

Motionsruter i Hasle Lystskov



Om løberuterne:

Området har 4 opmålte løberuter.

De tre motionsruter ved Silderøgeriet starter og slutter samme sted. Så kan du løbe så langt som dagsformen passer dig og som begynder kan du jo langsomt øge distancen. Den fjerde rute starter på Fælledvej og slutter ved Silderøgeriet. Ruterne kan downloades på kommunens hjemmeside:

www.brk.dk/MotionsRuter

Rute 1: (markeret med cirkel)

Den korte rute på **3,39 km** når ud til 'Hvide Hus'.

De første 900 meter følger det gamle tipvognsspor. Herefter skal du ind i skoven og løbe på nogle mindre stier og her er der en smule kuperet. Ved vejen til 'Hvide Hus' skal du dreje ud mod kysten og løbe over Kullatippen. Umiddelbart efter Kullatippen løber du gennem resterne af det gamle Glasværk. Her løber du i læ for vestenvinden, men stadig med kig til havet inden du kommer frem til stien over de gamle skanser efter stranden. Afslutningen langs kysten er fantastisk ved solnedgang. Kommer du tidligt om morgenen kan du til gengæld være heldig at se, når de på silderøgerierne er i gang med at producere røgede sild i turistsæsonen.

Rute 2: (markeret med trekant)

Den lidt længere rute på **4,71 km** kommer ud forbi Gammelværk, der er en del af det gamle kulbrydningsarbejde, der har fundet sted i området syd for Hasle. Umiddelbart efter den korte rute er 'drejet af' kommer du gennem et meget smukt og karakteristisk stykke fyrreskov i en sandflugtsplantage. Efter Gammelværk skal du tilbage mod mål, og her kommer du også forbi et historisk interessant område, idet der er rester af en U-bådsprøvestation fra 2. verdenskrig. Når du er forbi her, er du næsten ude ved kysten, og så går det over Kullatippen samme vej til mål, som på den korte rute.

Rute 3: (markeret med firkant)

Den endnu længere rute på **5,84 km** når helt ud til det gamle Hasle Klinker, hvor de karakteristiske gule klinker blev produceret gennem mere end 100 år. I 1950'erne var der mere end 1200 ansat på 'Klinken'. Efter Gammelværk løber du mod syd ad det gamle spor til 'Klinkertoget' og kommer ud til et nyt råstofområde, hvor der i øjeblikket graves grus. Giv den gas på de gode stier og vær opmærksom på de små stier, hvor der stadig er rester fra det gamle spor. Efter 'Klinken' skal du tilbage mod mål og forbi det lille fiskerleje Levka. Du kommer ikke helt ned til stranden for der er et privat område, du skal udenom, inden du langs kysten kan løbe tilbage mod mål ved Silderøgerierne.

Rute 4:

Den fjerde og sidste motionsrute er på nøjagtig **10 km** og er opmålt af Dansk Atletik Forbund. Ruten har været med i **Etape Bornholm** siden etapeløbets begyndelse og de hurtigste løbere kommer hele vejen rundt på under 30 minutter. Ruten slutter samme sted ved Silderøgerierne, men begynder ved Fælledvej og i modsætning til de tre kortere ruter løber man i mål indefra byen. Ruten har mere end 5 km på næsten flad og rigtig god asfalt. Der er kun et kort stykke på græs og resten af ruten løbes på rigtig gode grusstier og veje. Ruten er altså et rigtig godt sted at lave et personligt rekordforsøg på en 10 km rute.



Start og mål er markeret med hvide marmorfliser. Inde i byen er sving markeret med hvide pile. Ude i skoven er der markeret ved sving og ved hver kilometer med metalkilte sat på et galvaniseret rør. Hver rute har sit eget symbol.

Øvelser til opvarmning før løb og udstrækning efter løb:

Udstrækning før løb har til formål at forberede sener og muskulatur på den belastning, de skal udsættes for. Ved strækøvelser forlænges og smidiggøres vævet, så den efterfølgende belastning fordeles jævnt over sene og muskel. Derved mindskes risikoen for en overbelastningsskade.



Sidemuskulaturen

Tag fat i albuen og bøj kroppen til siden uden at læne dig for- eller bagover. Hold stillingen 10-15 sek. Cirkeldrejning med hofter



Lægmuskulaturen:

Læn kroppen frem, og før hoften fremad. Hold fortsat det bageste ben strakt. Hold stillingen i 30 sek.



Forsidens lårmuskulatur

Bøj i knæledet, og grib med den ene hånd om vristen. Før foden maks imalt bagud, så hælen når enden, og der mærkes en stramning på forsiden af låret. Hold evt. knæene samlet. Hold stillingen i 30 sek.



Bagsidens lårmuskulatur

Læn overkroppen ind over det strakte ben og hold ryggen så rank som muligt. Hænderne må gerne holdes på ryggen. Hold stillingen i 30 sek.



Bag- og ydersidens lårmuskulatur

Træk med begge hænder benet op imod brystet, så langt det er muligt og hold stillingen i 30 sek. Vær forsigtig, så knæet ikke bliver belastet.

GOD LØBETUR

