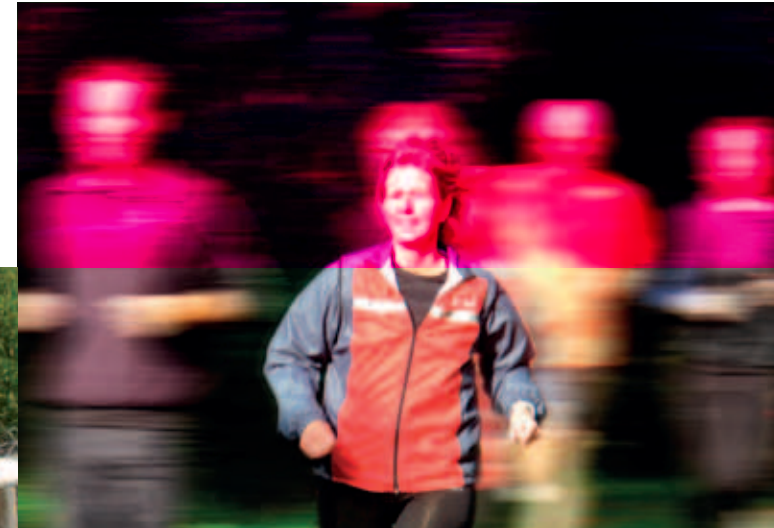




## GENERELLE TIPS

For at undgå skader er det vigtigt, at du varmer op og ikke lægger ud i for hurtigt og hårdt tempo. Det er sundt at få pulsen op et par gange om ugen for at forbedre og/eller vedligeholde konditionen. Det betyder, at du fx skal løbe, så du føler dig forpustet og har svært ved at føre en samtale. Find en eller flere træningsmakere – det er nemmere at komme af sted, når du har en aftale – og så er det sjovere.



- Det er gratis
- Ren gevinst
- Få en god oplevelse
- Ha' det godt
- Bevægelse
- Motion
- Velvære
- Sammenhold
- Socialt samvær
- Alle kan være med
- Kræver ikke medlemskab
- Du farer ikke vild

## Sæt Halsnæs i bevægelse

Nu med endnu flere motionsruter

### TIPS SUNDHEDSSPOR

Brug sundhedssporet til at finde dit kondital og tjek, hvor god form du er i.

Gå eller løb sporet rundt og notér den tid, du har brugt. Tiden skal du bruge til at finde dit kondital. Børn fra 10 år og op kan måle deres kondital.

På [www.sundhedsspor.dk](http://www.sundhedsspor.dk) kan du taste dit tal ind og fx lave dit eget træningsprogram.

Brug sundhedssporene og sæt dig et mål for din kondition.

### Halsnæs Kommune

Forebyggelse og Sundhed  
Rådhuspladsen 1  
3300 Frederiksværk  
Telefon 4778 4000  
mail@halsnaes.dk  
www.halsnaes.dk



**Det er sjovt og sundt at bevæge sig – og den flotte natur i Halsnæs Kommune indbyder til gåture, løb, cykling og meget andet. Alle ruter er afmærket i naturen, og du behøver ikke kort med.**

**1 Halsnæssti / Hjertesti – Frederiksværk Svømmehal**

Stien er 4,3 km lang, starter ved indgangen til svømmehallen og går gennem fredningen Kappelhøj Kilen. Du kommer forbi Maglehøj, der er kommunens højeste punkt (70 m over havets overflade). Herfra kan du se til Roskilde Fjord, Kattegat og Arresø.

**2 Halsnæssti – Mellemrummet i Hundested**

Stien, som ligger på Mellemrummet langs Strandvejen, er 500 m lang. Der er lagt et brostensbånd på stien for hver 100 m.

*Halsnæssti / Hjertesti er etableret af Halsnæs Kommune i samarbejde med Hjerteforeningens lokalkomité Halsnæs.*

**3 Sundhedssporet – Arresødal Skov i Frederiksværk**

Sundhedssporet starter tæt ved P-pladsen på Kirkegade i Frederiksværk. Følg stien fra P-pladsen og 50 m ind i skoven, hvor der ligger en sort hytte. Sundhedssporet er 1,3 km med lette stigninger. Du kommer forbi en flot plads, hvor der er legeredskaber og styrke- og konditionsudstyr. Lad børnene lege, mens du træner.

**4 Sundhedssporet – Melby Overdrev i Asserbo**

Sundhedssporet på Melby Overdrev starter ved P-pladsen ved Melbylejren på Nyvej. Sundhedssporet, som er 1,4 km, er helt uden stigninger og ligger på en af Nordsjællands få heder med mange sjældne planter, insekter og fugle.

*Sundhedssporene i Halsnæs Kommune er etableret af Naturstyrelsen i samarbejde med Halsnæs Kommune.*

**5 Sundhedssporet – Ullerup Skov, ved Hundested Hallen**

Sundhedssporet i Ullerup Skov er 2,1 km rundt. Sporet følger de større skovstier, og turen rundt er uden stigninger. Det er muligt at løbe med babyjogger.

**6 Sundhedskorridor Halsnæs**

Natur- og aktivitetsstien har sit udgangspunkt fra Hundested Station og går gennem Ullerup Skov, over det åbne land, langs nordkysten, videre til Kikhavn og forbi fyret og Hundested Havn, for at ende ved udgangspunktet. En tur på ca. 10 km. Turen går forbi en skovlegeplads med balancebomme, kravle- og kondistyrkende redskaber. Stien kan selvfølgelig deles op, og du kan tage en kortere tur. Det er også muligt at cykle rundt.

*Sundhedskorridor Halsnæs er blevet til i et grønt partnerskab mellem Halsnæs Naturklub, Danmarks Naturfredningsforening, Halsnæs Kommune og Naturstyrelsen, Nordsjælland.*