



# Velkommen til Skodsborg Fitness Track

- 800 meters løb med 25 forhindringer

Forhindringsbanen er forbeholdt motionstræning. Børneleg henvises til skovlegepladsen. Se oversigtskortet.

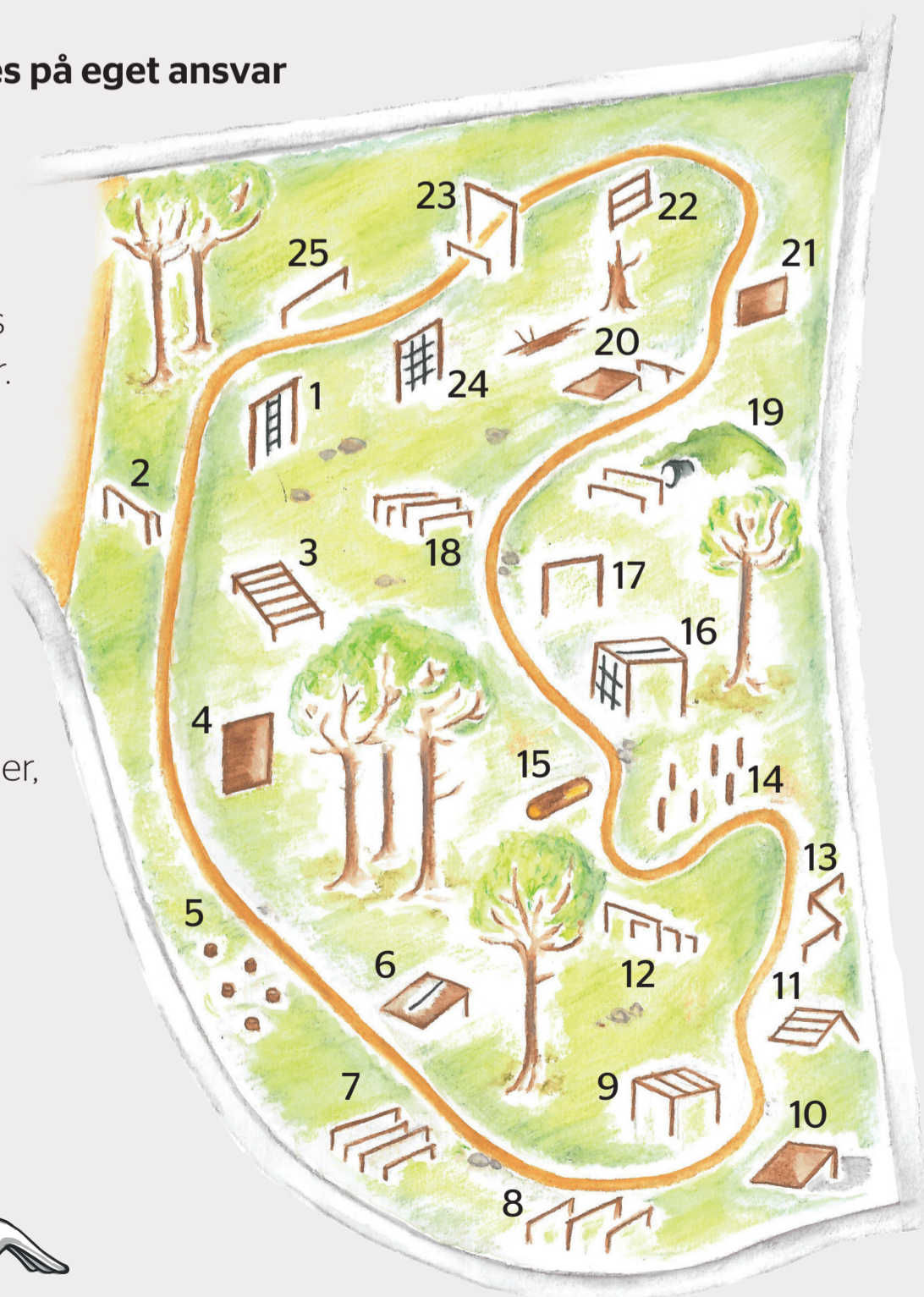
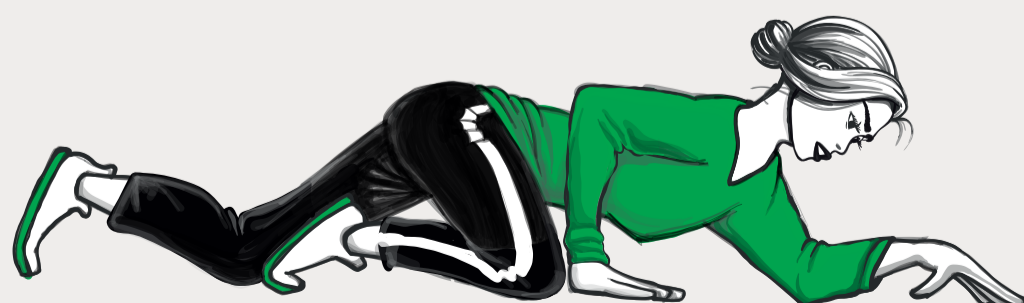
**SIKKERHED: Forhindringsbanen benyttes på eget ansvar**  
**Forebyg ulykker. Overhold 6 anbefalinger:**

## 1. Undersøg forhindringsbanens tilstand

Løb en opvarmningsrunde og kontroller forhindringerne før brug, så du ikke overraskes af nedfaldne grene eller ødelagte forhindringer. Kontroller også, om forhindringer, tilløbs- og nedspringssteder er glatte på grund af regn, sne eller is. **Send venligst besked og evt. foto til [fitness@skodsborg.dk](mailto:fitness@skodsborg.dk) ved behov for vedligeholdelse.**

## 2. Træn sikkert

Træn aldrig alene. Accepter dine begrænsninger, og prioriter at gennemføre forhindringsbanen sikkert. Banen er designet til, at kun én person passerer en forhindring ad gangen. Det er dog muligt at hjælpe hinanden over, efter behov.



## 3. Opvarm grundigt før træning

Start med en generel opvarmning af hele kroppen, og suppler med opvarmning, der fokuserer på nedspring og teknikker til træning på banen.

## 4. Maksimal nedspringshøjde 1 meter

Nedspringshøjden er afstanden mellem fødderne og jorden i det øjeblik, forhindringen slippes. Nedspringshøjden bør ikke overstige 1 meter.

## 5. Passageteknik

Se instruktion på [www.skodsborg.dk/forhindringsbane](http://www.skodsborg.dk/forhindringsbane). Se også passageteknik på din smartphone via link og nummer, som findes på alle forhindringerne.

## 6. Påklædning

Flade terrænløbesko med skridsikker sål anbefales. Langærmet trøje og lange bukser anbefales. Aftag ure og ALLE smykker før træning.



Skodsborg Station er udgangspunkt for leg, motion og ture i Jægersborg Hegn og Dyrehaven. Hent et skovkort på [NST.dk/Dyrehaven](http://NST.dk/Dyrehaven)

📍 Du står her



**Hjælp med at holde motionsbanen ren**  
Tag dit affald med hjem eller benyt affaldsbeholdere ved Skodsborg Station.



**Hunde skal holdes i snor i skoven**  
Hold den i kort snor og væk fra faldunderlag. Fjern straks efterladenskaber.

**Forhindringsbanen er opført af Kurhotel Skodsborg og Naturstyrelsen i fællesskab**

Kurhotel Skodsborg har finansieret forhindringsbanen, og står for tilsyn og vedligeholdelse. Send venligst mail til [fitness@skodsborg.dk](mailto:fitness@skodsborg.dk) ved behov for vedligeholdelse.

**Det er ikke tilladt for andre kommercielle aktører at benytte banen.**

Kurhotel Skodsborg afholder årligt en række arrangementer på banen. Følg med på hjemmesiden [www.skodsborg.dk](http://www.skodsborg.dk) under Events.