



HØRSHOLM KOMMUNE

Motion og grønne oplevelser

Hørsholm Kommune har etableret fem motionsruter i de naturskønne områder omkring Kokkedal Slot. Ruterne forbinder Kokkedal Skov med det omgivende landskab, Øresundskysten og de to slotte - Kokkedal Slot og Sophienberg Slot.

Ruterne har forskellig længde og sværhedsgrad og er for alle, der vil have sved på panden eller bare vil nyde en dejlig tur i det grønne. Ruterne byder på fine udsigter over Øresund og dejlige naturoplevelser året rundt.

2,5
km

2,8
km

4,1
km

5
km

4,7
km

Alle ruter er udmålt fra startpunktet for enden af Stadionalle. Hver rute har sin farve. Startpunktet er udstyret med pilemarkering, hvor længden er angivet for hver af ruterne, og hvor der findes et kort over området.

Følg pilene rundt i landskabet. På km-mærker undervejs kan du se, hvor langt du har gået eller løbet. Den blå og røde rute er afmærket for hver 500 m, og den grønne og sorte rute er afmærket for hver km. Den gule rute, der er planlagt til at blive en lysrute, har ingen km angivelse.

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

Sundhed i det grønne

Motion giver mere energi og overskud i hverdagen, og virker forebyggende bl.a. 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.

Følg med på hjemmesiden, hvor der vil være aktuelt nyt om ruterne og hvor denne folder og andre foldere om stier kan downloades.

www.sundhed.horsholm.dk



HØRSHOLM KOMMUNE



Motionsruterne
i Kokkedal Skov

Naturoplevelser

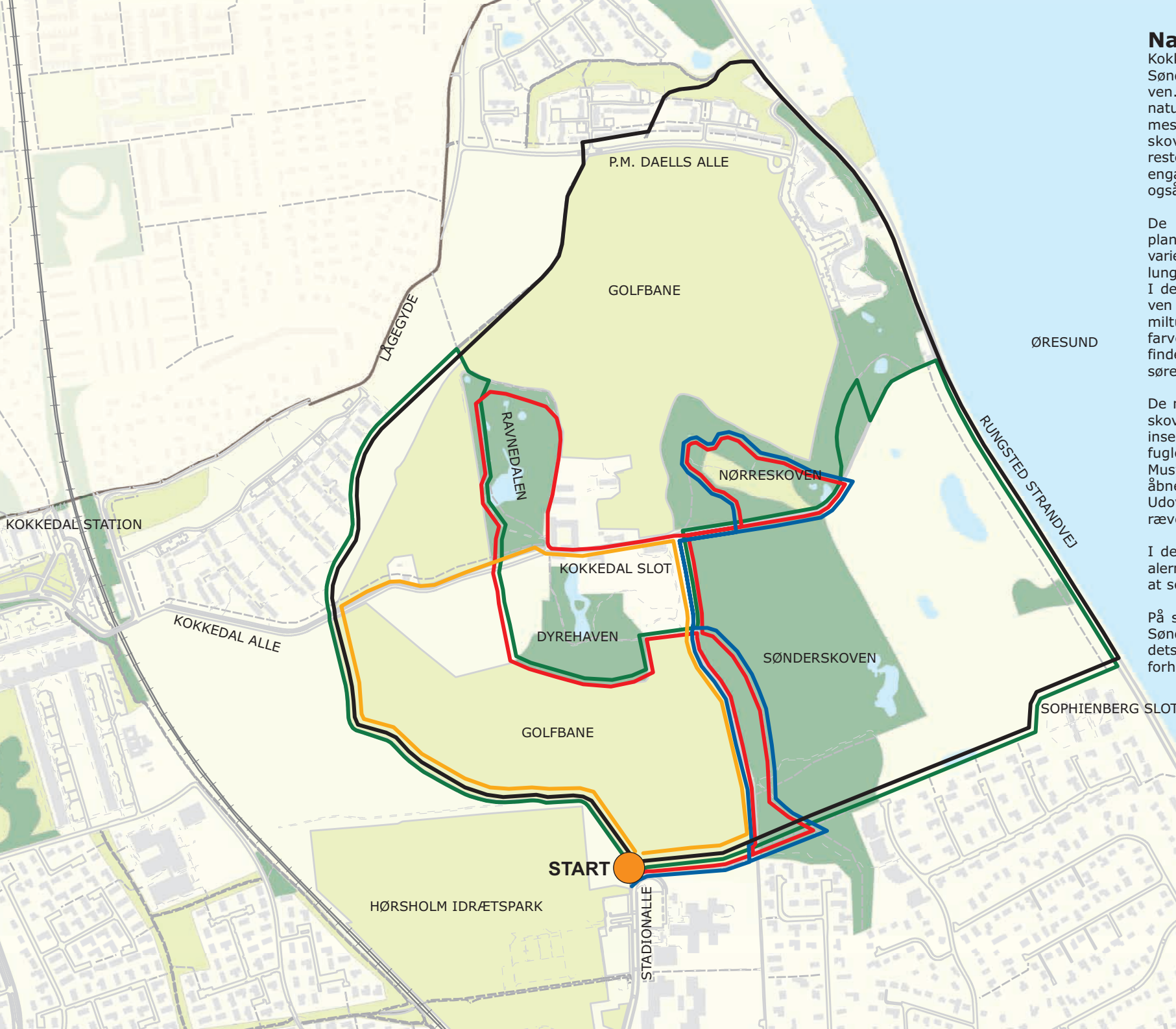
Kokkedal Skov består af Nørreskoven, Sønderskoven, Ravnedalen og Dyrehaven. Det er områder med forskellige natur- og skovtyper, men hvor bøg er det mest almindelige træ. De ældste af skovens bøgetræer er sandsynligvis rester fra de oprindelige bøgeskove, der engang dækkede Nordsjælland. Du kan også finde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

De forskellige skovtyper betyder, at plantevæksten i skovbunden er meget varieret. Du kan eksempelvis se kodrivere, lungeurt og enkelte steder gul anemone. I de mere våde områder af Sønderskoven er der store forekomster af almindelig mildurt, der lyser op med sine gulgrønne farver i april-maj. 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 drosler 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.

I det åbne landskab ved græsningsarealerne eller golfbanen kan du være heldig at se en hare eller hermelin.

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



▶ Gul rute, ca. 2,5 km

▶ Blå rute, ca. 2,8 km

▶ Rød rute, ca. 4,1 km

▶ Grøn rute, ca. 5 km

▶ Sort rute, ca. 4,7 km

0 50 100 200 300 400 m

