



Motion og grønne oplevelser

Velkommen til de 5 motionsruter omkring Kokkedal Slot. Ruterne forbinder Kokkedal Skov med det omgivende landskab, Øresundskysten og de to slotte - Kokkedal Slot og Sophienberg Slot.

Ruterne har forskellige længder og sværhedsgrader og er både for dem, der vil have sved på panden og for dem, der blot vil nyde en dejlig tur i det grønne. Ruterne byder på fine udsigter over Øresund og dejlige naturoplevelser året rundt.

2,5
km

Alle ruter er opmålt fra startpunktet for enden af Stadionalle. Hver rute har sin farve. Startpunktet er udstyret med pile, hvor længden er angivet for hver af ruterne.

2,8
km

4,1
km

Følg pilene rundt i landskabet.

På kilometermærker undervejs kan du se, hvor langt du har gået eller løbet.

5
km

Den blå og røde rute er afmærket for hver 500 meter, og den grønne og sorte rute er afmærket for hver kilometer.

4,7
km

Den gule og den sorte rute er lysruter og kan således også bruges i de mørke måneder.

Der er asfaltbelægning på Strandvejen, på Kokkedal Allé øst for Kokkedal Slot og på stien fra Strandvejen henover P.M. Daells Allé, Kokkedal Alle og til Stadion Allé. Ved Kokkedal Slot er der brosten.

På enkelte af ruterne skal du dele stien med ryttere eller cyklister. Vis hensyn så alle får en god oplevelse og glæde af den smukke natur.

God tur!

Sundhed i det grønne

Motion giver mere energi og overskud i hverdagen og virker forebyggende blandt andet overfor hjertekarsygdomme og demens. Samtidig har forskning vist, at natur og grønne områder har en god effekt på stress. Brug derfor skoven og landskabet som motionsrum og kombiner naturoplevelser med Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 30 min. daglig motion.

Du kan downloade denne folder på kommunens hjemmeside. Her kan du også finde andre foldere om stier og ruter.

www.horsholm.dk/udidetfri



HØRSHOLM KOMMUNE



Naturoplevelser

Kokkedal Skov består af Nørreskoven, Sønderskoven, Ravnedalen og Dyrehaven. Det er områder med forskellige natur- og skovtyper, men hvor bøg er det mest almindelige træ. De ældste af skovens bøgetræer er sandsynligvis rester fra de oprindelige bøgeskove, der engang dækkede Nordsjælland. Du kan dog også finde ask, birk og rødgran i skoven.

De forskellige skovtyper betyder, at plantevæksten i skovbunden er meget varieret. Du kan eksempelvis se kodrivere, lungeurt og gul anemone. I Sønderskoven er der et område med Ellesump. Mosen er domineret af rød-el, der er det eneste danske træ, der kan vokse med rødderne i vand. I den våde skovbund trives almindelig mildurt, eng-kabbeleje, vandkarse og mange græsser. Det er også muligt at finde svampe som østershatte og judasøre.

De mange døde træer, der er efterladt i skovbunden, huser store mængder af insekter, der er føde for skovens mange fugle, heriblandt drøbler og spætter. Musvåger ses også i skoven og over de åbne græsarealer i deres jagt efter føde. Udover fuglene rummer skoven råvildt, ræve og egern.

På strandengen mellem Strandvejen og Sønderskoven afgræsser heste fra den nærliggende rideskole de store åbne arealer og forhindrer dem dermed i at springe i skov.

