



Velkommen til det blå MTB spor i St. Dyrehave

St. Dyrehave ligger i et meget kuperet terræn og er derfor et ideelt sted at køre MTB. Du har mulighed for at kombinere en fysisk udfordring med en naturoplevelse i den smukke skov.

Sporet er etableret af Naturstyrelsen i samarbejde med lokale mountainbikeklubber og er et tilbud til dig, der kan lide sjove og udfordrende naturoplevelser.

Det blå mountainbikespor er 23 km langt med start og slut som vist på kortet. I sydenden af St. Dyrehave er det muligt at fortsætte ind i Tokkekøb Hegn, hvor der er ekstra 9 km mountainbikespor. Det længste spor er derfor over 32 km. På kortet kan du planlægge en rute, der passer dig.

Mountainbikesporet er afmærket med blå prikker på træerne. Hvor sporet krydser veje og stier, er der et skilt, der viser i hvilken retning, sporet fortsætter.



Det blå mountainbikespor er et single track (ét spor) der primært ligger inde mellem træerne med et minimum af kørsel på asfalt og grusvej. Sporet er meget afvekslende og byder på udmarvende opkørsler – sjove nedkørsler – tætte passager – fart og flow.

2 nye intervalspor

Som noget nyt er der også anlagt to intervalspor på 0,8 km og 1,2 km. Ideen med intervalsporene er, at det skal være muligt at holde en konstant høj puls. Underlaget er derfor ikke teknisk krævende og uden store højdeforskelle.



Intervalsporene er markeret med et skilt ved start og slut og med blå firkanter på træerne.

Ved intervaltræning bliver kroppen udsat for en høj belastning i kortere tid, og du kan presse kroppen mere, end hvis du arbejder længere tid med en lavere belastning.

På P-pladsen ved St. Dyrehave er der opsat tavler med information om, hvordan du kan benytte intervalsporene til intervaltræning.

Længde MTB spor	23 km
Højdemeter	300 m
Forventet køretid motionsrytter	1,5-2 timer
Forventet køretid eliterytter	1-1,5 timer

10 Spir

Det blå mountainbikespor er en del af 10 spir – ti særligt udvalgte "must try" mountainbike-områder på Naturstyrelsens arealer. Se mere på www.10spir.dk