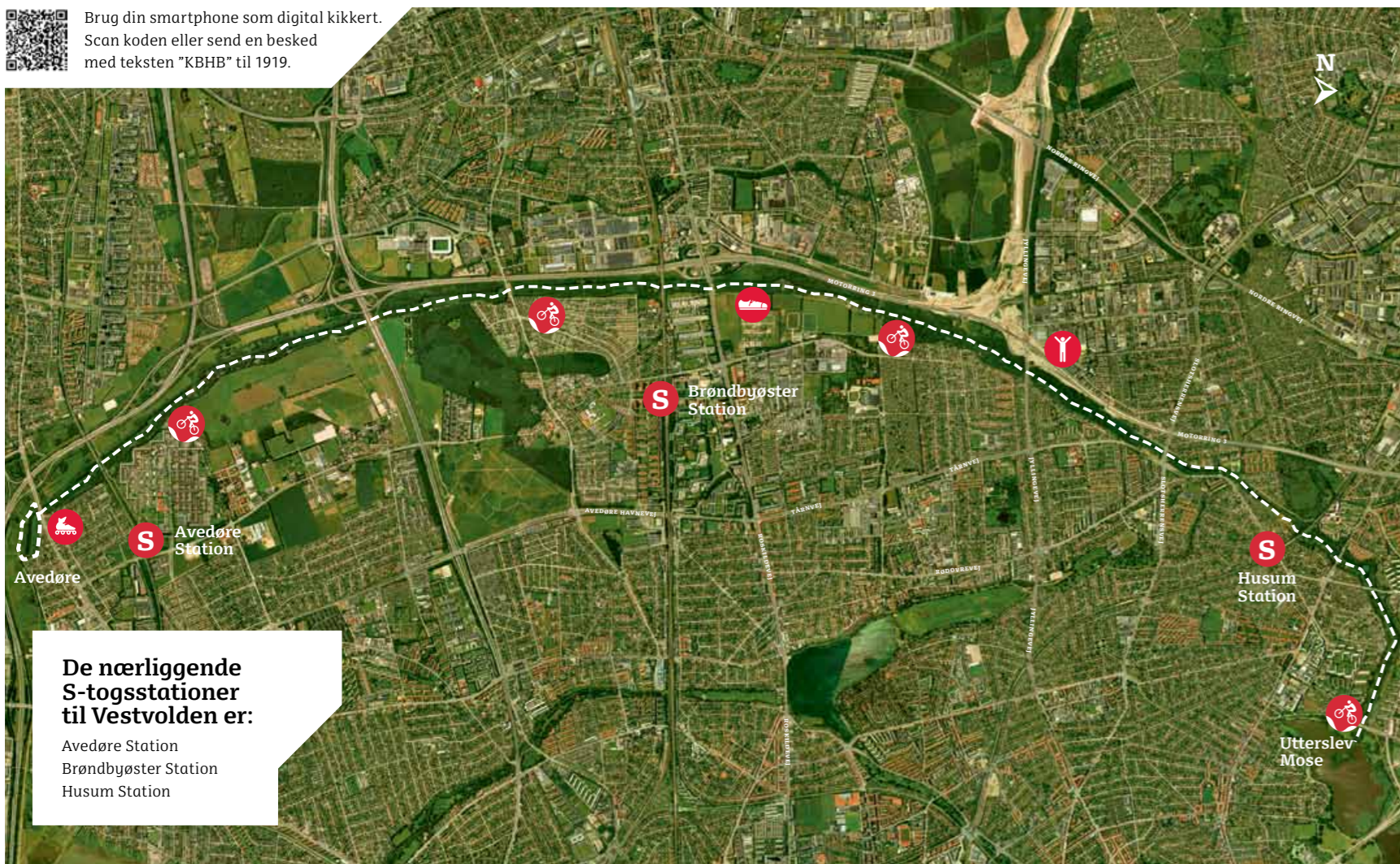


Hele vejen langs Vestvolden finder du historiske militærbygninger. Mange af dem er bygget, så de er usynlige fra den vestlige bred, hvor et fjendeligt angreb ville komme fra i tilfælde af krig, så hold øjnene åbne. Du kan læse om bygningernes historie på skiltene på bygningerne.

Hvis du vil vide mere om Vestvoldens spændende historie, kan du også besøge Ejbybunkereren, hvor Oplevelsescenter Vestvolden har til huse.



Brug din smartphone som digital kikkert. Scan koden eller send en besked med teksten "KBHB" til 1919.



Ikonforklaringer

- Cykeludfordringsbane
- Rulleskøjteforløb
- Kondibane
- Løberuter

Bevægelse i Rødovre

I Rødovre er der masser af muligheder for at blive udfordret fysisk. For løbere er der tre forskellige 10 km ruter og en halvmarathonrute på 21 km, for dem der vil løbe rigtig langt. Der er skilte, der guider dig undervejs. Du kan også teste din kondi på sundhedssporet eller gå en tur ad hjertestien.

Du kan teste dine cykelfærdigheder på cykeludfordringsbanen, og nord for Jyllingevej kan du udfordre dig på en kondibane på voldtærrennet.

Scan koden og få aktiviteterne på din smartphone.

