

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.

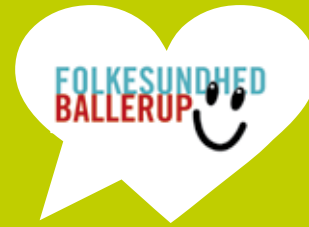
Naturen har det godt i Ballerup Kommune, og vi opfordrer dig til at bruge den så meget som muligt. En tur under åben himmel giver dig overskud i hverdagen, og motion gavner dit helbred.

**SUNDHEDSSTYRELSEN
ANBEFALER, AT DU DYRKER
MODERAT MOTION HVER DAG
OG INTENS MOTION MINDST
ET PAR GANGE
OM UGEN.**

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 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, Sundhed og Forebyggelse, telefon 44 77 20 00, sundhed-borger@balk.dk, www.ballerup.dk.

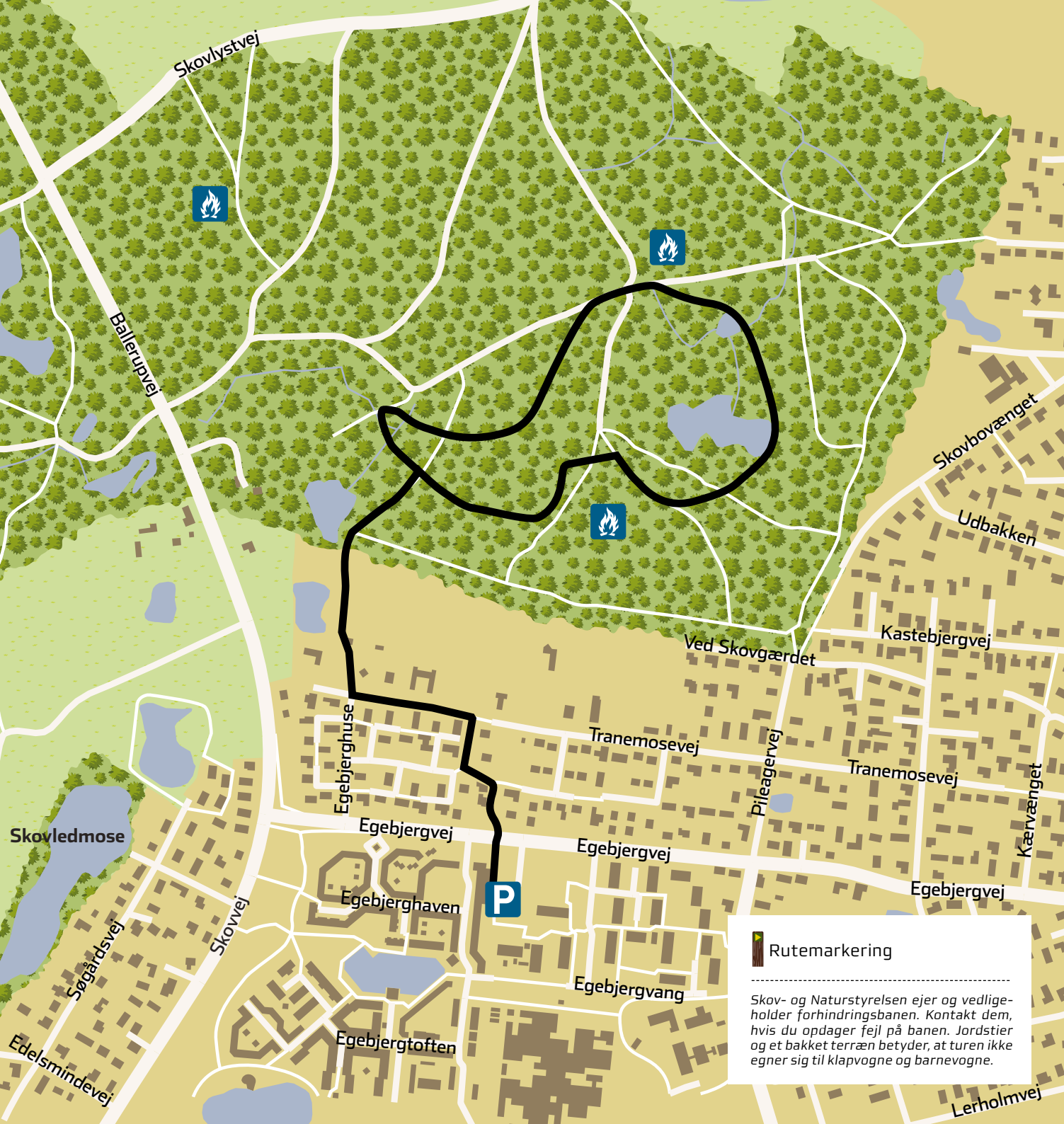


GÅ 30 MINUTTER OM DAGEN

BALLERUP GI'R TURGARANTI



[motionsruten]




Motionsruten

Snup en gang »Tagfat« og »Jorden er giftig« med hele familien. På Motionsruten finder I en række sjove forhindringer, der gør det til en leg at komme i bedre kondition.

Motionsruten er 2 km lang. Den starter i Egebjerg by og går gennem Egebjergene, som er et bakket område af Hareskovene. I Egebjergene følger ruten en 1,3 km lang forhindringsbane, der er markeret med træpæle med gule pile. Ved forhindringerne kan I lave armbøjninger og kropshævninger og udfordre hinanden på de forskellige legeredskaber. Når de sidste kræfter er brugt, kan I hygge jer med picnic ved en af bålpladserne. Her er bænke og mulighed for at lave mad på spejdermanér. Snup et varmt snobrød eller nyd de medbragte madpakker.

Rigtig god fornøjelse på Motionsruten. I bestemmer selv om det skal være en løbetur, gåtur eller legetur.

**LEG DIG TIL EN
BEDRE KONDITION.
PÅ MOTIONSROUTEN FÅR
DU RØRT DIG PÅ EN
SJOV MÅDE.**

 Rutemarkering

Skov- og Naturstyrelsen ejer og vedligeholder forhindringsbanen. Kontakt dem, hvis du opdager fejl på banen. Jordstier og et bakket terræn betyder, at turen ikke egner sig til klapvogne og barnevogne.

