



St. Dyrehave - MTB-kort med sværhedsgrader

Det blå spor

Ruten er på 23 km med 300 højdemeter. Som noget ganske særligt er der indlagt to intervalspor på ruten. De er velegnede til intervaltræning. Underlaget er her ikke for teknisk krævende, så du har mulighed for at holde en konstant høj puls, og deres længde er lige til en god lang spurt. Mod syd har "Det blå spor" forbindelse til en 9 kilometer lang MTB-rute i Tokkekøb Hegn. Et samlet MTB-kort for de to ruter og yderligere MTB-informationer kan ses på www.naturstyrelsen.dk og www.10spir.dk



Miljøministeriet
 Naturstyrelsen