



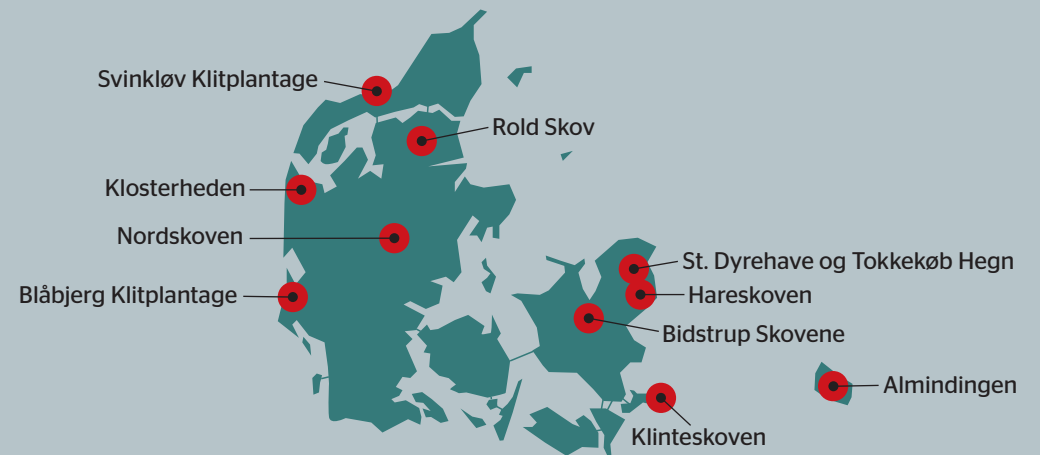
Skovområde	Klosterheden	Rold Skov	Klinteskoven	Hareskoven	Svinkløv Klitplantage	Nordskoven	Almindingen	Blåbjerg Klitplantage	Bidstrup Skovene	St. Dyrehave og Tokkekøb Hegn
Nærmeste større by	Holstebro 25 km	Aalborg 30 km	Vordingborg 50 km	København 20 km	Aalborg 50 km	Silkeborg 1 km	Rønne 15 km	Varde 25 km	Roskilde 20 km	Hillerød 5 km Allerød < 1 km

Sværhedsgrader i området

Let										
Middel										
Svær										
Ekstrem										

Faciliteter i området

WC	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	
Vandpost	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Primitiv overnatning	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓
Grillplads	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓
Naturlegeplads	✓	✓	✓		✓				✓	
Træningsområde						✓				
Intervalruter										✓



Skovområde	Rutenavn	Længde	Sværhedsgrader	Skønnet højdemetre	Singletrack	Anslået tid
Klosterheden	Danmarks længste	50 km		225 meter	50%	2½ til 4 timer
Rold Skov	Den store blå	24 km		415 meter	40%	1½ til 2 timer
	24 timers MTB-ruten	14 km		200 meter	65%	45 min. til 1 time
	Downhillbane	450 meter				
Klinteskoven	Den lette rute	5 km		140 meter	0%	30 min. til 1 time
	Den krævende rute	6 km		170 meter	90%	30 min. til 1½ time
Hareskoven	Det Røde Spor	26 km		280 meter	90%	2½ til 4 timer
Svinkløv Klitplantage	Svinkløv	20 km		385 meter	80%	1 til 2 timer
Nordskoven, Silkeborg	Blå rute	13 km		320 meter	90%	45 min. til 2 timer
	Rød rute	11 km		360 meter	100%	1½ til 3 timer
	Sort rute	13 km		400 meter	100%	1½ til 3 timer
Almindingen, Bornholm	Cross country	2,7 km		60 meter	75%	15 til 45 minutter
	Downhillbane	500 meter				
Blåbjerg Klitplantage	Grøn rute	4 km		100 meter	90%	15 til 30 minutter
	Sort rute	7 km		145 meter	90%	25 min. til 1 time
	Hvid rute	13 km		190 meter	65%	35 min. til 1 time
Bidstrup Skovene	Den lette	5,5 km		120 meter	100%	30 min. til 1 time
	Den hårde	9,5 km		220 meter	100%	40 min. til 1 time
St. Dyrehave & Tokkekøb Hegn	Det blå MTB-spor	23 km		300 meter	90%	1 til 2½ time
	Tokkekøb hegn	9 km		95 meter	100%	1 til 1½ time

Det betyder sværhedsgraderne

Sværhedsgrad	Velegnet til	Anbefalet cykel	Sporet	Den tekniske udfordring	Din kondition
Let	Den øvede cyklist.	MTB-cykel eller en såkaldt "MTB/hybrid"	Relativt fladt og oftest med god bredde. Der kan dog være kortere delstrækninger med singletracks. Belægningen kan være løs, ujævn og mudret. Der er mindre forhindringer f.eks. i form af rødder og sten.	Forholdsvis let dog med få krævende passager. De fleste op- og nedstigninger er moderate, men kan omfatte korte stejle strækninger.	En god fysik kan være en hjælp.
Middel	Den øvede MTB-rytter.	En MTB-cykel af god kvalitet.	Stejlere og hårdere end et blå spor. Ofte som singletracks. Belægningen vil variere meget - jord, grus, sten, volde m.m. Der kan være mange rødder og huller på sporet.	Her er tale om sværere strækninger med passager som er krævende. Sporet vil indeholde en bred vifte af "klatreture", udfordrende nedkørsler og forhindringer.	Du bør helst være i god form.
Svær	Den meget erfarne MTB-rytter.	En MTB-cykel af god kvalitet.	Som et rødt spor blot endnu stejlere og endnu hårdere.	Et sort spor er krævende både for rytter og udstyr. Her vil ofte forekomme switchbacks eller stejle passager.	Du bør være i god form.
Ekstrem	Kun velegnet til den meget erfarne MTB-rytter.	En cykel der er bygget til downhill eller freeride. Man bør benytte fuldt sikkerhedsudstyr som fulface-hjelm, rygskjold, halskrave, knæbeskytter, handsker og briller.	Oftest en stejl downhill bane med grus, sten, jord og konstruerede forhindringer og hop m.m.	Hele sporet vil være en stor udfordring. Der kan være både downhill spor, freeride sektioner og obligatoriske spring.	Du bør være i god form.

