



"Gang i Vallensbæk"

I samarbejde med TrygFonden sætter Indenrigs- og sundhedsministeren fokus på fysisk aktivitet i 2007 under overskriften "Gang i Danmark" med Kronpris Frederik som protektor.

"Gang i Danmark" er en udfordring og et tilbud til kommunerne, som har fået hovedansvaret for sygdomsforebyggelse og sundhedsfremme.

Formålet med projektet er bl.a.:

- at gøre befolkningen mere fysisk aktiv
- at udbrede viden om fysisk aktivitets gavnlige virkninger på vores sundhed
- at inspirere til og støtte op om fysisk aktivitet og sundhed

Et af mange projekter er at etablere en lang række motionsruter i Danmark.

I samarbejde med den lokale kapgang klub Phønix VI 39, er der i Vallensbæk Kommune lavet fem dejlige og naturskønne motionsruter i kommunen.



Vallensbæk Havn

Placering: For enden af Vallensbæk Havnevej
Længde: 2

Vallensbæk Sø og Tueholmsøen

Placering: For enden af Vallensbækvej ved Spisestedet Mosen
Længde: 3

Vallensbæk Strand

Placering: Vallensbæk Rådhus - Vallensbæk Stationstov 100
Længde: 6

Vallensbæk Nord – søerne

Placering: Vallensbæk Idrætscenter, Idræts Allé, Vallensbæk
Længde: 9



Vallensbæk Vejleåstien og Havn

Placering: Vallensbæk Rådhus, Vallensbæk Stationscentervej 100
Længde: 10





Vallensbæk Havn

Turen går omkring Ringebæk Sø, som er en af de seks indsøer i Strandparken. Søerne er både et yndet sejlsportsområde og et attraktivt levested for fuglene.

Søerne er saltvandsøer, og der ledes vand ind i den ene ende, og ud i den anden, så der til stadighed er cirkulation. Der er indrettet særlige sluser, som automatisk regulerer vandstanden i takt med vandstanden i bugten. Vandet i hele systemet udskiftes på ca. 14 dage. Saltholdigheden er dog ikke den samme som i havet, for der tilføres ferskvand fra en række åudløb og andre udløb langs kysten.

Ringebæk Sø er opkaldt efter et å-udløb.

Søerne er op til 1,5 meter dybe og langs bredderne gror der rør, som skaber gode gemmesteder for fuglene. Der lever omkring 20 forskellige arter i Strandparkens søer, og flere steder er der bygget særlige fugleøer.

Søerne er et af Øresundsregionens vigtigste yngleområder for terner, de er en vigtig rasteplass for troldænder og skalleslugere, og i strandengene lever regionens største ynglebestand af gul vipstjert.

Placering:

For enden af Vallensbæk Havnevej

Længde:

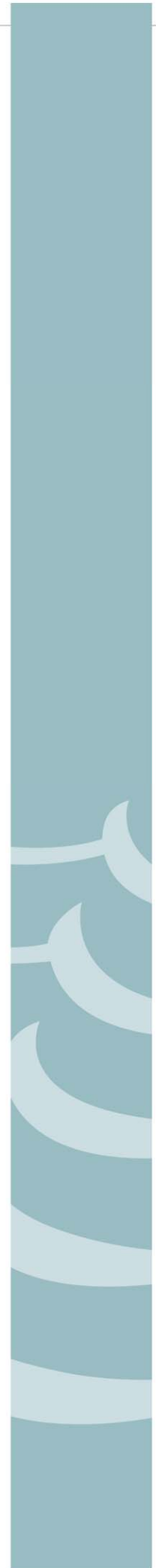
2

Hvordan finder man vej?

Start turen ved Vallensbæk Havn. Gå langs på stien ved Vallensbæk Strand. Ved enden af den første sø, Ringebæk Sø, drejes til venstre op ad Grønnesti, og derefter drejes til venstre ved Sivstien. For enden af den drejes til venstre ad Vallensbæk Havnevej.

Indberettet af:

Vallensbæk kommune > Motionsruteforening > Phønix VI39, Vallensbæk







Vallensbæk Sø og Tueholmsøen

Vallensbæk Mose - et natur- og fritidsområde.

Vallensbæk Mose er et menneskeskabt område for oplevelse og rekreation. Området er skabt som led i regionplanlægningen og ejes og drives af fire nabokommuner i fællesskab.

Området er karakteriseret ved to store søer – Tueholm Sø og Vallensbæk Sø – og et landskab, som giver mulighed for rige naturoplevelser og friluftaktiviteter.

Oprindeligt var området åbent landbrugsland i St. Vejleådal og egnens mosearealer.

En dejlig tur for nybegyndere.

Jeg kan desuden henvise til <http://www.sochtk.dk/Vallensbaek-pjece-pdf.pdf>

Placering:

For enden af Vallensbækvej ved Spisestedet Mosen

Længde:

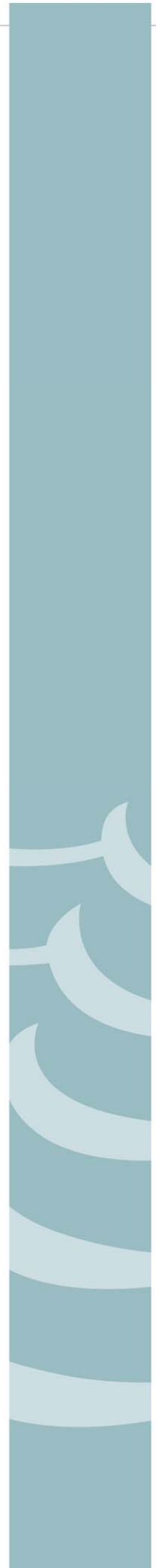
3

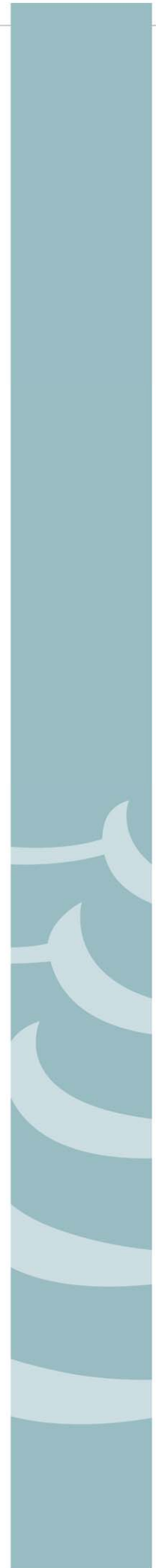
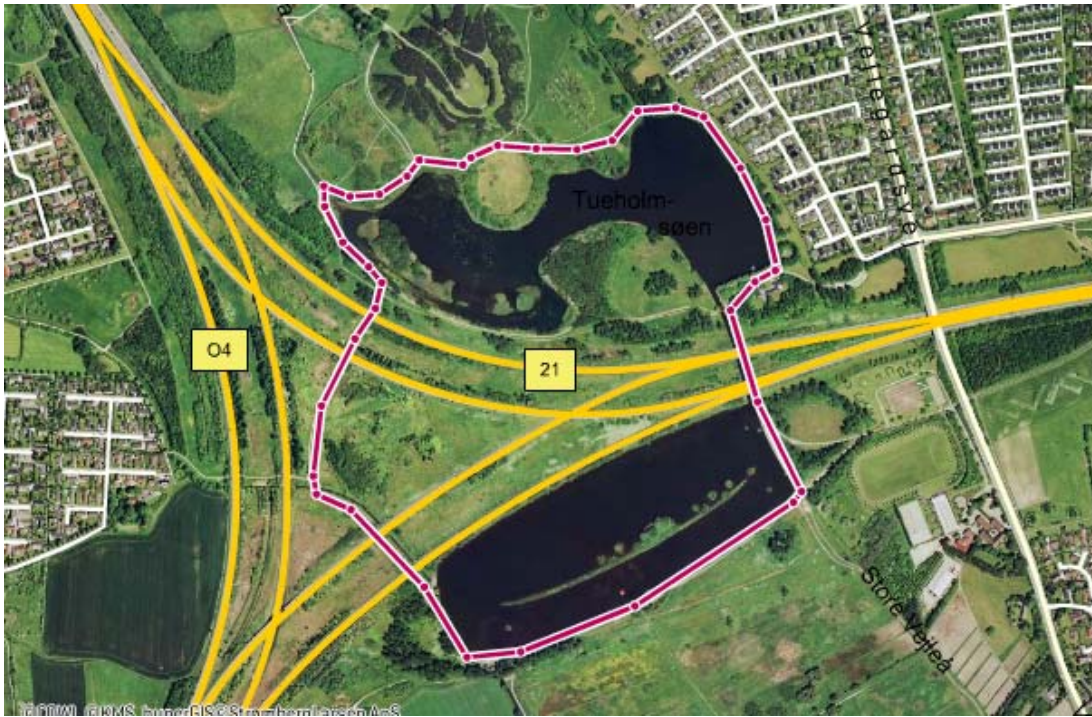
Hvordan finder man vej?

For enden af Vallensbækvej ved Restaurant Mosen kan turen starte. Start med at gå op ad Tueholmstien - ved enden af den drejes til venstre ad Vejleåstien - man følger Vejleåstien under motorvejen - derefter drejer man til venstre ned af Søhomstien - til sidst drejer man til venstre af Mosestien - og går forbi Vallensbæk Vandski klubhus.

Indberettet af:

Vallensbæk kommune > Motionsruteforening > Phønix VI39, Vallensbæk







Vallensbæk Strand

På denne tur skal vi fra Vallensbæk Rådhus ved Vallensbæk station ned forbi Vallensbæk Strand, som er del af Køge strandpark. En smuk og let rute, lige til at begynde med, hvis man ikke er vant til de længere gåture, men gerne vil ud at prøve det.

Ved Vallensbæk Havn kan man blandt andet se landets eliteseglere tage ud på deres træningsture.

Efterfølgende går man omkring Ringebæk sø, som er en af de seks indsøer i Strandparken, og som både udgør et yndet sejlsportsområde og et attraktivt levested for fuglene.

Søerne er saltvandsøer, og der ledes vand ind i den ene ende, og ud i den anden, så der til stadighed er cirkulation. Der er indrettet særlige sluser, som automatisk regulerer vandstanden i takt med vandstanden i bugen. Vandet i hele systemet udskiftes på ca. 14 dage. Saltholdigheden er dog ikke den samme som i havet, for der tilføres ferskvand fra en række åudløb og andre udløb langs kysten.

Ringebæk Sø er opkaldt efter et å-udløb.

Søerne er op til 1,5 meter dybe, og langs brederne gror der rør, som skaber gode gemmesteder for fuglene. Der lever omkring 20 forskellige arter i Strandparkens søer, og flere steder er der bygget særlige fugleøer.

Søerne er et af Øresundsregionens vigtigste yngleområder for terner, de er en vigtig rastepåds for troldænder og skalleslugere, og i strandengene lever regionens største ynglebestand af gul vipstjert.

Fra besøget i Strandparken, går vi en anden vej hjem til Vallensbæk Rådhus.

Placering:

Vallensbæk Rådhus - Vallensbæk Stationstov 100

Længde:

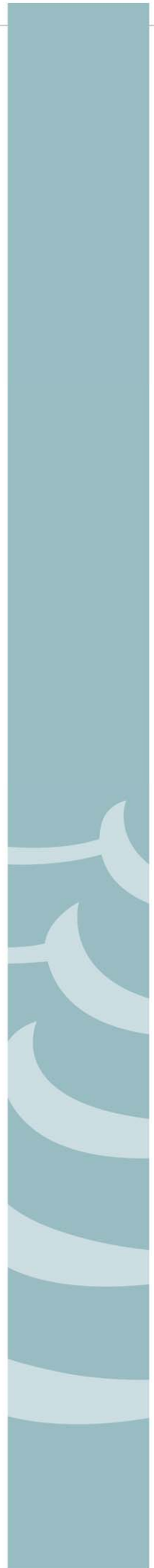
6

Hvordan finder man vej?

Vi starter på Vallensbæk Rådhus og går til venstre ad Vallensbæk Centervej, til højre ad Højstrupparken lige igennem en rundkørsel og nedad Sandvejen, som fører ud i en sti. For enden af stien går man til venstre ad Nældesten langs med vandet på højre hånd. Herefter svinges til højre ad Vallensbæk Havnevej, til venstre langs stien ved Vallensbæk Strand. Ved enden af den første sø, Ringebæk Sø, drejes til venstre op ad Grønnesti, derefter drejes til venstre ved Sivstien, og for enden af den drejes til højre ad Tangstien langs Vallensbæk Havnevej, over Gammel Køge Landevej, videre ad Vallensbæk Torvevej, til venstre ad Vallensbæk Centervej og endelig op til Vallensbæk Rådhus. (Turen kan afkortes med to kilometer ved efter turen på Nældesten at vende direkte hjem til venstre ad Krabbestien langs Vallensbæk Havnevej, i stedet for at svinge en tur rundt om Ringebæk Sø).

Indberettet af:

Vallensbæk kommune > Motionsruteforening > Phønix VI39, Vallensbæk





Vallensbæk Nord - søerne

Ruten går hovedsagligt ad sti fra Vallensbæk Idrætscenter og igennem Vallensbæk Nordmark og drejer derefter ned til Tueholmsøen og forbi Høgshøjbjerg og ned til Vallensbæk Sø og videre ned til Vallensbæk Landsby forbi Sognegården og kirken ned til Vallensbæk Idrætscenter. Ruten kan bruges til løb og gang.

Turen giver et indblik i fritidslivet ved idrætscenteret og ved søen, man passerer på en del af det rige cykelstinet gennem beboelsesområderne i kommunen, og man oplever både naturområdet med sø og det lille bjerg og senere på turen landsbydyllen i den gamle landsbykerne.

Placering:

Vallensbæk Idrætscenter, Idræts Allé, Vallensbæk

Længde:

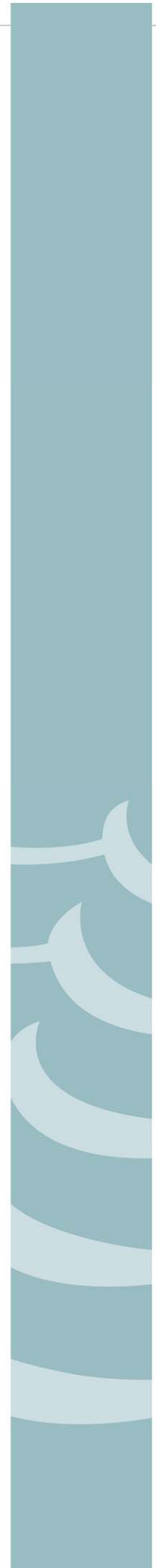
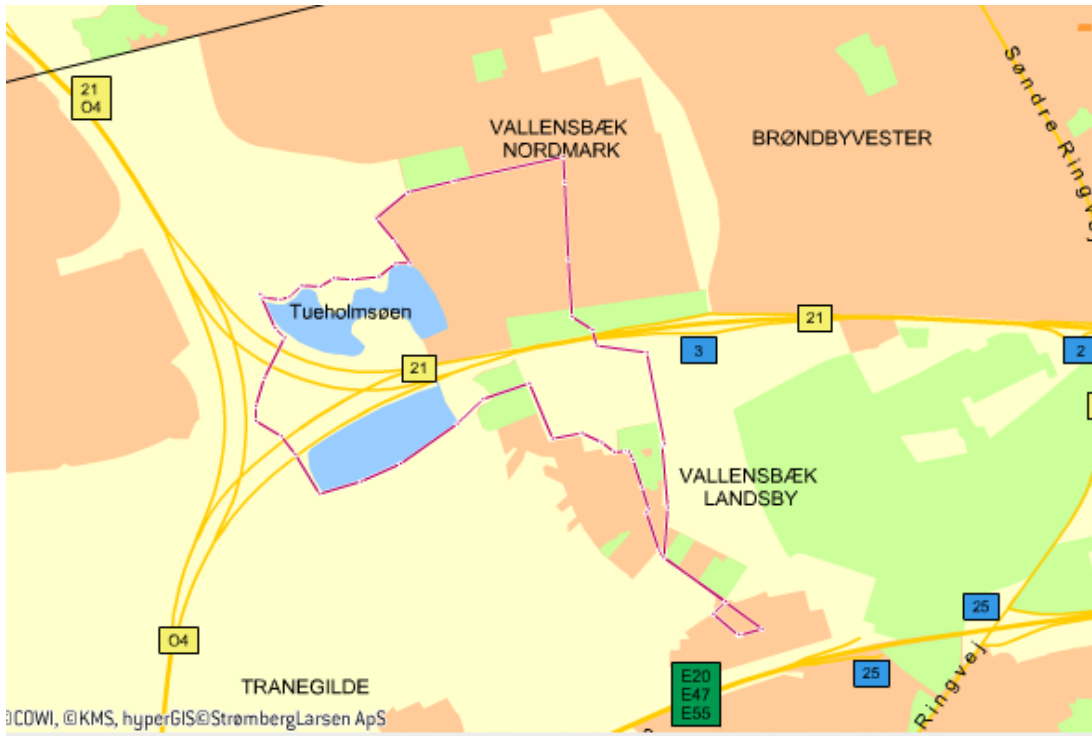
9

Hvordan finder man vej?

Startstedet er Vallensbæk Idrætscenter, hvorfra man går til højre ud til Vejlegårdsstien, som man følger til venstre under broen og ud på Idræts Allé langs bolbanerne og forbi Vallensbæk skole. Efter skolen holder man til højre af en kort cykelsti, som fører frem til Højrupgårdsvej, som man følger til højre med en stor rød lade på sin venstre hånd. Efter laden skimtes det åbne område på venstre hånd, som omgiver byens gadekær. Man passerer Brøndbyvej og kommer ind på cykelstien Horsestien, nu med Vallensbæk kirkegård på sin venstre side. Stien følges, også når den tager et sving ind i en tunnel under Holbækmotorvejen og kort efter endnu en tunnel. Nu er man inde i beboelsesområdet Nordmarken, og først når man når frem til Skolestien ved Pilehaveskolen, drejes til venstre ad Skolestien. Skolestien fører forbi skolen, under endnu en tunnel og ned mod Tueholmsøen, hvor man holder til venstre ad Tueholmstien, indtil man når selve søen og svinger til højre. Dernæst holder man til venstre ad Fuglestien, til venstre ad Vejleåstien (med søen på venstre hånd), for derefter at svinge til højre væk fra søen under Holbækmotorvejen og Vallensbækgrenen, for at komme ud til den anden sø, Vallensbæk Sø. Her holdes til venstre ad Søholmstien. For enden af søen fortsættes lige ud under Vejlegårdsvej, og straks efter tunnelen til højre ad stien, til venstre ned forbi Sognegården, til højre ad Kirkebakke Allé, lige over og ind over træbroen i gadekærets område og direkte op ad stien til Gartnerbakken, lidt til højre ad Bygaden og derefter til venstre ad Bygaden mod Vallensbæk skole og videre ad Idræts Allé, som følges til højre, hvorefter man svinger ind ad hovedindkørslen til Vallensbæk Idrætscenter. God tur.

Indberettet af:

Vallensbæk kommune > Motionsruteforening > Phønix VI39, Vallensbæk





Vallensbæk Vejleåstien og Havn

Efter en introduktion til kommunens rige cykelstinet gennem beboelsesområder, passeres idrætscenteret og dets udenomsfaciliteter, for at blive ført en tur ind igennem det smukke ådalen, som er tidligere egentlige landbrugsarealer, men præges af områder, der er udlagt til forskellige fritidsformål, og hvor man kan møde forskelligt dyrehold. Vejleåstien er grænseområde imellem de to kommuner Vallensbæk og Ishøj.

Mod slut runder vi af med turen ned forbi Vallensbæk Havn, hvor man blandt andet kan se landets eliteseglere tage ud på deres træningsture.

Selv om turen er flad, har den med sin længde og variation en noget udfordrende karakter. Man oplever både eng, å, hav og forskellige beboelsesområder på denne meget varierende og smukke tur med skiftende underlag og vekslen mellem læ og åbne landskaber.

Placering:

Vallensbæk Rådhus, Vallensbæk Stationscentervej 100

Længde:

10

Hvordan finder man vej?

Start ved Vallensbæk Rådhus, gå ad cykel- og gangbroen over Ringvejen og følg Vejlegårdsstien. Drej til venstre ved Vallensbæk Idrætscenter, til højre ud på Idræts Allé, over Vejlegårdsvej og få meter til højre. Herefter svinges til venstre ind ad en natursti, som fører ind i området Vallensbæk Mose. Når stien møder en asfalteret sti, drejes til venstre. Efter et stykke følges en grussti til højre, som fører til en træbro over Vejleåen. Når broen er krydset, drejes til højre og derefter til højre ad Vejleåstien, som vi følger ned til en Vejlebrovej, hvor vi svinger til venstre og passerer Vejleåen for at fortsætte ligeud ad Risingevej. Vi fortsætter lige over Søndre Ringvej og befinder os herefter på Bækkeskovvej, som følges, indtil vi når Højstrupvej, hvor der svinges til venstre for umiddelbart at havne i en rundkørsel, som man skal lige igennem. På den anden side af rundkørslen, går man ad Sandvejen, som munder ud i en sti. For enden af stien, gåes til venstre ad Nældesten langs vandet og herefter igen til venstre ad Krabbestien langs Vallensbæk Havnevej. Man passerer over Gammel Køge Landevej videre ad Vallensbæk Torvevej, til venstre ind på Selsøvej over Engholmvej og videre af Selsøvej, derefter til højre ad Højstrupparken, og til sidst til venstre ind på Vallensbæk Centervej.

Indberettet af:

Vallensbæk kommune > Motionsruteforening > Phønix VI39, Vallensbæk

