



Motionsruterne

Ruterne giver mulighed for at kombinere motion med naturoplevelser.

Ruterne er af forskellig længde og forløber ad eksisterende grusveje og stier - enkelte steder ad trampestier. De er velegnede til gang eller løb. Der kan cykles - dog er ikke alle stier lige cykelvenlige. Alle tre ruter forløber på Skov- og Naturstyrelsen, Øresunds arealer.

Ruterne er skiltet med pilepiktogrammer i forskellige farver og kan følges begge veje rundt.



Gul rute 2,4 km

Rute i Rungsted Hegn ad større og mindre stier i lettere kuperet terræn



Rød rute 5,2 km

Rute i Rungsted Hegn og Folehave Skov ad større og mindre stier - nogle steder i stærkt kuperet terræn



Blå Rute 8,9 km

Rute i Rungsted Hegn og Folehave Skov ad større og mindre stier - nogle steder i stærkt kuperet terræn. Folehavevej passerer to steder.

Der er opsat km-skilte for hver km hele vejen rundt. Km-angivelse starter ved den østlige indgang fra Rungstedvej. Ruten kan varieres med en tur ind i Arboretet eller ved en afstikker til ForskerRuten på den anden side af Hørsholm Kongevej

Motionsruterne i Rungsted Hegn og Folehave Skov er udviklet gennem et samarbejde mellem Hørsholm Kommune og Skov- og Naturstyrelsen, Øresund.

Motionsspiralen @

Motionsspiralen ligger i den sydøstlige del af Rungsted Hegn i tilknytning til de tre motionsruter.

Den består af forhindringer placeret i to motionsforløb; det ene i et stærkt kuperet terræn. Begge forløb giver mulighed for styrke-, balance-, koordinations- og konditionstræning samtidig med, at det er sjovt at forcere dem.

Brug af forhindringerne foregår på eget ansvar. Vi anbefaler at børn er i følge med voksne.

Rungsted Hegn og Folehave Skov

Skovene hører under Skov- og Naturstyrelsen, Øresund. De er frodige løvskove med mange fortidsminder. Skovens forskellige brugere opfordres til at vise hensyn til hinanden.

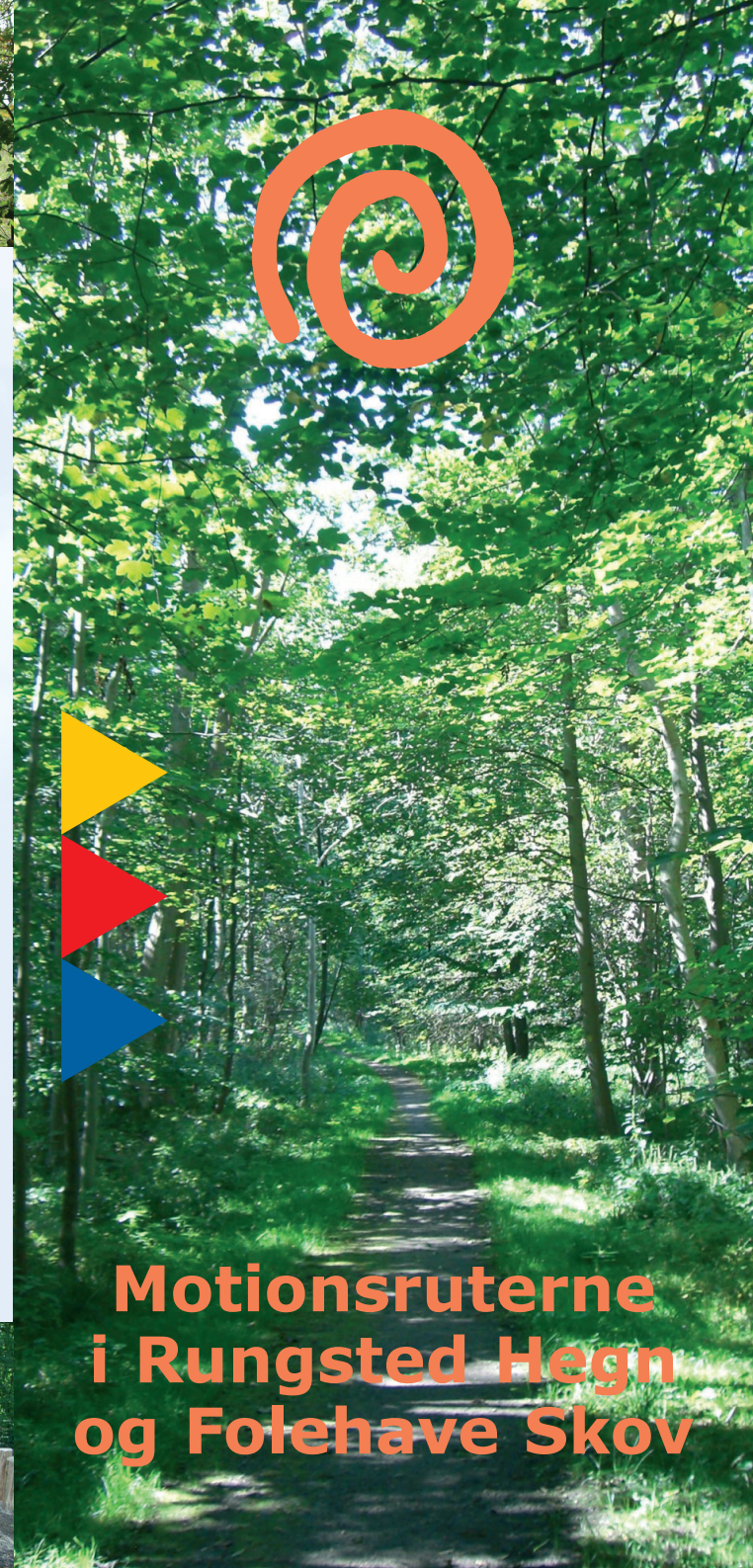
Arboretet

Arboretet hører under Københavns Universitet og er en studiesamling af træer og buske. Det er ikke tilladt at cykle eller at have hund med i Arboretet. Arboretet er åbent hver dag fra kl. 7.30 til solnedgang.

ForskerRuten

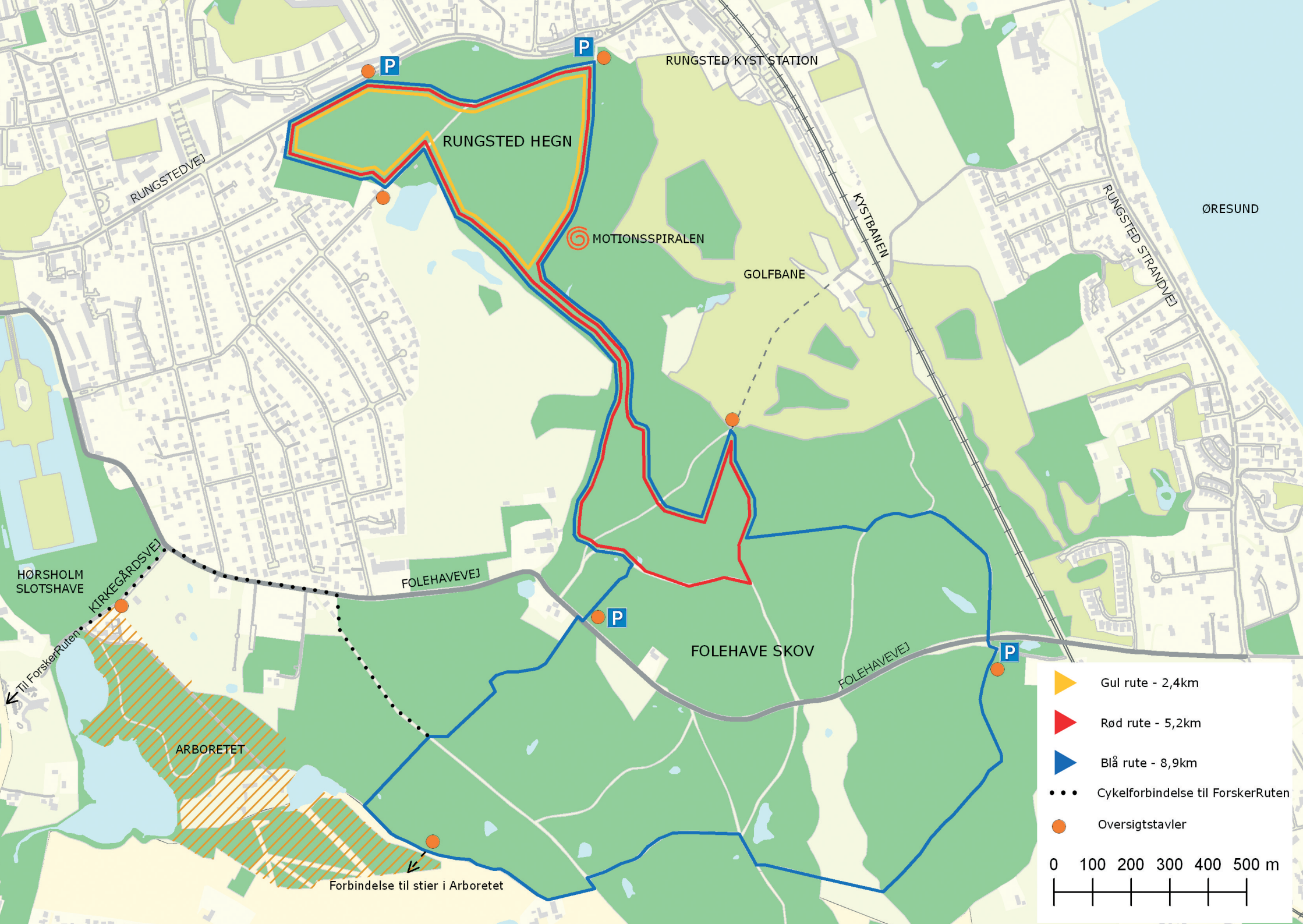
ForskerRuten er en 2,5 km lang rute, der ligger i Forskerparken i Rudersdal Kommune. ForskerRuten har et tidtagningsanlæg, der gør det muligt, at måle løbetid med chip.

Se mere på: www.skovognatur.dk/lokalt/oeresund eller på Sundhedsportalen: www.sundhed.horsholm.dk



Motionsruterne i Rungsted Hegn og Folehave Skov





RUNGSTED KYST STATION

RUNGSTED HEGN

P

P

MOTIONSSPIRALEN

GOLFBANE

KYSTBANEN

RUNGSTED STRANDVEJ

ØRESUND

RUNGSTEDVEJ

HØRSHOLM
SLOTSHAVE

KIRKEGÅRDSVEJ

FOLEHAVEVEJ

P

FOLEHAVE SKOV

FOLEHAVEVEJ

P

ARBORETET

Forbindelse til stier i Arboretet

-  Gul rute - 2,4km
-  Rød rute - 5,2km
-  Blå rute - 8,9km
-  Cykelforbindelse til ForskerRuten
-  Oversigtstavler

