

PRESSEMEDDELELSE

13. december 2010

Sundhedsspor breder sig i danske skove

De populære sundhedsspor breder sig nu i skove og på naturområder landet over. Et sundhedsspor er en særlig afmærket gå- eller løberute, hvor motionister både kan få målt kondital og bruge resultaterne aktivt på en hjemmeside med forslag til træningsprogrammer. Sidste år fik Danmark de første tre sundhedsspor i Nordsjælland, og nu er sundhedssporene på vej til at blive landsdækkende, idet Skov- og Naturstyrelsen har opmålt hele 32 spor forskellige steder i landet. De forventes alle at være klar inden jul. Det skyldes ikke mindst en bevilling på en million kroner fra TrygFonden.

- Naturen er Danmarks største fitnesscenter. Med bevillingen fra TrygFonden bliver det muligt at få endnu flere danskere til at løbe sig en tur, få målt konditallet og nyde de smukke danske skove. Frisk luft, motion og gode naturoplevelser er en cocktail, der giver livskvalitet og sundhed, og som jeg varmt kan anbefale, siger miljøminister Karen Ellemann (V), der selv er ivrig løber i Dyrehaven nord for København.

Direktør Gurli Martinussen fra TrygFonden ser et stort perspektiv i, at sundhedssporene i statens skove gøres landsdækkende:

- Vi ved allerede, at naturen er danskernes foretrukne idrætsplads, og derfor er vi meget glade for at kunne støtte udbredelsen af sundhedssporene. I TrygFonden håber vi, at rigtig mange børn og voksne ude i landet vil snøre skoene og kombinere en tur i skoven med en tur på sundhedssporene. Første skridt til et sundere liv er at blive bevidst om sin egen sundhedstilstand, og i den sammenhæng er sundhedssporene et godt og sjovt værktøj til at hjælpe den enkelte på vej. Og så vil vi da samtidig opfordre kommunerne til at bruge tilbuddet aktivt i deres arbejde med sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse, udtaler direktør Gurli Martinussen.

Det er målsætningen, at der skal anlægges sundhedsspor i alle landets 98 kommuner.

Når du har løbet på et sundhedsspor, kan du umiddelbart efter gå hen til de opstillede tavler og aflæse dit kondital. Yderligere kan du gå ind på hjemmesiden www.sundhedsspor.dk og registrere dine egne målinger og på den måde få

anbefalinger til, hvordan du kan skabe et træningsprogram, der kan forbedre din kondition.

På sundhedspor.dk fremgår det, hvor i landet der allerede er sundhedsspor, og hvor de næste er planlagt. Sporene fremgår også af [denne oversigt](#) med lokalitet samt kontaktperson for yderligere information om det enkelte spor.

Yderligere oplysninger:

Thomas Hag, pressemedarbejder, Miljøministeriets departement, tlf. 72 54 60 41 el. 22 48 10 30.

Claus Jespersen, skovrider, Skov- og Naturstyrelsen Storstrøm, tlf. 54 43 90 13 /22 49 65 75.

Tim Falk Weber, skovfoged, Skov- og Naturstyrelsen Nordsjælland, tlf. 48 46 56 00.