

TAG EN LØBETUR – det er godt for helbredet!

Stisystemet i Albertslund Kommune er egentlig anlagt til fodgængere og cyklister, men det er oplagt også at bruge det til løbetræning. Ni afmærkede løberuter på tilsammen 52 km går gennem kommunens grønne områder og en oplyst vinterrute gennem byområdet.



Ruterne er mærket med pæle forsynet med pilemærker i 6 farver. Lave pæle med km-mærker viser hvor langt du har løbet.

Ruterne er udmålt fra følgende startpunkter

Vestskoven – på Rovej syd for Herstedhøje

Bousagervej – vest for Risby

Tåstrupstien – ved Vridsløsevej

Kongsholmparken – Vridsløsestien v. Fiskens Kvt

Stadionruten – ved indgangen til Stadionhallerne

Vinterruten – ved indgangen til Stadionhallerne



Startpunkter er udstyret med et kort der viser alle ruter.

Trykte kort med løberuterne kan du finde i holdere på startpunkterne, på Stadion, på bibliotekerne i Albertslund og i Borgerservice på rådhuset. De findes også på www.albertslund.dk

Løberuterne i Albertslund Kommune blev etableret i 2006 i et samarbejde med de lokale løbeklubber ALOT og ALF samt Københavns Statsskovdistrikt.

Vil du være medlem af en lokal løbeklub kan du finde flere oplysninger på hjemmesiderne www.alot.nu og www.loberne.dk

Ruter i Vestskoven

- Rød rute 2,6 km
- Blå rute 5,4 km
- Grøn rute 9,9 km

Ruter i Kongsholmparken

- Rød rute 3 km
- Blå rute 5 km
- Grøn rute 10 km

Rute fra Vestskoven til Kongsholmparken

- Start vest for Risby
- Orange rute 4,2 km

Rute fra Kongsholmparken til Vestskoven

- Start på Tåstrupstien
- Turkis rute 4,2 km

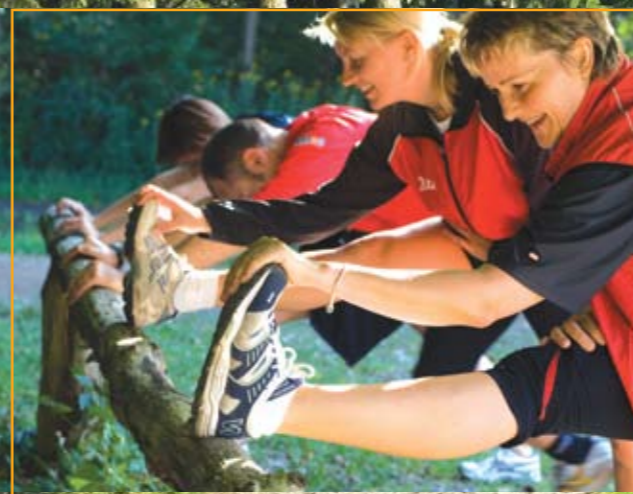
Stadionruten

- Gul rute 4,4 km

Vinterruten

- Sort rute 8,7 km

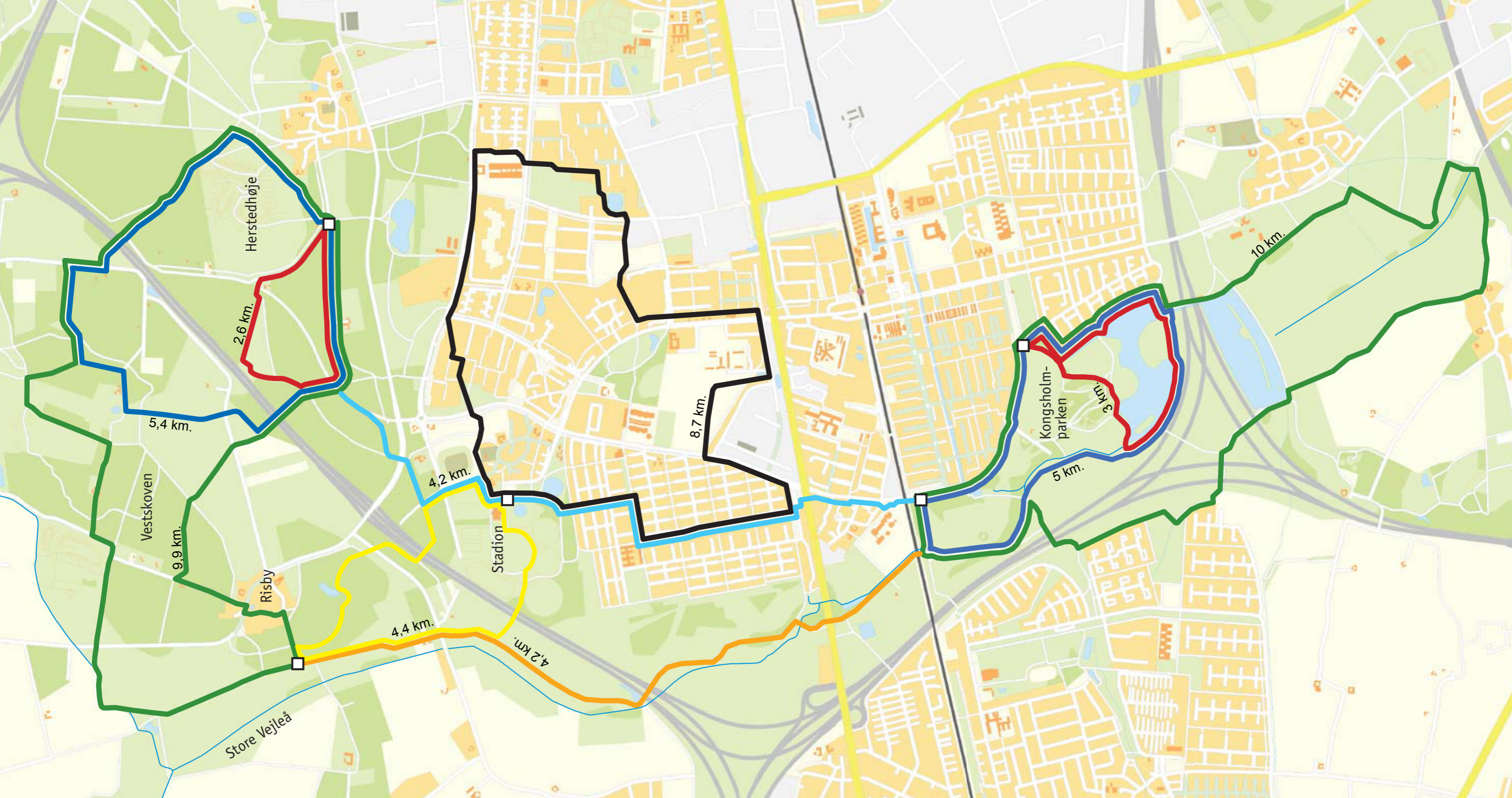
- Løb i et behageligt tempo
- Varm langsomt op det første stykke
- Husk strækøvelserne efter turen



Udgiver: Albertslund Kommune 2008
Nordmarks Allé ■ 2620 Albertslund

Tlf. 43 68 68 68 ■ Fax 43 68 69 28
e-post: albertslund@albertslund.dk
www.albertslund.dk

**LØBERUTER
I ALBERTSLUND**



Herstedhøje

2,6 km.

5,4 km.

Vestskoven

9,9 km.

Risby

Store Vejleå

4,4 km.

4,2 km.

Stadion

4,2 km.

8,7 km.

Kongsholm-parken

3 km.

5 km.

10 km.