

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.

MOTION KAN VÆRE BÅDE LØBETURE,
CYKELTURE, HAVEARBEJDE OG LEG.
DYRK 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.

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



[over broen]



Over broen

Du kan roligt trampe som de tre bukkebruse. Den solide, træbro fører dig sikkert over åen. På turen passerer du to gange Harrestrup Å, der er et af de største vandløb i Ballerup Kommune.

Åen udspringer i Harrestrup Mose og løber forbi Damhussøen. Herfra forsætter den under navnet Damhusåen til Kalveboderne.

På turen kommer du gennem et af Ballerup Kommunes ældste villakvarterer, du passerer et område med kolonihaver, og du får et kig ud til Vestforbrændingen.

HVIS DU ØNSKER AT GØRE TUREN LIDT LÆNGERE, KAN DU LÆGGE VEJEN RUNDT OM EJBY MOSE, DER LIGGER LIDT SYD FOR TUREN.

