

## Ud i naturen i Ballerup Kommune

På med vandre skoene, 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.

**SUNDHEDSSTYRELSEN  
ANBEFALER, AT ALLE VOKSNE  
OVER 18 ÅR DYRKER MOTION  
I MINDST 30 MINUTTER  
OM DAGEN.**

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. Du kan på turen i denne folder tage barnevogn og klapvogn med.

**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



**[ den kulturhistoriske tur ]**



## Den kulturhistoriske tur

Et lille stykke Danmarkshistorie  
– lige for dine fødder

På denne tur kan du se gamle bondegårde spredt rundt i landskabet. Du kan opleve et hyggeligt landsbymiljø, når Måløv dukker op på turen, og du kan kigge på smukke kalkmalerier i den velholdte middelalderkirke, Måløv Kirke.

Naturoplevelser er der masser af. Turen går flere steder langs Måløv Å, og Måløv Naturpark lokker med både skov og krat og dyrkede marker.

Naturparken rummer også gravhøjen Gershøj, nyttehaver og et højdedrag med en fantastisk udsigt over området.

I PADDESØEN I MÅLØV NATURPARK  
KAN DU VÆRE HELDIG AT FÅ  
ET GLIMT AF DEN LILLE  
VANDSALAMANDER.

