



Naturstyrelsen

Velkommen til forhindringsbanen i Sperrestrup Skov

Forhindringsbanen har 11 forhindringer fordelt over ca. 2,8 km stiforløb. Forhindringsbanen er bygget til motions-træning og ikke til børneleg.

Forhindringsbanen er inspireret af Obstacle Course Running (OCR) og crossfit og giver dig mulighed for at få sved på panden i naturen. Banen løber gennem både skov og åben natur.

Tag hensyn til andre brugere af området og følg vejledningen på infoskiltene, når du færdes i folden med græssende kreaturer.

Naturstyrelsen ejer arealerne og Egedal Kommune har finansieret forhindringsbanen. Kommunen står for tilsyn og vedligeholdelse, så send os venligst en henvendelse via app'en **Tip Egedal** ved behov for vedligehold.

Organiserede aktiviteter som konkurrencer etc. skal ansøges og godkendes af Naturstyrelsen via book.naturstyrelsen.dk



Scan QR koden og se
forhindringsbanen fra oven.

VEJLEDNING

- Løb banen igennem i roligt tempo, hvis det er første gang du prøver banen.
- Træn sikkert - accepter egne begrænsninger.
- Varm op før træning.
- Banen kan være mudret, så terræn-løbesko anbefales.
- Banen benyttes på eget ansvar.
- Tag hensyn til andre brugere.

FORHINDRINGERNES NAVNE

- 1 Crossfit mix
- 2 Ninjaen
- 3 Høj og lav
- 4 Springslangen
- 5 Højdespringeren
- 6 Træneren
- 7 Tarzan
- 8 Rebene
- 9 Muren
- 10 Bølgenettet
- 11 Ormen

