

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.

MOTION OG SUND KOST ER VEJEN TIL ET BEDRE LIV. DYRK MOTION I MINDST 30 MINUTTER OM DAGEN OG SPIS FRUGT OG GRØNT HVER DAG.

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, klapvogn og 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 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, www.ballerup.dk.

**GÅ
30 MINUTTER
OM DAGEN**

BALLERUP GI'R TURGARANTI



[fugleturen]



Fugleturen

Oplev musvåger på træk glide lydløst hen over den blå forårshimmel og hør hættemågerne skarpe skrig, når du passerer deres koloni i yngletiden.

Sømosen er på omkring 23 hektar, og den blev fredet i 1951. I mosen er der et rigt fugleliv, og blandt andet gæs og hættemåger yngler i området.

Forår og efterår er Sømosen rasteplads for ænder, viber og rovfugle på træk. Fra fugletårnet i den sydlige del af mosen, kan du opleve det hele fra første parket.

I den nordlige del af Sømosen finder du en fiskebro, og mod vest ligger Ingéniorhøjskolen i København.

Sømosen Å løber mod syd til Harrestrup Å, der munder ud ved Kalveboderne.

PRØV FUGLETUREN EN TIDLIG MORGEN VED SOLOPGANG OG FÅ EN HELT SPECIEL NATUROPLEVELSE.

