Oplevelser i Store Dyrehave

Store Dyrehave rummer et væld af muligheder for motion i mange forskellige former, historiske oplevelser og selvfølgelig den dejlige natur.

På kortet i denne folder kan du se et blåt afmærket mountainbikespor på 23 km, tre afmærkede løberuter på 6, 10 og 21 km og et Sundhedsspor på godt 2,1 km ved den nye P-plads på Overdrevsvej. Desuden er der mulighed for at prøve orientering og skattejagt i skoven.

I midten af dyrehaven ligger Ottevejsstjernen, der udgør midtpunktet i parforcejagtvejsystemet, som blev anlagt sidst i 1600tallet af kong Christian V. Denne historie kan du høre mere om ved at "ringe til naturen" på det nummer, der står på den røde pæl på stedet.

Folderne "Kulturspor i Nordsjælland – forsvundne bebyggelser" og "Kulturspor i Nordsjælland – på jagt med enevælden" angiver GPS-koordinater til flere kulturspor og de telefonnumre, man kan ringe til og få historien.

Sundhedsspor, motionsruter og kulturspor i Store Dyrehave er anlagt af Naturstyrelsen i samarbejde med:

Frilufts Rådet · Hillerød Kommune · Dansk Orienterings-Forbund · Danmarks Idræts-Forbund Olympisk komite · CC Hillerød · Farum OK · Gribskov MTB · find vej i... · Hjerteforeningen · Kræftens Bekæmpelse · skatiskoven

Miljøministeriet
Naturstyrelsen
Tlf. 72 54 30 00
www.nst.dk

Arbejdsmarkedets Feriefond

Løberuter og maraton

I St. Dyrehave findes fire løberuter på hhv. 2, 6, 10 og 21 km. Ruterne er opført i samarbejde med Farum Orienteringsklub, som arrangerede det første "Skovmarathon" i St. Dyrehave i 1996. Løbet er siden blevet afholdt hvert år 1. søndag i november. Hvis du vil vide mere om det, så klik ind på *www.skovmarathon.dk*

Ruten på 21 km udgør præcis halvdelen af "Skovmarathonen", og gennemført to gange, har du løbet en fuld maraton. De fleste maratonløb foregår på asfalt, men her er en unik mulighed for at gøre det på skovens mindre belastende grusveje, samtidig med at du får en vidunderlig naturoplevelse.

Hvis du vil gennemføre 21-km ruten, passerer du Ottevejsstjernen tre gange. For at komme den rigtige vej rundt, skal du være opmærksom på nedenstående piktogrammer, der viser dig, hvilken vej du skal løbe væk fra stjernen. Farverne viser, hvilken rute du løber på.

6 · 10 · 21

Hvis du løber 21-km ruten i Store Dyrehave, kommer du forbi denne flotte udsigt ved Ottevejsstjernen tre gange.

Det grønne fitnesscenter

Naturstyrelsen passer på naturen og skaber naturoplevelser til befolkningen. Flere undersøgelser viser, at beværgelse og aktivitet er sygdomsforebyggende og endda livsforlængende. Naturstyrelsens arealforvaltning af den danske natur vil derfor også være et betydende bidrag til landets sundhedspolitik. Sigtet er rettet mod at få hele befolkningen til at bruge naturen, som "det grønne fitnesscenter", den også er. Denne folder vil give dig et overblik over de muligheder for motion, der findes i St. Dyrehave. Naturstyrelsen har, med øget fokus på motion og sundhed i samarbejde med kommuner og lokale foreninger, forstærket denne indsats..

Sundhedsspor i St. Dyrehave

Ved den store P-plads på Overdrevsvejen er der anlagt et Sundhedsspor på 2,1 km. Dette spor kan gennemløres i løb eller gang, og ved hjælp af de opsatte tavler kan du beregne dit kondital meget præcist. Du skal blot bruge et ur.

Sundhedsporet kan bruges af alle fra 10 år og op, uanset om man ikke har motioneret før. Der eksisterer også en række andre Sundhedsspor over hele landet. Du kan læse mere på *www.sundhedsspor.dk*

Alle sporene er afmærkede med røde pæle og farvede pletter på træerne.

Find en skat i skoven

En skattejagt i skoven med forskellige opgaver er nok noget, som de fleste eventyrlystne sjæle synes er sjovt!

På hjemmesiden *www.skatiskoven.dk* kan du finde skattejagter, der går gennem dejlige naturområder. Skattejagterne /turene indeholder en række poster, og alle poster indeholder en sjov opgave. Det kan være en aktivitetsopgave, en gåde, noget natur eller lignende.

Skattejagterne er udviklet i samarbejde med Naturstyrelsen Nordsjælland.

Konceptet er en dejlig tur i skoven, hvor I går fra post til post og får forskellige opgaver. I skal selv medbringe en skat/ præmie til vinderne efter behov.

Til nogle opgaver kan børn og unge (og evt. voksne..) få hints m.m. til opgaverne på selve turen vha. mobilen.

Man kan enten spille "alle mod alle" eller holdkamp (fx børn mod voksne eller vennepar mod vennepar), og pointsystemet fremgår af opgaverne.

Når du har valgt en skattejagt på hjemmesiden, modtager du noget materiale fra os. Det indeholder beskrivelse af posternes placering (meget tydeligt angivet med ord/billeder) samt pointsskema og en beskrivelse af ruten incl. kort mm. Du modtager også en sms med et link, der bruges på selve turen til at få hints mm. Kort sagt, du modtager, hvad du skal bruge.

På afvejle med cyklen

St. Dyrehave rummer et 23 km langt mountainbikespor. Sporet undgår så vidt muligt eksisterende vejе og stier. Start og slut på sporet findes i sydenden af skoven på P-pladsen ved Kongevejen, hvor der er et læskur med cykelparkering.

Det er også muligt at komme til sporet fra den store P-plads ved Overdrevsvejen. Start ved pælen med den blå pil og teksten "MTB" og følg den blå markering.

Der er primært tale om et smalt spor gennem terrænet (singletrack). Husk at tage hensyn til skovens øvrige publikum og vær opmærksom på, at der visse steder kan forekomme hundeslædekørsel. Desuden er det i visse områder ikke tilladt at køre med cykel, hvilket fremgår af skilttingen.

Det blå mountainbikespor er lavet i samarbejde med Gribskov MTB og CC Hillerød. Deres ekspertise har bidraget til at skabe et afvekslende spor, der både kan anvendes af nye og erfarne MTB ryttere. Du kan få mere at vide på *www.gribskovmtb.dk* eller *www.cchillerod.dk*

MTB-sporet er mærket med blå prikker på træerne. Hvor sporet krydser veje og stier, er der et skilt på en rød pæl, der viser den retning, sporet fortsætter i. Intervalsporene er markeret med et skilt ved start og slut, og med blå firkanter på træerne.

MTB · MTB Interval