

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 F. by, tilbage-lægger du 21,2 km. Skyder du genvej gennem byen, er nordruten på 10 km og sydruten på 14,5 km. På informationstavlerne på hovedruten er angivet, hvor mange kilometer, der er til Slotsbryggen ved lystbådehavnen. Så kan du altid regne ud, hvor mange kilometer, du har tilbagelagt. Slotsbryggen er nul-punktet og kilometerangivelsen løber nord på ud af byen – med uret rundt.

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.



Aktivitetbane

På en rundstrækning i Bangsebro Skov er en aktivitetbane med 10 udfordrende forhindringer.

Naturlegeplads

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

Genoptrænings-sti

Langs med aktivitetbanen 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 2006 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).

Badefaciliteter

Har du brug for et bad efter træningen på Motions-slangen kan du gå i Nykøbing F Karatecenter, Nørre boulevard 4 B. Her kan du gratis få et brusebad i tidsrummet 6 – 21.30 (man.-fre.) og 6 – 18.30 (lør.-søn.).

Flyt motionsrummet ud i naturen!

Motions-slangen 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



3. udgave september 2006



Motions-slangen ved Nykøbing Falster