

Ballerup

– Danmarks sundeste kommune i 2010

Der er mange muligheder for at gå, løbe eller jogge en tur i Ballerup Kommune eller i skovene omkring. Denne folder angiver nogle ruter med en kendt længde. Ruterne er afmærket, men du kan også bruge folderen til at finde vej på egen hånd. Folderen kan hentes på Rådhuset, biblioteket eller kan downloades på: www.ballerup.dk

5 gode grunde til en tur i Harrestrup Ådal

- En tur i grønne områder modvirker stress
- Motion har afgørende betydning for helbredet
- En tur i grønne områder giver bedre sundhed og trivsel
- Regelmæssig motion forebygger en lang række sygdomme
- Motion giver overskud og bedre indlæring

Der er også motionsruter ved Hjørtespringkilen som der er lavet en tilsvarende folder om.



Har du spørgsmål?

– er du velkommen til at kontakte Ballerup Kommune, Miljø & Teknik



Stemningsbillede fra Harrestrup Ådal



Udgivet af Ballerup Kommune maj 2007 • 1000 eksemplarer
tryk: Ecoho • design: SED

Motionsruter



i Harrestrup Ådal



B A L L E R U P

Harrestrup Ådal

– lidt baggrundsviden

Det flade slettelandskab mellem Skovlunde og Ballerup rummer mange fritidsmuligheder. Her findes bl.a. Ballerup Idrætspark, golfbane, kolonihaver, Svanesøen og det åbne landskab ved den tidligere Skovlunde flyveplads. Harrestrup Ådal udgør sammen med Vestskover den grønne kile mellem byområderne i Frederikssunds- og Roskildefingeren. En grøn kile, der skal kunne bruges som rekreativt område for hele hovedstadens befolkning. Skovlunde Flyveplads fungerede fra 1946 frem til 1980 primært som lufthavn for småfly. Efter kommunens opkøb af jorden, og flytning af aktiviteterne til Tåne, udsåv kommunen i 1986 en idékonkurrence om en landskabelig udformning af et fritidsområde. 1. præmieprojektet af Malene Haukner og J. Palle Schmidt har ført til hele områdets grundplan, og kan genkendes som ovale former, bl.a. på kirkegården.

Husk når du bevæger dig 30 min om dagen, når du tel op på de 10.000 skridt Sundhedsstyrelsen anbefaler



Kart: ©Cowi

Motionsruter

Motionsruterne er markeret med farver på pæle, så det er let at finde vej

- Rød 5 km
- Blå 3 km
- Gul 2 km
- Grøn 2 km

