

RudersdalRuten



Ta' ud og gem

Prøv skattejagt med GPS



NYT Geocaching er skattejagt, hvor man orienterer sig ved hjælp af koordinater og stedsbeskrivelser. Du kan selv gemme en skat og på nettet følge med i, hvem der finder den. Eller du kan tage ungerne og GPS'en i hånden og gå på jagt efter en af de skatte, der allerede ligger gemt ude i naturen.

Det er let at komme i gang - og det bliver hurtigt en rigtig sjov og anderledes søndagstur i naturen.

Prøv geocaching

Hold øje med kommunens hjemmeside for at se, hvornår vi laver introduktion til geocaching i Rudersdal.

På RudersdalRutens hjemmeside finder du de informationer, som du skal bruge for selv at komme i gang med skattejagten. Læs mere om geocaching på www.rudersdal.dk/geocaching.

Geocaching er god, gammeldags skattejagt på den nymodens måde. Der findes langt over 100 skatte eller 'caches' i Rudersdal Kommune og omegn, som I kan tage ud og finde.



Gratis træning i det fri

Stavgangsinstruktør Marianne Lund er ivrig bruger af RudersdalRutens træningspavilloner i Birkerød. Hvorfor ikke benytte lejligheden til at træne, når man alligevel skal ud at handle, spørger hun.

GRATIS TRÆNING Lige midt i Birkerød ligger en af RudersdalRutens aktivitetspladser. Her kan kommunens borgere styrketræne, lave udstrækning, balance- og bevægelsestræning - og massage er der såmænd også på programmet. Alt sammen helt gratis og 24 timer i døgnet året rundt.

Træn, når du er i byen

Marianne Lund fra Birkerød Stavgangsforening er begejstret for træningspavillonerne og bruger dem blandt andet, når hun underviser i gymnastik, stavgang o.lign. For alle - både skolebørn og voksne - kan have glæde af den lette adgang til udendørs

træning i de robuste maskiner.

"Hvad med at kigge forbi, når du alligevel er i Birkerød for at handle," foreslår Marianne og fortsætter: "Der er parkeringspladser lige ved siden af, eller du kan tage cyklen til og fra."

Tag dine børn med

Marianne foreslår også, at du tager hele familien med ud at træne i weekenden: "Børnene synes jo, det er sjovt at være med. De er opfindsomme, og for dem er det jo skønne klatrestativer. For de små er legepladsen nok mere sjov, men den ligger lige ved siden af træningspavillonerne."

For di træningsredskaberne er overdækkede kan du stå udenfor i tørvejr hele året rundt. Du kan kigge forbi, når du har tid, og du behøver ikke træningstøj. -"Og så er det alt sammen en af livets gratis glæder," som Marianne Lund siger med et stort smil.

Eventyr på TusindbenRuten

FOR BØRN En tur på TusindbenRuten er lidt som at gå på skattejagt. Ind i skoven og op og ned ad bakker for at finde posterne, som er informationstavler med historiefortælling og opgaver.

"Det med at finde poster gør børnene nysgerrige og ivrige efter at komme af sted - det er helt klart det, de synes er sjovest," fortæller Rikke Rytting, som er mor til tre børn på 8, 5 og 2 år.

Kombination af motion og natur

"Som forælder er jeg stor tilhænger af at kombinere motion med natur. Det er superdejligt at lave aktiviteter med sine børn i det fri, og når det så oven i købet bliver mixet med en god historie og

På den lille, overskuelige TusindbenRuten kan børn og voksne komme ud på eventyr. Historien om Kong Tusindben bringer jer både gennem skoven, søen og æbleplantagen for at ende ved den skønne naturlegeplads.

naturinformation, er det bare super," siger Rikke.

Rikkens børn kan huske flere ting og detaljer for hvert besøg.

"Og på vej hjem er der så lige en, der kommer i tanke om, at vi skal kigge efter de to bænkebidere i stensætningen," siger Rikke, som glæder sig over, hvor meget børnene får ud af et besøg på TusindbenRuten.



RUDERSDAL
KOMMUNE

Fakta om RudersdalRuten

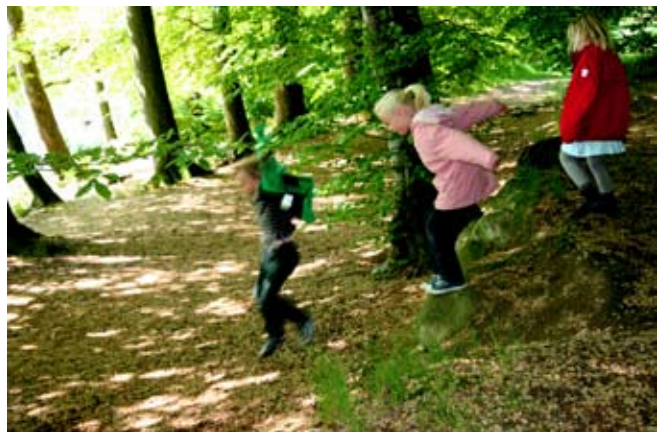


RudersdalRuten er et helt unikt motions-, oplevelses- og naturunivers, som gør det nemmere og sjovere at leve et sundt og aktivt liv.

RudersdalRuten er et sammenhængende stiforløb, der snor sig gennem Rudersdal Kommunes smukke og varierede landskab. Ruten er på

42,195 km og strækker sig fra Vedbæk i øst til Birkerød i vest og fra Sjælsø i nord til Mølleåen i syd. Ruten er markeret med skilte hele vejen rundt.

Læs mere om RudersdalRuten og de unikke temaruter, som knytter sig til ruten. Klik ind på rudersdalruten.dk, og få mere viden og inspiration.



TusindbenRuten

Et levende eventyr

Tag ungerne med på eventyr på TusindbenRuten, som er en natur- og bevægelsesrute for børn og barnlige sjæle ved Mariehøj Naturlegeplads i Gl. Holte. Temaet er leg og bevægelse kombineret med natur og eventyrfortælling i børnehøjde. TusindbenRuten er 100 meter lang. Følg stien fra p-pladsen bag Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246, 2840 Holte.



Lysløjpen

239 lamper på 2,5 km

Motionér, når det bliver mørkt på Lysløjpen, som er en skiløjpe om vinteren, når vejret tillader det, og en motionsrute om sommeren. Lysløjpen er 2,5 km lang, ligger i Rude Skov og har 239 lamper opstillet. Lysløjpen finder du nær ved Rudegård Idrætsanlæg, Kongevejen 164, 2840 Holte.

Ta' ud og gem



ForskerRuten 2 Natur, motion og teknologi

Ny kommunikationsteknologi giver nye muligheder for fysisk aktivitet. Kombinér motion og oplevelser i naturen med temaerne forskning og videnskab.

Ruten er en videreudvikling af ForskerRuten 1 og forbinder Forskerparken Scion DTU og den lille ForskerRute (1) med RudersdalRuten. Ruterne møder hinanden i Rude Skov ved Naturskolen.

Forventes åbnet i begyndelsen af 2010.



SøRuten Motions- og oplevelsesrute til vands

Vi arbejder i øjeblikket med en ide om at lave en motions- og oplevelsesrute til vands. SøRuten er en ide om en vandroute, der forbinder Vejlesø og Furesø. Vores tanke er, at man fx skal kunne hoppe i en båd i Holte og følge ruten rundt til forskellige punkter langs søkysten. Ruten er endnu kun på ideplan.



ForskerRuten 1 ● Natur, teknologi og motion

Mål din tid, og konkurrér mod dig selv og dine venner. Det eneste, det kræver, er, at du køber en chip. ForskerRuten tema er natur, motion og teknologi. Motionsruten, hvor der er tidtagningsanlæg, er 2,5 km og ligger i Forskerparken Scion DTU. Start og mål finder du ved Søhuset, Venlighedsvej 10, 2970 Hørsholm (markeret med blå cirkel). Der er mulighed for parkering i området.

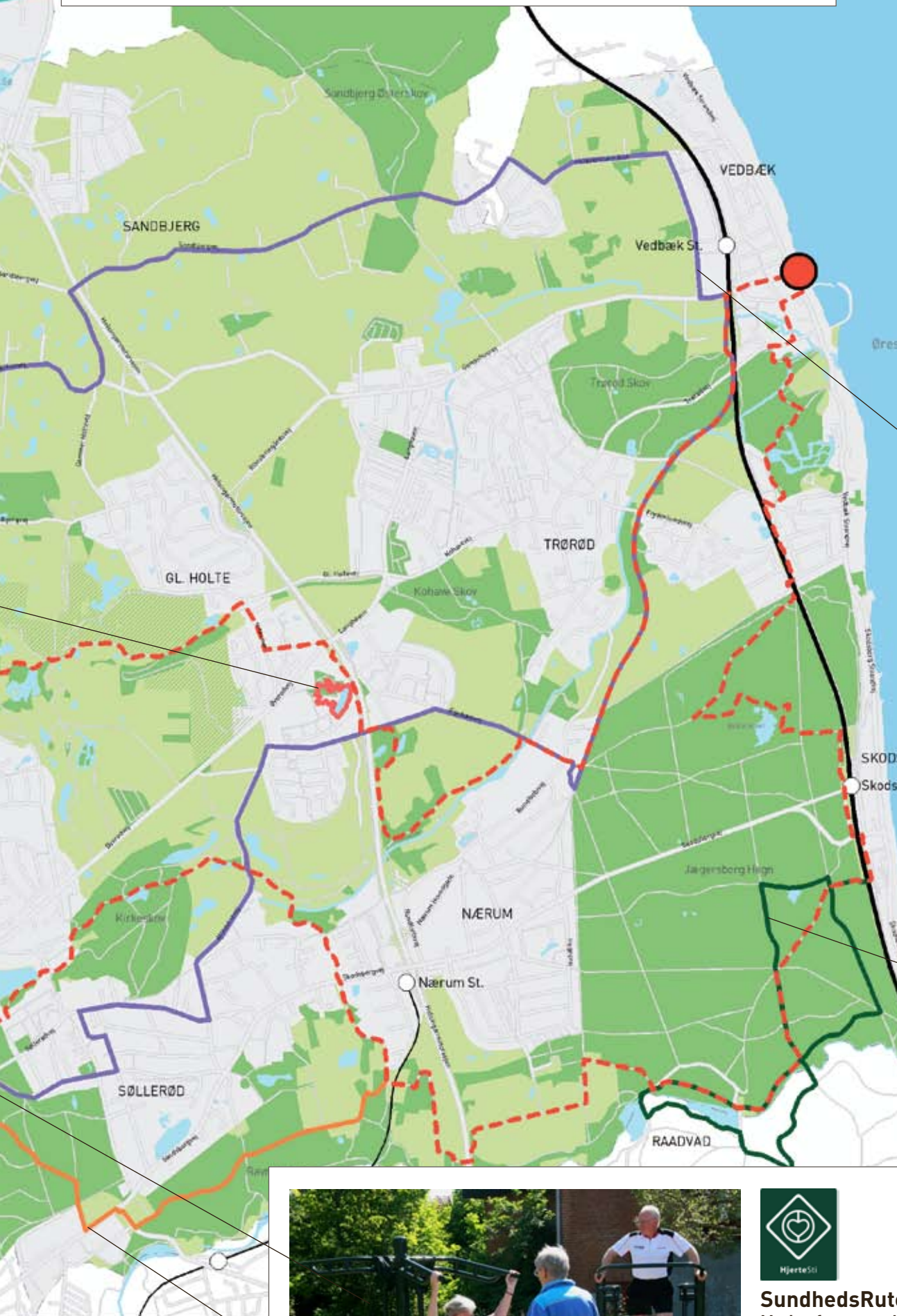


Træningspavillonerne ● Træningspavillonerne i Vedbæk

I Vedbæk ligger aktivitetspladsen med de tre træningspavilloner ved Vedbæk Strandpark nord for Vedbæk Havn. Fra aktivitetspladsen er der en smuk udsigt over Øresund.

Træningspavillonerne i Birkerød

I Birkerød finder du aktivitetspladsen med de tre træningspavilloner i Cathrinelystparken, som er en skøn åben park med store, gamle træer og en lille sø.



Cykelruter Fritids- og træningsrute i naturen

To permanent opmålte cykelruter, er ved at tage form - en fritidsrute på 21,5 km og en træningsrute på 32 km.

De to cykelruter kommer til at ligge på dele af den planlagte VM-rute, som VM i landevejsløb på cykel skal køres på i 2011. Forventes åbnet foråret og efteråret 2010.



SkodsborgRuten

Naturoplevelsesrute til motion og refleksion Ny motions- og naturoplevelsesrute i Jægersborg Hegn med mulighed for brug af GPS. Ruten, som er 6,7 km lang, er udviklet i samarbejde med Skodsborg Kurhotel og Spa A/S og Skov- og Naturstyrelsen, Hovedstaden. Åbner efteråret 2009.



SundhedsRuten ● Motion for og med hjertet

Træn gratis ugens syv dage 24 timer i døgnet. SundhedsRuten består af to hjerterstier samt en Sundhedsplads med udendørs træningsredskaber i Holte. Temaet er genoptræning og forebyggende træning i hverdagen. Sundhedspladsen finder du over for genoptræningscentret Skovbrynet på Søengen 4 i Holte, og hjerterstierne på hhv. 550 m og 4 km, finder du længere oppe ad vejen, hvor Geelskov begynder.

Brug Endomondo!

I Rudersdal Kommune har vi lavet et samarbejde med Endomondo, som giver dig mulighed for gratis at få din egen træningslogbog på nettet til din træning i Rudersdal

Endomondo er et nyt sports community for folk, der løber, cykler, går eller dyrker en anden distancebaseret sport. Udover din egen logbog over din træning, giver Endomondo helt nye fleksible muligheder for folk til at mødes omkring deres sport. Du kan følge dine venner live, konkurrere mod dem, følge med i deres træning og i det hele taget blive inspireret til at dyrke mere motion.

Som bruger af Endomondo kan du bruge din GPS-mobiltelefon eller et Garmin-ur til at tracke din sport, eller alternativt bruge Rudersdal ruteplanlæggeren og selv indtegne og indtaste din rute. Endomondo trackeren, som du downloader til fx din mobil, kan automatisk

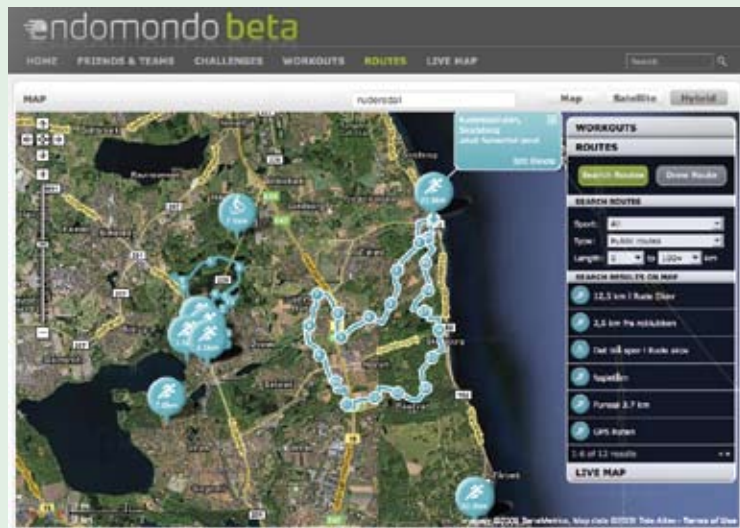
registrere dine ture i Rudersdal og uploade dem til din profil.

På Endomondo får du således et fuldt overblik over al din distancebaserede træning. Dine ture bliver vist på et kort med mellemtider, ligesom du kan aflæse kalorieforbrænding, maksimum hastighed mv.

Du kan finde RudersdalRuten og alle de officielle markerede temaruter, som virtuelle ruter på Endomondo. De er lagt ind og opmålt.

Det hele er gratis, så skynd dig at klikke ind på Endomondo.com og opret en profil!

Eller klik ind på rudersdal.dk/ruteplanlaeggeren, hvor du også kan møde Endomondo.



Rute med udgangspunkt i RudersdalRuten med start og slut i Vedbæk på www.endomondo.com.

Nyt på hjemmesiden – ny RudersdalRute-sektion

Besøg de nye inspirationssider om RudersdalRuten

NYT Vi har for nyligt lanceret en helt ny sektion om RudersdalRuten på kommunens hjemmeside. Sektionen indeholder

inspirationssider med gode ideer til alle de aktiviteter og muligheder, som RudersdalRute-universet rummer. Der

er noget for alle og enhver – uanset interesse og alder. Klik ind på Rudersdalruten.dk og find det, der passer til jer.

Ældre

Deltag i Rudersdal Senior Triathlon og senior træning for mænd i alderen 60+, spil petanque, gå stavgang, eller prøv Sundhedspladsen.

Til jer der er...

Børnefamilier

Prøv fx TusindbenRuten, find legepladserne, lav snobrød eller overnat i det fri.

Konkurrencefolk

Deltag i RudersdalStafetten, Griseløbet eller Rudersdal Marathon.

Opdagelseslystne

Prøv geocaching – skattejagt med GPS, få inspiration til, hvad du kan se og opleve, eller ring til naturen!

Naturelskere

Find inspiration til smukke og spændende steder, eller læs om natur, motion og historie-arrangementerne.



Motionister

Gå eller løb en tur, eller prøv fx at måle din tid på ForskerRuten.

Kulturinteresserede

Find ud af, hvor du kan møde kulturen på og omkring RudersdalRuten, besøg fx museer, kirker eller skulpturer i det fri.

På cykel

Find inspiration til at tage på cykeltur, læs om reglerne for at køre på mountainbike eller om de kommende VM-cykelruter.

Skoler og daginstitutioner

Find forslag til, hvad I kan lave med både de mindste og de største børn – deltag i Tusindben dagen, eller besøg natur-skolerne.

Se video fra RudersdalRuten

Nu kan du blive vist rundt på RudersdalRuten og se en masse af de muligheder, som RudersdalRuten og hele det unikke oplevelses- og motionsunivers giver dig

NYT På Rudersdalruten.dk kan du som noget nyt se video. Bl.a. præsenterer vi RudersdalRuten i en video, hvor vi viser dig rundt og fortæller om de mange muligheder.

Du kan også se video fra TusindbenRuten – en tema-

rute for børn og barnlige sjæle med 1000 meter eventyr og sjov ude i en skov, eller fra Sundhedspladsen i Holte, hvor du kan træne i det fri 24 timer i døgnet helt gratis.



Se videoen 'RudersdalRuten – Kom ud i det fri'. Klik ind på www.rudersdalruten.dk.



Se videoen 'TusindbenRuten – På besøg i Tusindbenlandet'. Klik ind på www.rudersdal.dk/tusindbenruten.dk.



Se videoen 'Sundhedspladsen – Dit udendørs træningsrum'. Klik ind på www.rudersdal.dk/sundhedspladsen.dk.

Faste arrangementer på RudersdalRuten

RudersdalRuten lægger hvert år stier og veje til flere tilbagevendende arrangementer.

Rudersdal Marathon - Danmarks smukkeste marathonløb, som afvikles 2-3 gange om året, er et socialt løb, som løbes i tidsgrupper og ikke på tid. Læs mere på www.rudersdal.dk/rudersdal_marathon.

Vandremarathon på RudersdalRuten – Vandring i den dejlige natur på RudersdalRutens 42,195 km, som arrangeres af Dansk Vandrelaugs Lyngby afdeling. Læs mere på www.rudersdal.dk/vandremarathon.

RudersdalStafetten - En årlig lokal begivenhed, der sætter gang i Rudersdal Kommunes borgere og sætter fokus på værdien af løb og motion i hverdagen. Læs mere på www.rudersdal.dk/rudersdalstafet.