



Se alle vandreruterne på bagsiden af denne folder. Du kan bl.a. komme på vandretur til Røsnæs Fyr.

Vandring og sundhed

Det anbefales at voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter hver dag. Aktiviteten kan f.eks. være gang.

Virkningen af fysisk aktivitet er bl.a.:

- forebygger sukkersyge
- modvirker forhøjet blodtryk
- kan øge livsglæden
- gør det lettere at holde vægten

Du kan læse meget mere på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk, under sundhed og forebyggelse.

Kilde: Sundhedsstyrelsen



Husk til turen

- gode sko/vandrestøvler og sokker, som sidder godt på fødderne
- lag på lag påklædning – så du kan tage af og på efter vejret
- lille rygsæk – så du har begge hænder fri, når du går
- vand, mad, frugt og grønt



Kalundborg vandrefestival 2009

20. juni til 9. juli



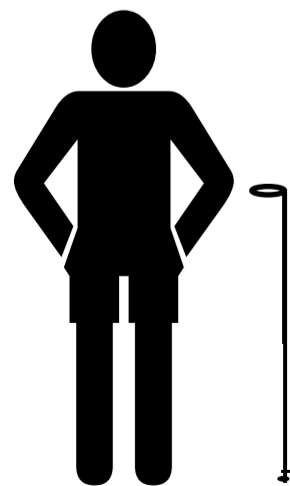
visitkalundborg.dk

VISITKALUNDBORG · Klosterparkvej 7, 4400 Kalundborg · tel: +45 59 51 09 15

Tips og Tricks til Nordic Walking – også kaldet Stavgang

Fordele ved at dyrke Nordic Walking:

- giver 20% højere konditionseffekt (i forhold til alm. gang)
- giver op til 40% højere fedtforbrænding
- styrker knogler i både arme og ben og reducerer belastningen af hofter, knæ og ankler
- styrker armmuskler (især triceps)
- styrker bryst-, skulder- og rygmuskulatur
- opløser muskelspændinger i skulder og nakke
- forbedrer evne til iltoptagelse = bedre kondition



Nedenstående tabel giver en god indikation omkring, hvor lange stavene skal være.

Din højde målt i cm	Længde af stave målt i cm
200	135-140
190	130-140
180	125-135
170	120-130
160	110-120
150	105-115

9 gode råd om Nordic Walking:

1. Start altid med at varme op og lav nogle udstrækningsøvelser, før du drager ud på din rute
2. Under din gang skal stavene sættes i jorden, så de peger skråt bagud og gerne så langt tilbage, at de er bag hælen på den modsatte fod
3. Sæt altid godt af med arme og ben under gang
4. Arbejd på at finde en god rytme i din gang
5. Træn, at du ikke holder for fast på stavene. De skal helst bare ligge i dine hænder, mens du bruger handsken til at sætte af med
6. Ret ryggen og se frem
7. Brug handsker i koldt vejr, eller hvis du føler, håndtaget gnaver
8. Husk noget at drikke og spise til turen. Juice er en god ting, da det er flydende og optages hurtigt. Anskaf gerne et drikkebælte, som også kan indeholde lidt mad, dine nøgler mm.
9. Husk fornuftig påklædning. Vejret kan hurtigt skifte

Fodtøj

Dit fodtøj skal sidde godt og behageligt. Det skal have et godt greb og gerne en grov sål. Løbesko er gode, da de er støddabsorberende. Går du i meget bakket terræn, kan sko med en grov sål og bedre støtte i hælen anbefales.

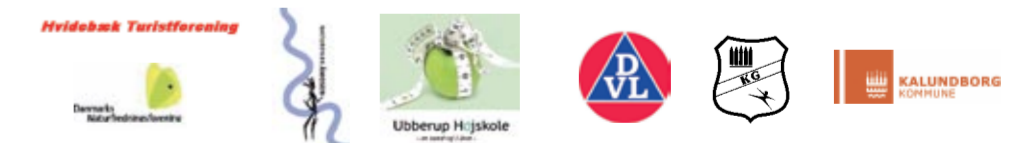
Velkommen til Kalundborg Vandrefestival

Den 20. juni går startskuddet til Kalundborg Vandrefestival 2009.

Den første uge byder vandrefestivalen på en perlerække af vandreture, der får dig godt rundt på egnen. Ruterne har mange forskellige temaer, nogle med kulturelt indhold, nogle med fokus på motion, og på andre ture kan du høre om de historiske begivenheder i området.

I den anden uge er der etapevandring, hvor Sjællandsledens ruter bliver benyttet. Etape 5, som er den første etape indenfor vores kommune, starter på Vesterlyng, og så kan du ellers bare gå derudaf over 8 etaper på 8 dage. Ugen slutter med etape 12, som går fra Reersø til Bildsø Skov.

Alle turene er med guider og der er både natur-ture, byture og mere sundhedsfokuserede ture – alle af kortere eller længere distance, så vandrefestivalen er for alle målgrupper. Du kan deltage i en enkelt tur, flere ture eller dem alle. Så snør skoene og saml familien til en fælles sommeroplevelse.



Vandrefestival 2009



Vandrefestival uge 1

1 20. juni – 5-6 km Rundt om på Reersø

På turen rundt på Reersø vil vi bl.a. komme forbi de smukke gamle stråttækte gårde, Reersø Museum, Margrethestenen, Reersø kirke, og høre om Reersøs historie. Ved godt vejr vil vi runde Reersø havn.

Guide: Jon Mortensen

Tid: Kl. 12.30 til ca. 15.30

Modsted: Fårehuset, Strandvejen. Reersø. 200 meter før Reersø byskiltet.

2 21. juni – 3,7 km For hjertet og for hovedet!

Vandretur på Hjerfestien i Kalundborg. Centralt beliggende byrute i grønt område og skov.

Efterfølgende er der ca. kl. 14 byvandring med officiel guide, der fortæller om Højbyens fantastiske historie.

Guide: Mette Andersen og Sidsel Hee

Tid: Kl. 13.00 til 15.30

Modsted: På den store P-plads på J.Hagemann-Petersens Alle i Kalundborg, slut på Torvet.

3 22. juni – 12 km Skarresø rundt

Få historien om kongens møller.

Turen gennem skoven og Skarresø er en meget smuk tur – smukke gamle træer, mange udsigtspunkter, varieret landskab, og der kan opleves mange typer af skov.

Guide: Ole Rasmussen, Naturvejleder Fugledegaard

Tid: Kl. 18.00 til kl. 21.30

Modsted: På parkeringspladsen ved Skarresø Camping.

Slagelsevej 40, 4450 Jyderup.

4 23. juni – 5 km Midsommervandring til Gisseløre

På denne tur kan du bl.a. se Danmarks mindste hus, Vor Frue Kirke, Kalundborg museum, Slotsruinen m.m. Derudover kommer vi forbi fuglereservat ved byens mose og på Gisseløre.

Vi stopper også på udsigtspunktet ved Småhøje.

På det sidste stykke langs kysten går vi mod årets båltænding ved Gisseløre.

Guide: Søren Rasmussen & Boye Rasmussen

Tid: Kl. 20.00 til kl. 21.30

Modsted: Ved Kalundborg Vandrerhjem, Station Alle 5, 4400 Klb.

5 24. juni – fra 0,5 til 42 km Målsætningsdag – med Ubberup Højskole

I anledning af Vandrefestival 2009 vil der blive arrangeret en skovrute på 6,8 km, hvor en af skolens medarbejdere vil være turløber.

Skolen vil sørge for fortrækninger til alle deltagere.

Man kan gå på ruter fra 0,5 km til Maratondistancen på næsten 42 km, så der er muligheder for alle.

Guide: Matilde Jensen, tlf. 59 50 00 80

Tid: Kl. 9.00

Modsted: Ubberup Højskole Højskolevej 6, 4400 Kalundborg.

6 24. juni – 5 km Røsnæs – I historiens fodspor

Vi følger de historiske spor fra Englandskrigene op til 2. verdenskrig.

Istidsdrama, militærstrategisk nøglepunkt og afsides overdrev hvor kragerne vender.

Ikke egnet til klapvogne og dårligt gående.

Guide: Morten Lindhard - Naturvejleder

Tid: Kl. 19.00 til kl. 22.00

Modsted: Røsnæs Naturskole – Røsnæsvej 458.

7 25. juni – 3-4 km Nordic Walking (stavgang) – for begyndere

Vi følger hjerteruten i Kalundborg via Munkesøen, Ellingelund, Lundevej og tilbage til Klosterparkvej. Før og under turen vil en instruktør give jer tips og tricks til hvordan I bruger stavene bedst for at opnå det bedst mulige motionsmæssige resultat.

Husk egne stave.

Guide: Jytte Bjørn

Tid: Kl. 19.00 til ca. 20.30

Modsted: På Klosterparkvej 7 ved Turistkontoret.

8 25. juni – 8 km Rundt om Asnæs spidsen

Vi mødes på Mineslund. Her vil ejeren Erik Vinsand kort fortælle om driften af den økologiske gård samt om gårdbutikken. Vi kører derefter til P-pladsen ved Havneemark, hvor vandreturen starter. Vi går rundt om Asnæs spidsen. Turen fortsætter langs skystysten indtil vi drejer ind i skoven og tilbage til p-pladsen ved Havneemarken.

Guide: Henning Vingborg DVL

Tid: Kl. 18.30 til 21.30

Modsted: Mineslund, Asnæs Skovvej 38, 4400 Kalundborg.

9 06. juli – 4 km I vikingernes fodspor – Fugledegård, Tissø og Halleby Å

Vi vandrer langs Tissø som muligvis rummer nogle af de sidste store uopdagede vikingeskatte i Danmark.

Langs Halleby å fortæles historien om, hvorfor røvere og mordere fik lagt deres afhuggede hoveder ned mellem benene, da de blev begravet.

Guider: Gunnar Jørgensen og Ole Rasmussen, ole.rasmussen@kalundborg.dk, tlf. 30 56 66 85

Tid: Kl. 19.00 til kl. 21.00

Modsted: P-plads ved Formidlingscenter Fugledegård, Bakkendrupvej 28, 4480 St. Fuglede.

10 27. juni – 10 km Nordic Walking (stavgang) – for let øvede

Vi starter udenfor Turistbureauet. Vi går herfra videre til Munkesøen, ad Røsnæsvej, Klintedalsvej, Kystvejen, forbi Radiotårnet, langs kystensiden tilbage til Klosterparkvej.

Turen er motions- og undervisningstur. Husk egne stave.

Guide: Jytte Bjørn

Tid: Kl. 14.00 til kl. 16.30

Modsted: Turistkontoret Klosterparkvej 7. 4400 Kalundborg.



Vandrefestival uge 2 Sjællandsleden

11 2. juli – 15 km Etape nr. 5 Vesterlyng til Jyderup

Turen går gennem Jyderup skoven. Videre op i Bjergsted bakker, hvor der er et meget karakteristisk istidslandskab.

Vi forsætter over til Højsted. Her er turens højeste punkt, med en udsigt over Sejro bugt og Vesterlyng. Vi går igennem Stokkerbjerg skov ad Jyderupstien til Jyderup. Lige inden Jyderup vil se på en stor smuk Langdykke med 2 kamre, der ligger 200 meter fra vores rute.

Guide: Olav Rye Hintze, olavryehintze@msn.com, tlf: 29 91 45 76

Tid: Kl. 10.00 til ca. kl. 15-16

Modsted: På hjørnet af Lyngvej og Græsmarksvej.

Slut: Indgangen til Jyderupskoven. Det er der hvor Skarridsøgade møder Sølstvej.

12 3. juli – 11 km Etape nr. 6 Jyderup til Svebølle

Turen går igennem Jyderup skoven. Videre op i Bjergsted bakker, hvor der er et meget karakteristisk istidslandskab. Vi passerer Stenrand, der er en af de største grusgrave på Sjælland. Vi forsætter til den gamle Aunsø kirke og ser på kalkmalerier. Vi forsætter over et smukt landområde til Svebølle.

Guide: Olav Rye Hintze, olavryehintze@msn.com, tlf: 29 91 45 76

Tid: Kl. 10.00 til kl. 14.00

Modsted: Det er der hvor Skarridsøgade møder Sølstvej.

Slut: på Shelterpladsen ved Produktionsskolen, Salttoftvænge, Svebølle.

13 4. juli – 14 km Etape nr. 7 Svebølle til Tømmerup

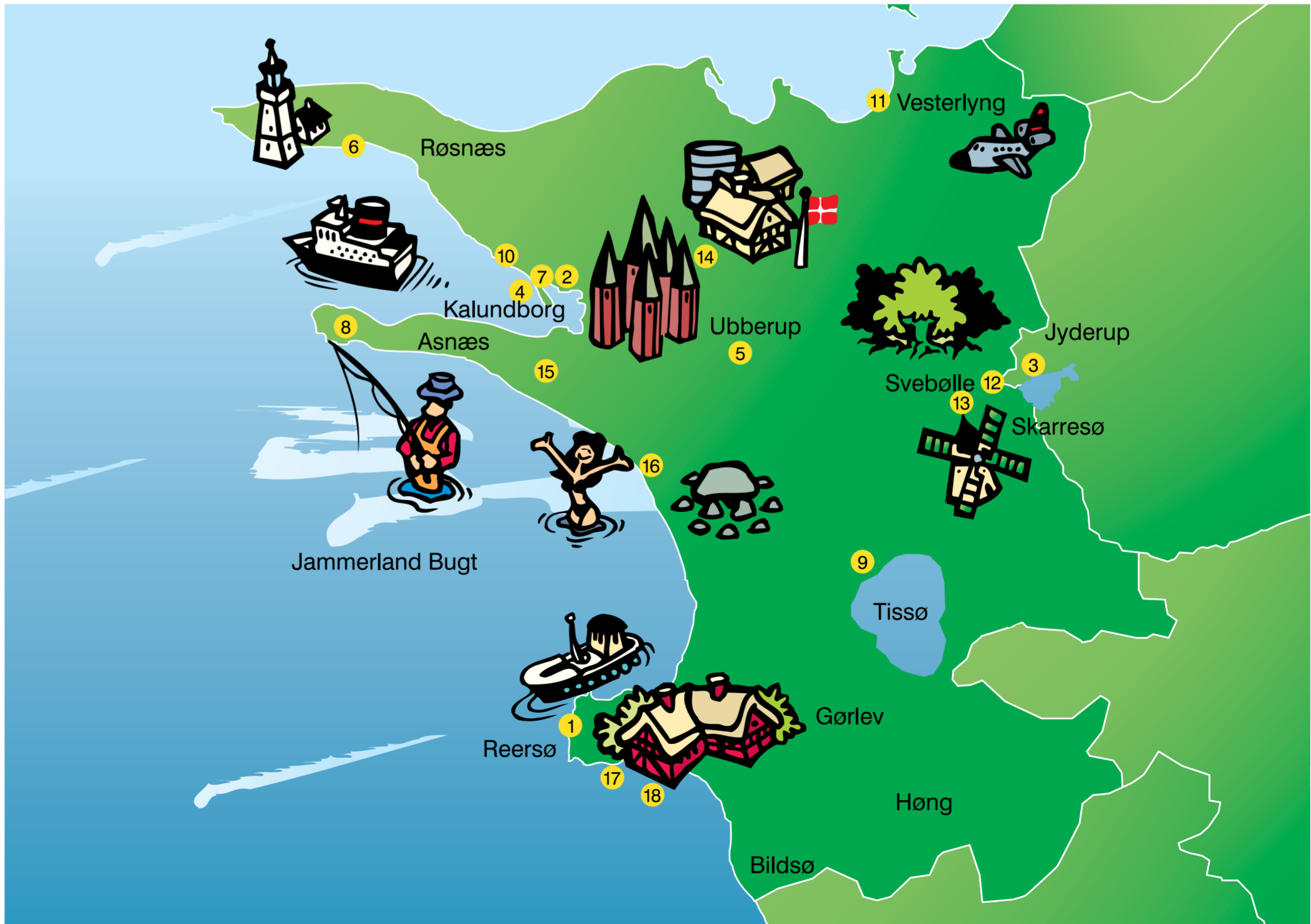
Denne etape går gennem et landbrugslandskab med gamle vejstrøg og små landsbyer. På ruten passeres flere oldtidshøje samt Ubberup Valgmenighedskirke. Fra den gamle kirkesti mellem Ubberup og Tømmerup er der en vid udsigt mod Saltbækvig i den nordlige horisont.

Guide: Carsten Clausen, c.clausen@ofir.dk, tlf: 59 50 00 11

Tid: Kl. 10.00 til ca. kl. 15.00

Modsted: Shelterpladsen ved Produktionsskolen, Salttoftvænge, Svebølle.

Slut: Shelterpladsen efter Rakkerbanken



14 5. juli – 14+1 km

Etape nr. 8 Tømmerup – Kalundborg - Asnæs

Fra Tømmerup Banke er der udsigt ind over det østlige af Kalundborg by, hvortil vi i dag går. Men først ad kirkestien til Kåstrup og derfra til kolonihaverne Nyvang. Sidste del af turen bliver langs Østhavnen til Asnæsværket til Iskælderbakken.

Guide: Vagn Johansen tlf. 21 39 41 38

Tid: Kl. 10:00

Modsted: P-pladsen "Rundkørslen" ved Asnæsværket kl. 09.20, derfra samkørsel til etapens startsted, ved den gl. sportsplads i Tømmerup, Kalundborg.

Start: Fra teltpladsen kl. 10.00.

Slut: Teltpladsen ved Kalundborg Fjord/Rundkørslen.

15 6. juli – 14 km

Etape nr. 9 Asnæs til Ugerløse Græsmark

Turen starter ved Asnæsværket. Bus 203 fra Kalundborg station kan benyttes til Lerchenborg. Turen går rundt om Hedvigslust Mark til kysten, hvor den smukke udsigt over Musholmbugten kan nydes. Vejen følges til Bastrup Sønderstrand. Herfra går turen ind i landet mod landsbyen Ugerløse. Her er det muligt at afkorte turen og gå op til landevejen, hvor der kører en bus (nr. 23) til Kalundborg og Slagelse. Turen går igen mod kysten og slutter ved Ugerløse Græsmark, hvor der er en dejlig strand med både bade- og fiskemuligheder. Herfra er der 4 km tilbage til landevejen, hvis man skal retur med bus til Slagelse eller Kalundborg (nr. 23).

Guide: Jytte Larsen, sundhedskonsulent ved Kalundborg kommune, Jytte.larsen@kalundborg.dk, tlf. 59 53 42 85

Tid: Kl. 10:00 til ca. kl.15.00

Modsted: på P-pladsen (Rotunden) tæt ved Asnæsværket.

Slut: ved Ugerløse Græsmark.

16 7. juli – 11 km

Etape nr. 10 Jammerland Bugt til Regnarshøj

Langs en af Sjællands allerbedste badestrande fra Græsmarken til Sydstranden. Ca. midtvejs på ruten tager vi en afstikker fra Sjællandsleden op til Regnarshøj 55 m.o.h. Fra højen er der en storlæt udsigt f.eks. helt til Slagelse. Det er muligt at komme ind i højen (husk lommelygte), her holder vi frokostpause.

Guide: Vagn Johansen tlf. 21 39 41 38

Tid: Kl. 10.00 til kl. 13.30

Modsted: P-plads for enden af Ugerløse Græsmark.

Slut: P-plads ved Sukkerkanalen, Bjerge Sydstrand. Der bliver arrangeret fælleskørsel tilbage til Græsmarken.

17 8. juli – 14-15 km

Etape nr. 11 - Musholmleden del 1

Bjerge Sydstrand til Reersø

Ruten kan foretages enten langs kysten eller ad landevejen. Der gås forbi strandengene med Halleby Åens uregulerde udlob ved Skiften, Flasken og Vejen. Halvøen Reersø byder på gamle bindingsværkshuse med historier om landbrug, fiskeri og skibsfart. Mulighed for at gå Reersø rundt på lokalsti.

Guide: Anne Marie Pedersen

Tid: Kl. 10.00

Modsted: Ved den off. parkeringsplads ved Sukkerkanalen ved Bjerge Sydstrand.

Slut: Ved den off. parkeringsplads midt i Reersø by, ved Strandvejen umiddelbart før Skansevej og campingpladsen.

18 9. juli – 12 km

Etape nr. 12 - Musholmleden del 2 - Reersø til Bildsø

Reersø Vejle er et stort vådområde med et meget rigt fugleliv og rig flora. Det kan bl.a. opleves fra det gamle "Fårehuset". I Dalby findes Rævehøj - en af Danmarks højeste jættestue. Nedenfor Mullerup Klint er der fortræffeligt fiskevand. Kig opad og oplev digesvalernes travle færden. Til sidst nås de vindblæste fyretræer i Bildsø Skov.

Guide: Jørgen Nordtorp Jørgensen, tlf. 22 86 4162, jnordtorp@msn.com

Tid: Kl. 10.00 til ca. kl. 14.00

Modsted: Indgangen ved Reersø Camping, skansevej 2.

Slut: Bildsø Camping, Drøsselbjergvej 42 A