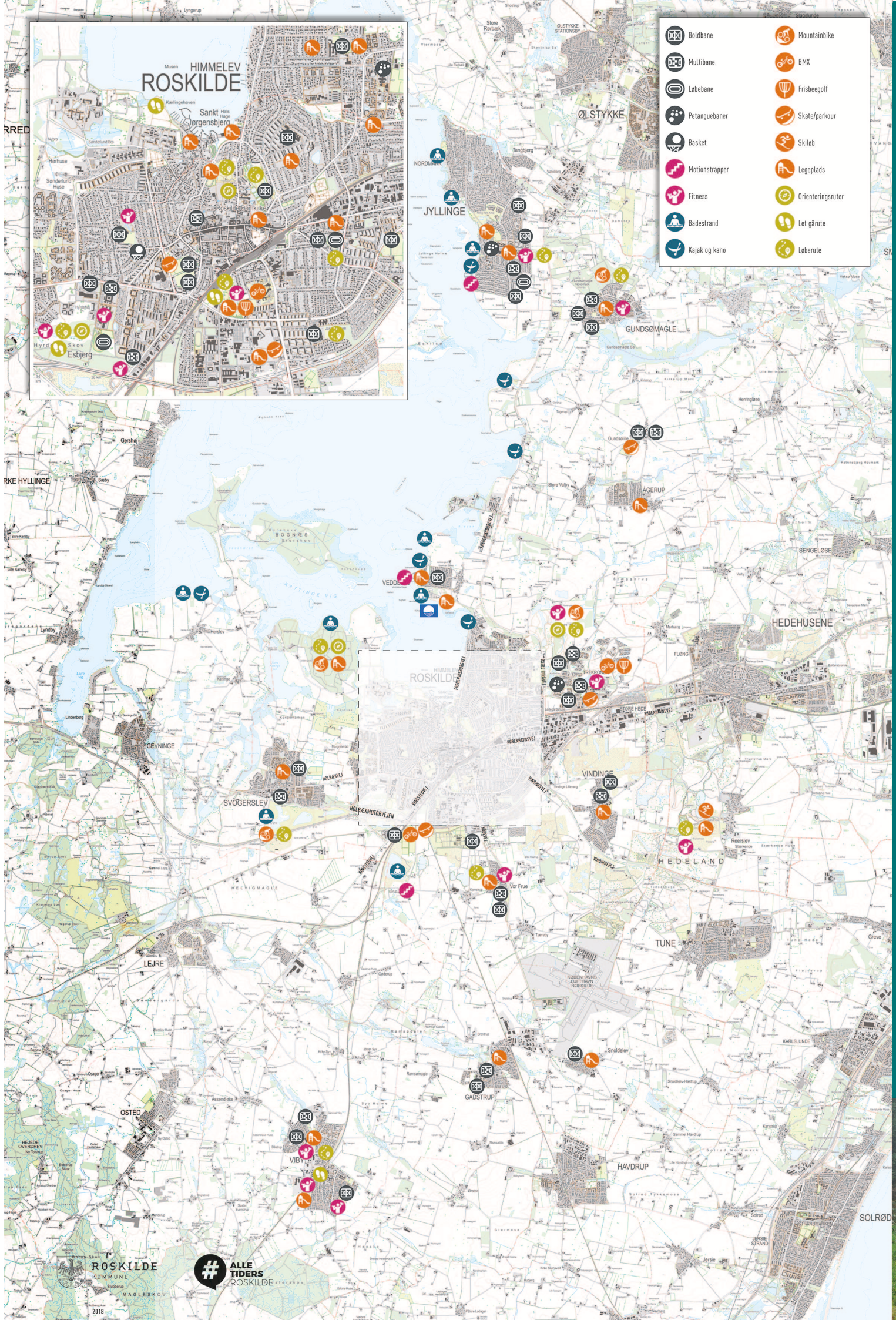


FITNESSSTATIONER

Træn dine muskler ved forskellige fitnessstationer. Du kan prøve fitnessstationerne separat eller som en del af en løberute.
EKSTRA INFORMATION: Der er fitnessstationer langs Fitnessruten i Viby, Skovfitnessruten i Hyrdehøj Skov, Himmelev Motionsspor og i Hedeland.

MOUNTAINBIKE

Fart. Sjov. Udfordringer. Det er blot nogle af de ting, du kan opleve, hvis du tager en tur på en af kommunens mountainbikeruter. Du kan enten bruge en mountainbike eller den cykel, du bruger til hverdag.
EKSTRA INFORMATION: Du finder mountainbikeruter i Gulddysse Skov, Himmelev Skov, Boserup Skov, Hedeland og Lynghøjsøerne. På udinaturen.dk finder du ruten i Gulddysse Skov, Himmelev Skov og Boserup Skov. Ruten i Hedeland finder du på ridewithgps.com/routes/4240048

LEG FOR DE SMÅ

For de små er der massevis af legepladser, hvor både fysik og psyke kan blive udfordret. Med sine 300 meter er Midgårdsormen et eksempel på, hvor balanceevnen bliver sat på prøve, og naturlegepladsen i Hedeland er også fyldt med sjove udfordringer.
EKSTRA INFORMATION: Mere information om Midgårdsormen findes på: visitroskilde.dk Find information om de forskellige legepladser og deres adresser på: roskilde.dk /legepladser

LØBEBANE

Sprint afsted eller løb i dit helt eget tempo på løbebanerne. De opmålte baner giver dig også god mulighed for at tage tid på, hvor hurtig du er.
EKSTRA INFORMATION: Du finder løbebanerne ved Spraglehøj, ved Hyrdehøj Atletikstadion og Hedegårdenes Skole.

SKATE/PARKOUR

Grib dit skateboard, rulleskøjter, løbehjul eller din BMX, og slå dig løs på en af de skatebaner, der ligger i Roskilde Kommune. Ved skatebanerne kan du også øve dig på parkour.
EKSTRA INFORMATION: Der findes skatebaner ved Trekroner Sø, Kildegården og Rabalderparken på Musicon.

BOLDBANE

Vil du spille bold? Så kan du gøre det på en af de mange boldbaner i kommunen, hvor der blandt andet er opstillet fodboldmål.
EKSTRA INFORMATION: Mange af boldbanerne befinder sig ved skolerne i kommunen, som du finder på roskilde.dk/kontakt under 'skoler'. De fleste er åbne i vækstsæsonen efter skoletid. Hvis der foregår organiseret idræt på banerne, når du møder op, så har det 1. prioritet.

MOTIONSTRAPPER

Når pulsen skal op og konditionen skal testes, kan vi anbefale at motionere på trapperne i Jyllinge, Veddelev og ved Himmelsøen i Darup.
EKSTRA INFORMATION: Du finder motionstrapperne ved Jyllinge Lystbåde Havn, i den sydlige ende af Veddelev Havn op mod Strandvejen og Svaleøvej og fra parkeringspladsen ned til Himmelsøen. God fornøjelse.

SKILØB

I Hedeland ligger intet mindre end Danmarks største skibakke. Når vinterens frost har taget fat, har ud her mulighed for at suse ned af den 50 meter høje bakke.
EKSTRA INFORMATION: Du finder skibakken ved indkørsel fra Brandhøjgårdsvej/Tranemosevej, Tranemosevej 10, 2640 Hedehusene. Du kan også tage veteranbanen dertil, hvis du står af på stoppet Rubjerg Station.
Læs mere på: hedeland.dk

FRISBEEGOLF

Tag en frisbee i hånden og udforsk den sjove sport på en af Roskilde Kommunes frisbeegolf-baner. Sportens kombination mellem frisbee og golf gør den både underholdende og udfordrende.
EKSTRA INFORMATION: Du kan finde frisbeegolf-baner på Roskilde Universitets campus, der består af 18 huller, eller du kan spille frisbeegolf i parken Roskilde Ring. Her finder du banerne bag Scandic Hotel, Søndre Ringvej 33.

LØBERUTE

Der findes et utal af løberuter i kommunen. På kortet kan du se eksempler på både helt korte ruter og på nogle lidt længere ruter. På flere af ruterne er der opstillet fitnessstationer undervejs, hvor du kan træne dine muskler.
EKSTRA INFORMATION: Vi kan blandt andet anbefale løberuterne i Boserup Skov, Hyrdehøj Skov, Folkeparken, Himmelev Skov, Gulddyssesskov, Hedeland og Viby. Nogle af disse løberuter kan du finde på friluftsguiden.dk

ORIENTERINGSLØB

Bind dine løbesko, og udforsk din by på en helt ny måde gennem orienteringsløb. På de forskellige orienteringsruter får du mulighed for at kombinere motion og natur, hvilket gør sporten ekstra sjov.
EKSTRA INFORMATION: Læs mere om de forskellige orienteringsruter i Roskilde Kommune her: roskilde.dk/orienteringsruter

BADESTRANDE

Tag en dukkert eller en frisk svømmetur ved en af Roskilde Kommunes 8 badestrande. Du kan både bade i det salte fjordvand og i ferskvand i nogle af de gamle grusgrave, der er lavet om til badesøer.
EKSTRA INFORMATION: Find mere information om de forskellige strande, deres placering og vandkvalitet her: roskilde.dk/badevand

MULTIBANE

På de indhegnede multibaner kan du spille streetfodbold. På nogle af banerne har du også mulighed for at prøve kræfter med basketball. Hvis der foregår organiseret idræt på banerne, når du møder op, så har det 1. prioritet.
EKSTRA INFORMATION: Der findes multibaner ved Spraglehøj, Ramsøhallen, Roskilde Gymnasium, Trekroner Sø, Kildegården, Vindinge Idrætsanlæg og Himmelev Idrætsanlæg.

LETTE GÅRUTER

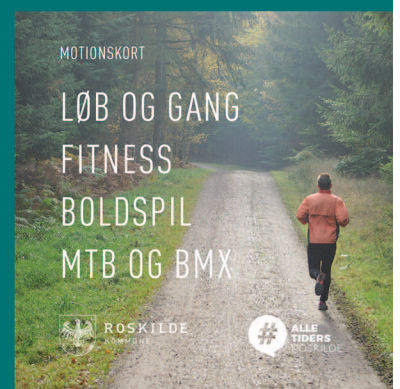
Bevægelseshæmmede kan have brug for at motionere på steder, hvor der ikke er for mange bakker, og hvor der er tæt mellem bænkene.
EKSTRA INFORMATION: Vi kan f.eks. anbefale stien rundt i Ringparken eller handicappladsen "Kaffepletten" ved Skt. Hans (indkørsel fra Strandvænget).

BOLDSPIL I SAND

Beachvolley eller håndbold på en bane med blødt sand, kan virkelig styrke konditionen og få pulsen op. Og så er det bare rigtigt sjovt!
EKSTRA INFORMATION: I kan spille beachvolley ved Darup Idrætsanlæg, Himmelev Skole, Viby Hallen og Lynghøjsøerne. I Rådmandshaven ved Roskilde Stadion findes der en bane til strandhåndbold.

KANO OG KAJAK ISÆTNINGSPLADS

For de søstærke er der flere muligheder for nemt at sætte en kajak eller kano i vandet. På kortet kan du finde de forskellige isætningspladser, der gør det lidt nemmere at komme ud at ro.
EKSTRA INFORMATION: Du finder information om sejlads i Roskilde Kommune her: Roskilde.dk/sejlads

BMX OG PUMPTRACKBANE

Tag din BMX eller normale cykel med forbi en af BMX-Banerne, hvor du kan ræse rundt i højt tempo. Men husk at passe på dig selv og de andre. På pumptrackbanen skifter gadebelysningen, når du kører på den.
EKSTRA INFORMATION: Den ene BMX-bane befinder sig ved Darup Idrætsanlæg ved Darupvej 50A. Den anden BMX-bane finder du i Trekroner i krydset mellem de to stier, Skrænten og Kirkegangen. Pumptrackbanen finder du ved Musiconstien.