

Motion i naturen er bedre

Skov- og Naturstyrelsen

Mental gevinst

Grønt er godt

Ejerskab

Kobler by og natur
sammen





MOTIONSSLANGEN

- En afmærket, bynær motionssti på 21 km ved Nykøbing F.
- Et offentligt-privat partnerskab .
- Stat, amt, kommune, private virksomheder og foreningslivet.





ÅBNING PÅ SKOLERNES MOTIONS DAG





Fra ide til virkelighed

- Aug. 2003: SNS laver aftale med amtet
- Nov. 2003: SNS samler foreningerne
- Jan. 2004 : Amt og kommune går med
- Jan-Okt 2004: Etablering
- Okt. 2004 : Motionsslangen åbnes
- Sept. 2004: Udbygning med aktivitetsbane



Projektets organisation

3 Niveauer:

- ”Søm og Skruer”– gruppen
- Arbejdsgruppen
- Styregruppen



Økonomi

• SNS velfærdsbevilling	280.000
• SNS yderligere bevilling	100.000
• Foreningerne skaffer (FR)	100.000
• Amtet finansierer info	75.000
• Kommunen udfører arb.	50.000
• Private godser	0.0
	605.000



De formelle dokumenter

- **Strategisk samarbejdsaftale med folkesundhedscenteret**
- **Projektbeskrivelse**
- **Samarbejdsaftale om drift og udvikling**
- **Dokumentations-rapport**



Kogebogen for det konkrete arbejde med etableringen

- Ruten detail-fastlægges (fælles)
- ”Kogebog” udarbejdes (fælles)
- Opgaverne fordeles
- Aftaler med berørte lodsejere indgås
- Informationsmateriale udarbejdes
- Ruten afmærkes i marken
- Information etableres i marken



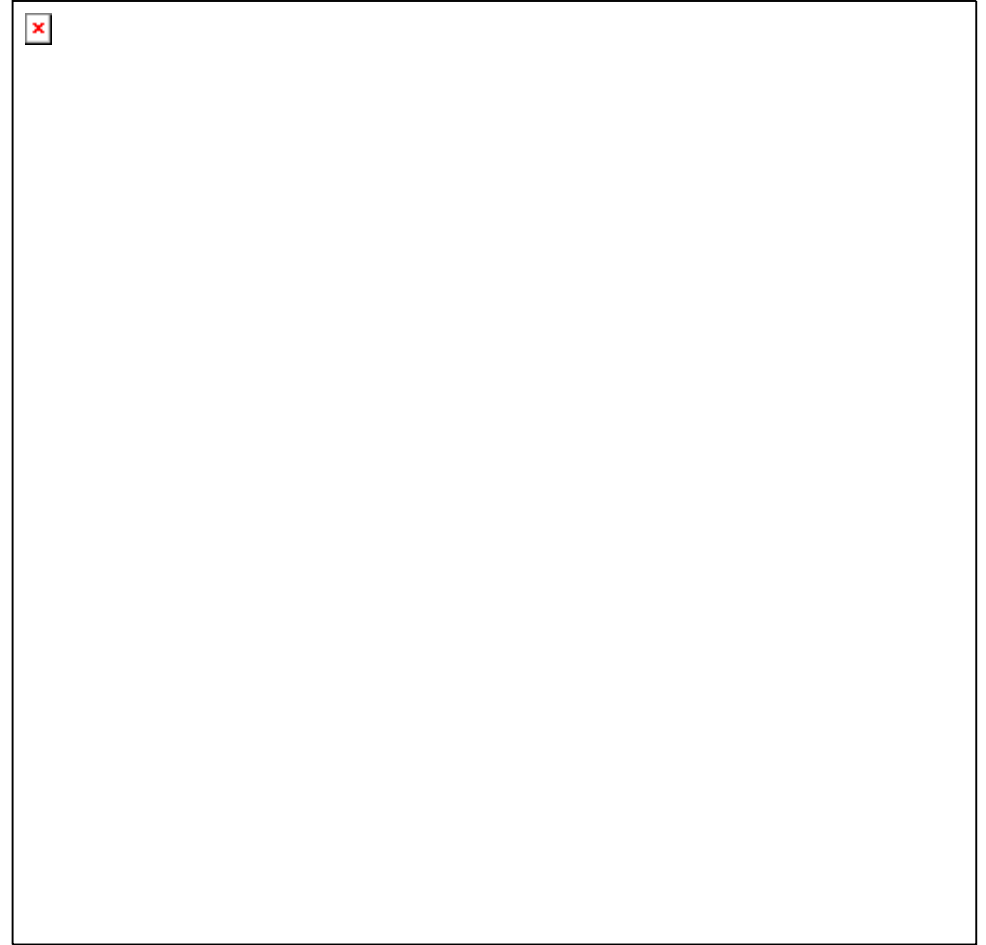
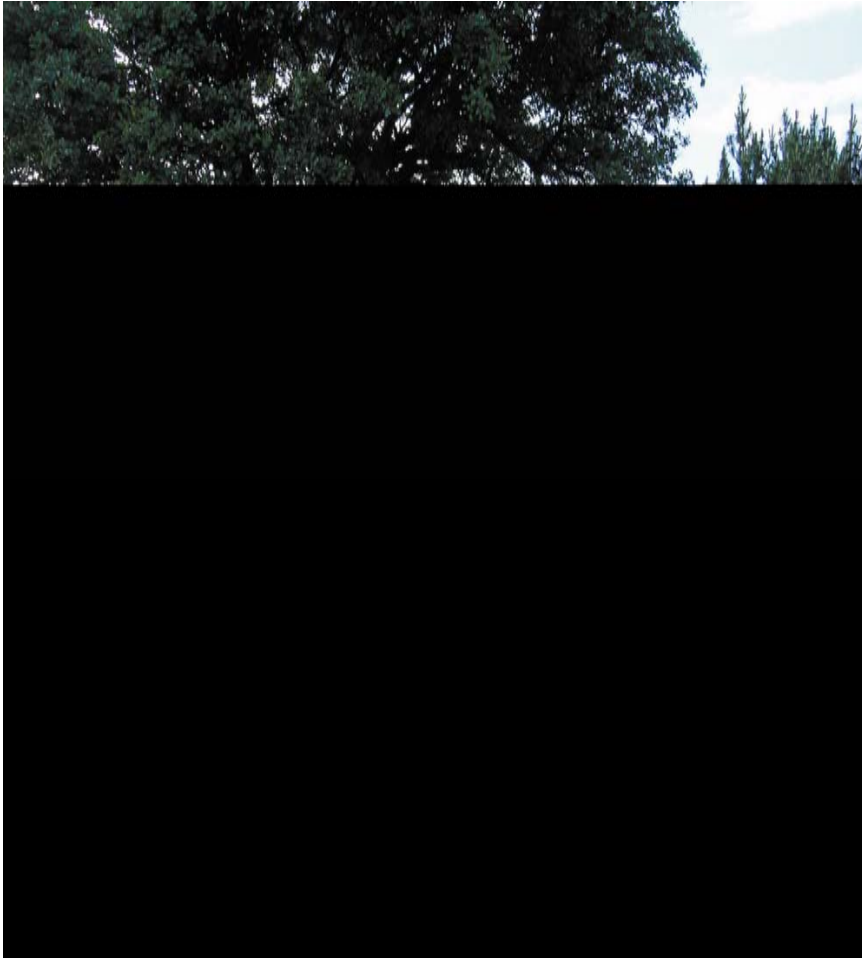


RUTEN





Stien kobler by og land



Information

- **Folder m. rutekort og vejledninger**
- **Informationsskilte på ruten**
- **Ruteafmærkning**
- **Distance-angivelser**
- **Opvarmnings-vejledning**
- **Logo**



Folder



Naturlegeplads

Midt i Bangsebro Skov ligger en stor naturlegeplads med en bålhytte, som frit kan benyttes.



Aktivitsbane

På en rundstrækning i Bangsebro Skov etableres i løbet af 2005 en udfordrende aktivitsbane med forhindringer.

Genoptrænings-sti

Langs med aktivitsbanen er anlagt en ca. 900 m lang sti med et særligt skånsomt underlag af træflis.

Orienteringsløb

I Sønder Kohave og Bangsebro Skov bliver der i løbet af 2005 opsat faste orienteringsløbsposter. Vil du arrangere et løb, hvor deltagerantallet overstiger 30 personer, skal du have lov af Falster Statsskovdistrikt (tlf. 54 43 90 13).

Flyt motionsrummet ud i naturen!

Motionsslangen er resultatet af et samarbejde mellem Atletikklubben NA80, Friluftsföreningen GRI-GRI, Nykøbing Falster Roklub, Storstrøms Skovkarleklub og:

Orupgaard Gods
ved Knud Højgaard og Thomas Højgaard

Pandebjerg Gods
ved A.D.T. Castenschiold

Gl. Kirstineberg Gods
ved Linnea Treschow og Lars Hvidtfeldt



Nykøbing Falster Kommune
Dronningensgade 30
4800 Nykøbing Falster
Telefon: 54 84 60 00
Mail: post@nyk-f-kom.dk

STORSTRØMS AMT



Storstrøms Amt
Parkvej 37
4800 Nykøbing Falster
Telefon: 54 84 48 00
Mail: stoa@stam.dk



Skov- og Naturstyrelsen
Falster Statsskovdistrikt
Hannenovvej 22
4800 Nykøbing Falster
Telefon: 54 43 90 13
Mail: falster@sns.dk



2. udgave juli 2005

Motionsslängen ved Nykøbing Falster



FOLDER

Velkommen til motionsslangen

Motionsslangen er en motionsrute, der bugter sig som en slangekrop omkring og gennem Nykøbing Falster, og som forener naturoplevelser og bevægelse. Ruten er lagt i smukke omgivelser langs sundet og gennem skov. På informationstavler undervejs finder du oversigts- og detailkort samt ideer til træning af gang, løb, cykling og stavgang.

Distance

Tager du hovedruten omkring Nykøbing Falster by, tilbagelægger du cirka 20,5 kilometer. Skyder du genvej gennem byen, er nordruten på cirka 10 kilometer og sydruten på cirka 14,5 kilometer.

Afmærkning

Motionsslangen er afmærket med træpæle med logoet for motionsslangen og en gul prik. Ruten har 3 afstikkere: Næmlig i Bangsebro skov, Sdr. Kohave og Ravnstrup Skov. Afstikkerne er afmærket med blå prik.

På den gule hovedrute kan du færdes både til fods og på cykel, og på de blå afstikkerruter kun til fods.

Offentlige og private skove

Motionsslangen går gennem både private og offentlige skove, og ejerforholdet har betydning for, hvordan du må færdes.

I de private skove kan du færdes på veje og stier fra kl. 06.00 til solnedgang. I de offentlige skove kan du, med et par undtagelser, færdes overalt hele døgnet.

Vis hensyn

Hunde skal være i snor i både private og offentlige skove.

De private skove er lukket i perioder, for eksempel på grund af jagt.

Skilte viser, hvornår du er i en privat skov, og hvornår du er i en offentlig skov.

Arealerne omkring godserne Orupgaard, Pandebjerg og Gl. Kirstineberg er ikke kun rekreative områder, men også arbejdspladser.







DISTANCE-MARKERING

1,7 km fra Slotsbryggen	2,8 km fra Slotsbryggen	3,6 km fra Slotsbryggen	4,2 km fra Slotsbryggen
4,6 km fra Slotsbryggen	5,5 km fra Slotsbryggen	7,6 km fra Slotsbryggen	8,4 km fra Slotsbryggen
9,4 km fra Slotsbryggen	11,4 km fra Slotsbryggen	12,3 km fra Slotsbryggen	14,3 km fra Slotsbryggen
17,3 km fra Slotsbryggen	18,8 km fra Slotsbryggen	21,2 km fra Slotsbryggen	



LOGO



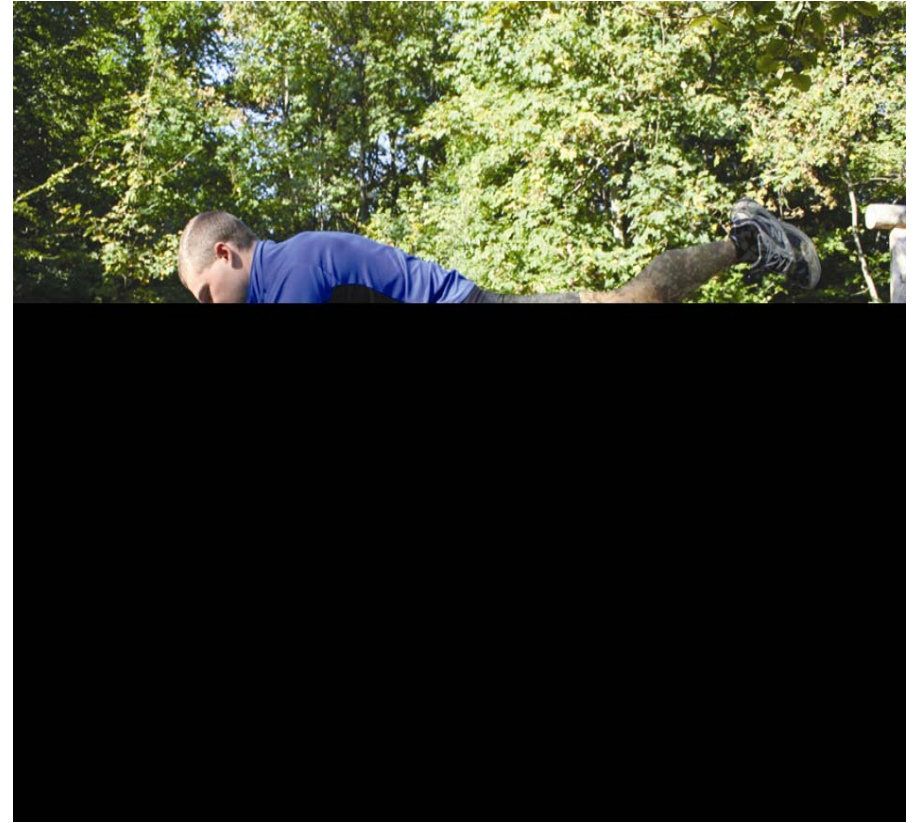
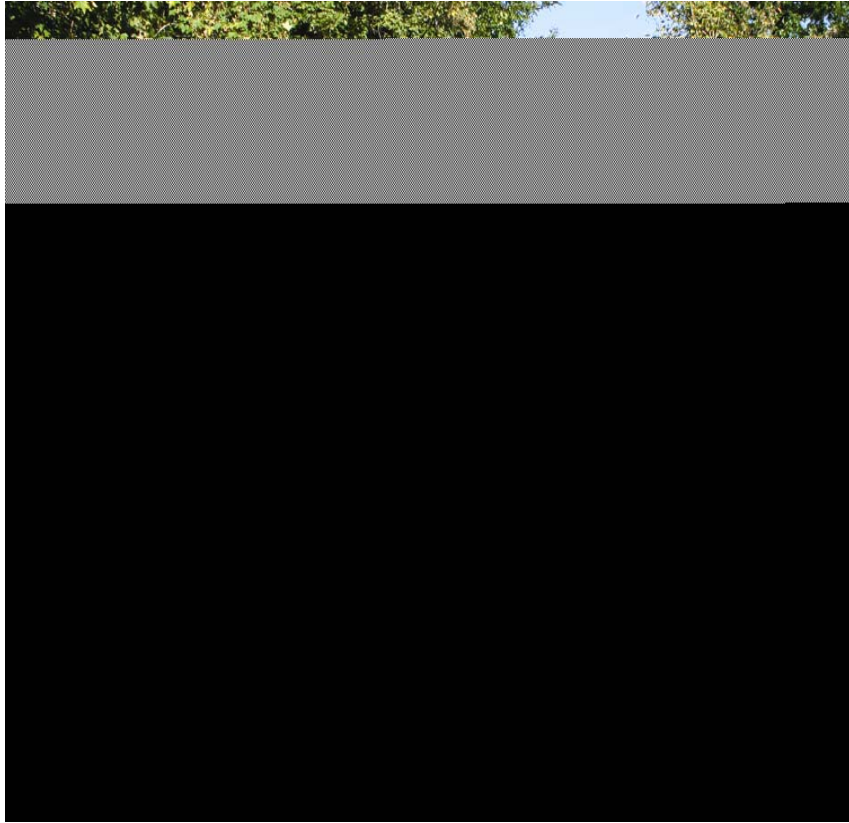


OPVARMNINGSRUM





OPVARMNINGSRUM



FASTE O-LØBSPOSTER



AKTIVITETSBANEN GENOPTRÆNINGS-STI



BARRIERER

- **Løse hunde**
- **Inddrage de frivillige i driften**
- **Fastholde fokus og udvikling**



DRIFTEN

- Driften er skrevet ind i samarbejdsaftalen
- Foreningerne deltager
- SNS er tovholder
- Amt – kommune ??





TAK FOR OPMÆRKSOMHEDEN





Skov- og Naturstyrelsen