



Træn dig sund og glad i naturen

- med øvelser fra Sundhedshus Svendborg og naturvejleder-guide til 12 skønne træningssteder

Træningsprogram for hele kroppen

Tjek ind

Stå med ansigtet vendt mod solen eller lyset. Træk vejret dybt ind og mærk, hvordan brystkassen bevæger sig med åndedrættet. Brug alle sanser til at fornemme det sted, du er. Lyt til vinden i græsset eller bladenes raslen. Hvis der er en å eller bæk, lyt da til vandets bevægelser. Hvis der er en skov, lad da øjnene følge himlens møde med træernes kroner og registrer med næsen, om der er nogen dufte.

Kroppens sanser

Dette er et eksempel på en måde at tjekke ind på, at komme til stede. Når vi bruger kroppens sanser, aktiverer vi den gamle hjerne, reptilhjernen, og det virker beroligende på kroppen.

Opvarmning

Gå i roligt tempo til at begynde med, og efter 5-6 min. sætter du stille og roligt tempoet lidt op. Bevæg dig rundt i området og gå rundt om fx træer og buske, over træstammer, grøfter, vandpytter mm. og under lavt hængende grene og andet, du møder, som du kan gå, kravle eller bøje dig under på din vej. Hav opmærksomhed på dit åndedræt.

Det skal føles meget let til at begynde med. Mens du forbereder kroppen på at skulle yde mere, må det ikke føles som hård træning. Nå Borg-skala for åndenød 7-10 de første 5-6 min. og derefter 11-13. Se Borg-skala s. 9



Balance: Tå-hævninger

Stå på et plant underlag med fødderne helt ind mod hinanden. Gå op på tå og sænk roligt ned igen.



- balancere på "kanterne"
- gå som om du går på line
- stå som på line
- gå ned i knæ
- gå baglæns
- lukke øjnene, læne dig fremover/bagover/til siden

og hvis I er flere afsted på tur, udfordre hinanden ved at balancere, mens I kaster "bold".

Balance/Koordination

På stranden: Her kan du balancere på sten og forsøge at stå længere tid ad gangen på bevægelige sten og evt. gøre det sværere ved at lukke øjnene kortvarigt eller stå på et ben. Er I flere, kan I kaste små sten eller andet til hinanden, mens I balancerer.

I skoven: Her kan du balancere på grene eller træstammer i skovbunden og i øvrigt gøre som ovenfor beskrevet.

På strandeng og andre steder: Her kan du undervejs, når du møder ujævnheder i terrænet;

Naturen er et stort balancebræt

Afhængigt af hvor du er, og hvilket underlag og terræn, der er på din tur, kan du gøre forskellige ting, der udfordrer din balance og koordination. Balancer på grene eller sten undervejs på din tur – er du alene træn da selv, og er du sammen med andre, kan I lave par-øvelser, hvor I sammen udfordrer hinanden. Balancen kan udfordres på mange måder. Fx når du lukker øjnene, og når du flytter dit tyngdepunkt ud over den flade, du står på.

Cirkeltræning med elementer af både styrketræning og kredsløbstræning

Tallene henviser til øvelser på bagflapperne.

2-3 sæt med følgende øvelser;

a: dynamisk planke (øv. 16)

b: squat (øv. 5)

c: gå i rask tempo/løb pause 2 minutter

2-3 sæt med følgende øvelser;

a: mave (øv. 6, 7, 8)

b: udfald fremover (øv. 3, 4)

c: gå i rask tempo/løb

Tjek ud

Ved turens slutning, stå da et øjeblik for dig selv og som ved tjek ind, træk vejret dybt ned i dine lunger, mærk brystkassens bevægelser og mærk, hvordan du har det lige nu fysisk og mentalt, når du står her efter dagens tur.

Er du alene på tur, kan du lave hver øvelse enten på tid, fx i 60-90 sekunder, eller du kan tælle og lave hver øvelse 10-15 gange, før du går videre.

Er i flere, kan I på skift lave øvelse a, b og c og lade den, der laver øvelse c, bestemme, hvor lang tid I andre skal lave hhv. øvelse a og b. I kan også arbejde på tid og skifte øvelse, hver gang der er gået fx 60 sek. Hav opmærksomhed på Borg-skala for åndenød (s. 9), når du går og småløber, så du som minimum når "snakkegrænsen" på 14-15 på skalaen.

Kroppens sanser

Når vi bruger kroppens sanser, aktiverer vi den gamle hjerne, reptilhjernen, og det virker beroligende på kroppen. Ved tjek ud gives mulighed for en hurtig feedback i forhold til dagens tur, og hvordan du har det efter turen.



På siderne 7-12 finder du intro til din træning i naturen
- med forslag til bl.a. kredsløbsøvelser.

På forflapperne er der forslag til træningsprogram for hele
kroppen - og på bagflapperne forslag til styrketræningsøvelser.

På videoen kan du se styrketræningsøvelserne.



SUNDHEDSHUS

SVENDBORG



Træn dig sund og glad i naturen

- med øvelser fra Sundhedshus Svendborg og
naturvejleder-guide til 12 skønne træningssteder

Udgivet med støtte fra Friluftsrådet



Svendborg
Kommune

Indhold

Træning i naturen - forslag til øvelser	7
12 skønne natursteder til træning året rundt	15
1. Vejstrup Ådal	17
2. Rubjerg Skov og Skovmøllen	23
3. Kysten neden for Naturskolen og Skovmøllen	27
4. Hallindskoven	31
5. Thurø Rev og Thurø Østerskov	37
6. Caroline Amalielund-området	43
7. Skansen	47
8. Nørreskoven	51
9. Monnet	55
10. Sofielundskoven	59
11. Syltemade Ådal	63
12. Rødme Svinehaver	67

Bliv aktiv i naturen - det virker!

Sundhedshus Svendborg gennemførte fra august 2018 til udgangen af 2020 et forsøgsprojekt "Aktiv i Naturen" som et trænings-tilbud til mennesker med kræft, hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes eller KOL. Det skete i tæt samarbejde med naturvejledere fra Svendborg Natur- og Miljøskole og med midler fra Friluftsrådet.

Målet var, at borgere med kroniske sygdomme ville få øget sundhed og livskvalitet ved at være i naturen og bruge den aktivt med træning og gode oplevelser. Deltagerne var delt i hold med træningen tilpasset den enkeltes funktionsniveau og behov. Et forløb var tidsbegrænset med træning to gange om ugen uanset vejr og vind.

Vi blev positivt overraskede over resultaterne. Ud over fysiske forbedringer fik deltagerne det også mentalt bedre. Mellem 72 og 82 procent opnåede ikke alene bedre fysisk form og helbred, men også bedre trivsel og livskvalitet, bedre humør samt

bedre mentalt og psykisk velvære. Som en af deltagerne sagde: "Jeg er blevet mere robust, både fysisk og psykisk".

Resultaterne er så gode, at vi nu indfører "Aktiv i Naturen" som et fast træningstilbud i Sundhedshus Svendborg. Men vi vil også gerne brede de gode erfaringer længere ud, så flere kan få glæde af dem. Derfor denne lille håndbog med 12 skønne natursteder til træning - og med et katalog over øvelser, som let kan laves i naturen.

Håndbogen kan downloades fra vores hjemmeside <https://sundhed.svendborg.dk/sundhedshus/projekt-aktiv-i-naturen> - og vil du vide mere, kan du samme sted finde vores rapport om forsøget.

God fornøjelse derude!

Lene Buur Jensen
projektleder og fysioterapeut
Sundhedshus Svendborg
Maj 2021



Træning i naturen - forslag til øvelser

Når naturen bliver ramme for træning og genoptræning, får du en ekstra positiv dimension, fordi naturen i sig selv har betydning for vores sundhed, både fysisk og mentalt.

Forslagene til aktiviteter og øvelser kan du bruge på egen hånd eller sammen med dem, du er på tur med. Vi har opdelt øvelserne i:

- Opvarmning
- Styrketræning
- Kredsløbstræning
- Balance og koordination
- Og et program, hvor du kommer hele kroppen igennem

Alle styrketræningsøvelser er med vejledning til at gøre dem enten lettere eller mere udfordrende, alt efter dit udgangspunkt.

Opvarmning

Opvarmning handler om at forberede kroppen på at skulle i gang med at træne og mindske risikoen for at få skader. Når du bruger de store muskelgrupper, stiger temperaturen i kroppen, og dine muskler og led bliver så at sige klar til at give den mere gas. Det tager ca. 10-15 minutter at varme op.

Forslag til opvarmningsøvelser:

- Gå i roligt tempo og sæt tempoet gradvist op, sving med armene, mens du går.
- Efter 5-6 minutter gå stille og roligt, udforsk området ved at bevæge dig over, under og rundt om de "ting", du møder.
- Bevæg dig roligt rundt i området – du kan fx udse dig et træ eller noget andet, som du går hen imod, og derfra udser du dig et nyt træ og dermed en ny kurs. Stille og roligt øger du tempoet eller vælger ny retning, hvor der indgår stigende terræn.

- Efter 5-6 minutter i roligt tempo finder du et blad, en gren eller noget andet, og nu bevæger du dig rundt i området og bruger omridset af det, du har valgt, som kort. Hvis I er flere af sted, kan I besøge hinandens rute, og på 2. tur kan du/I sætte tempoet stille og roligt op.

Styrketræning

Styrketræning handler om at styrke kroppens muskler, sener og led, hvilket er vigtigt, for at du kan blive ved med at have så aktiv en hverdag som muligt hele livet. Styrketræning er træning med vægtbelastning. Du kan træne med kroppens vægt, men du kan også tilføje ekstra vægt i form af sten, grene, kævler, træstammer eller andet, som du kan finde i naturen, og som kan øge belastningen i øvelsen.

Vores erfaring er, at det er godt med 5-6 forskellige øvelser, hvor du kommer hele kroppen igennem. Brug 60 sekunder pr. øvelse, hold 30-40 sekunders pause og fortsæt så med næste øvelse. Når du har været



alle øvelser igennem, kalder man det et sæt. Og så begynder du forfra.

I styrketræning anbefales det at lave 2-3 sæt.

I stedet for at arbejde på tid i fx 60-90 sekunder, kan du vælge at lave hver styrkeøvelse 10-15 gange, inden du går videre med den næste øvelse.

En vigtig pointe er, at du skal kunne mærke, at du bliver træt i muskulaturen, når du styrketræner.

Forslag til styrketræningsøvelser - Se bagflapperne

Et styrketræningsprogram, hvor du kommer hele kroppen igennem, kan med fordel – for bedre at huske det hele – organiseres i:

- Øvelser for arme
- Øvelser for ben
- Øvelser for kroppen
- Helkropsøvelser

Kredsløbstræning

Kredsløbstræning har til formål, at hjertet bliver stærkere og dermed bedre til at pumpe blodet ud i kroppen. Musklerne bliver bedre til at udnytte ilten, og du vil mærke, at når du træner dit kredsløb, bliver du mere udholdende i dine aktiviteter. Når du træner kredsløbet, mærker du pulsen stige, og du bliver forpustet, hvilket er tegn på, at kroppen efterspørger mere ilt til arbejdet. Når du på den måde arbejder uden for din komfortzone, forbedres dit kredsløb.

Du kan bruge Borg-skala for åndenød til at identificere, om du opnår det, du ønsker med din træning.

Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen ☺
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Borg-skalaen bruges til at styre intensiteten ud fra, hvor anstrengende man selv oplever træningen. Skalaen går fra 6 til 20, fordi disse tal - med et ekstra nul bagved - nogenlunde svarer til pulsverdierne for en gennemsnitlig ung person.
De fleste mennesker bør forsøge at nå mindst 20 minutter på Borg 14-15 to til tre gange pr. uge.

© Motion-online.dk 2008



Du kan træne dit kredsløb på mange forskellige måder og meget gerne hver dag. Det vigtige er, at du i din træning involverer en stor del af kroppens muskler samtidigt. Det kan fx være intervaltræning, hvilket vil sige, at du øver med høj intensitet, hvor pulsen stiger, og kredsløbet belastes i en periode, efterfulgt af øvelser ved lavere intensitet, hvor pulsen falder igen, og åndedrættet normaliseres.

Vores erfaring er, at det er godt at blande styrketræning og kredsløbstræning: Fx 2 styrketræningsøvelser efterfulgt af rask gang eller løb op ad bakke, og derefter igen 2 nye styrketræningsøvelser efterfulgt af rask gang eller løb, hvorefter hele programmet gentages 2-3 gange.

Undervejs kan du med fordel tjekke på Borg-skala for åndenød for at sikre, at det nu er kredsløbstræning, du er i gang med.

Forslag til kredsløbstræning:

- Rask gåtur i område med bakker. Hver gang, du går op ad bakke, øges pulsen, og den falder igen, når du går ned ad bakken = intervaltræning.
- Rask gåtur på plant underlag, hvor du fx sætter tempo på i 3 min. og går langsomt i 3 min. Gå i et område med plads mellem træerne og sæt skiftevis tempoet op og ned mellem træerne = intervaltræning.
- Rør et træ eller rør så mange ting, du kan, mens du bevæger dig rundt i et område i højt tempo. Hvis I er flere på tur, kan I konkurrere om, hvem der først når at røre ved 10 ting.
- Gå og løb skiftevis, så pulsen skiftevis kommer op og falder – vælg evt. den samme rute og hold øje med, hvor lang tid du bruger, og se, om du hen ad vejen kan gøre turen hurtigere. Alternativt kan du sætte en bestemt tid af og se, hvor langt du kommer gang efter gang som et udtryk for, at dit kredsløb er blevet forbedret.



Balance og koordination

Balancen er vigtig for, at du kan klare dig godt i din hverdag. Vi bruger vores balance hele tiden, både når vi sidder, står og bevæger os. Hvis du ligger på siden på et hårdt underlag med kroppen strakt ud, vil du sandsynligvis også kunne mærke, at du skal bruge din balance og din koordinations-evne. Vores balance er afhængig af mange ting. Bl.a. har vores syn, ligevægtssansen i det indre øre (vestibulærsansen), vores muskulatur og vores leds bevægelighed stor betydning - og heldigvis kan vi påvirke noget af det med træning.

Forslag til træning af balance og koordination

- Balancer på ét ben.
- Gå, som om du går på line. Udvælg dig evt. noget på turen, som du kan balancere på, fx en gren eller en træstamme, så bliver det sværere. Gå baglæns, gå sidelæns.
- Gå ned i knæ, drej rundt om dig selv, bevæg overkroppen fremover, bagover og til siderne – så tyngdepunktet forskydes.
- Gå på underlag, der er ujævnt og/eller i bevægelse, fx sten på stranden, smattet skovsti eller mark.
- Luk dine øjne, mens du træner, drej hovedet fra side til side og lav nikkebevægelser med hovedet, så din ligevægtssans bliver udfordret.
- Hvis du træner med andre, kan I kaste "bold" i form af kogler, sten eller andet mellem jer, mens I balancerer.

Forslag til træningsprogram for hele kroppen – Se forflapperne





1. Vejstrup Ådal
2. Rubjerg Skov og Skovmøllen
3. Kysten neden for Naturskolen og Skovmøllen
4. Hallindskoven
5. Thurø Rev og Thurø Østerskov
6. Caroline Amalielund-området
7. Skansen
8. Nørreskoven
9. Monnet
10. Sofielundskoven
11. Syltemade Ådal
12. Rødme Svinehaver



12 skønne natursteder til træning året rundt

Som forslag til træningsture har vi valgt 12 skønne og meget forskellige natursteder, som var populære blandt deltagerne på træningsholdene "Aktiv i Naturen".

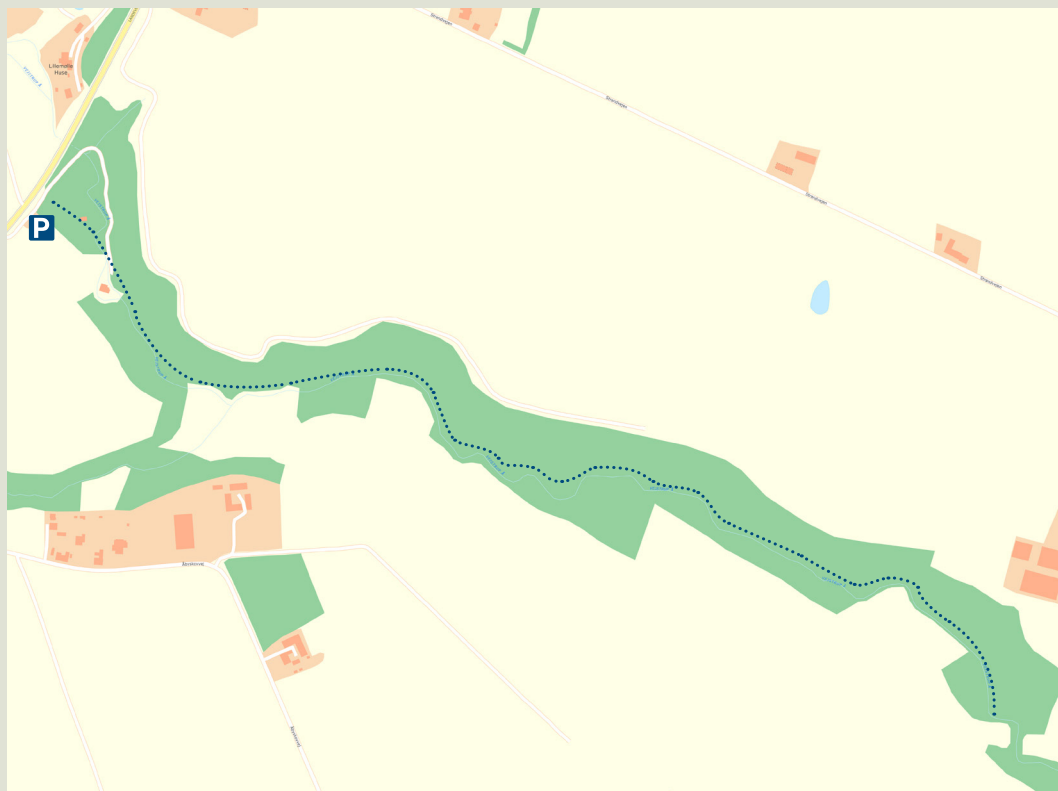
De fleste af stederne giver gode muligheder for at komme ud i smuk natur og træne hele året rundt. Undtagelserne er Monnet strandeng, som er lukket for besøgende i fuglenes yngletid, 15. marts til 1. juli, og Vejstrup Ådal, som i våde perioder efterår og vinter kan være svær at følge, da stien nogle steder bliver det rene ælte.

Nogle af stederne er bynære, nogle oven i købet næsten midt i Svendborg, mens andre ligger et stykke uden for byen. Nogle er meget besøgt, mens du andre steder kan være heldig at have området helt for dig selv.

Vi har valgt steder, hvor der er gode muligheder for de øvelser, som du finder bagerst i håndbogen, men også for aktiviteter som stillesidning, stillegang og balanceøvelser.

Stillesidning og stillegang

I de 12 turbeskrivelser vil du indimellem støde på sætninger som: "Dette sted er velegnet til stillesidning eller stillegang". Stillesidning eller stillegang går i sin enkelhed ud på at sidde eller gå stille i naturen uden at tale - og bare være til stede lige her og lige nu med dine sanser i naturen. Det lyder enkelt, men kan være udfordrende, fordi vi er så vant til at tænke og planlægge hele tiden. Stillegang og stillesidning er en meditativ aktivitet, som du kan gøre alene, 2 og 2 eller i større grupper, og det kan være en måde at stresses af på i hverdagen.



1. Vejstrup Ådal ...ca. 2,5 km

Parkering

P-pladsen ved spejderhytten ved Nyborg-vej mellem Øster Åby og Vejstrup.

Adgang til ådalen

Området er privatejet, og du må kun færdes ad stierne, hvortil der er adgang døgnet rundt.


Om Vejstrup Ådal

Ådalen er en smeltevands-dal formet for 17.000 år siden af smeltevandet efter den sidste istid. Den kan i våde perioder efterår og vinter være svær at følge, da stien nogle steder bliver det rene ælte. Men ellers er ådalen et fantastisk sted. Om sommeren er fuglelivet mangfoldigt og bl.a. præget af mange forskellige sangfugle.

Turen

Ruten er en del af Øhavs-stien. Den starter tæt på spejderhytten og følger åen nedstrøms mod øst. Denne del af ådalen er præget af gammel bøgeskov på den nordvendte skrænt, mens det lave område på begge sider af åen er domineret af ask. På sydsiden er der desuden el og pilekrat.

Åens fald er ret stort på denne del. I våde perioder giver det meget vand en voldsom lydkulisse, og i denne vildskab af brusende vand holder vandstæren til. Den er brun-sort med hvidt bryst og på størrelse med en stær. Den yngler meget få steder i Danmark, og fuglene her er kun vintergæster fra nordligere egne. De søger føde på bunden af vandløb og spiser alle slags vanddyr i passende størrelse, dog især vårfluelarver, som bygger "huse" til beskyttelse af den bløde larvekrop. I stillestående vand ofte af plantemateriale,



Spor efter barkbillens larver

men her bygger de af sandkorn som sikring mod det strømmende vand.

Overalt langs åen ligger store asketræer væltet huler til bulter. Det er et resultat af "asketoptørre" - en svampesygdom, der forhindrer træerne i at trække vand op til bladene, hvorved de naturligvis dør. Sygdommen trives især i fugtige områder, og her har den taget livet af næsten alle de store asketræer. I øvrigt kendes ask på, at det er det eneste træ med sorte knopper.

Hvis du trækker den døde bark af træerne, viser der sig særprægede mønstre i vedets overflade. Det er spor efter barkbillens larver. Billen gnaver en gang under barken, hvori den lægger sine æg. Når larverne kommer ud, gnaver de sig væk fra gangen gennem det yderste lag ved, godt beskyttet af barken. De behøver ikke at gå sultne i seng, for her er nok at tage af. På et tidspunkt når de den rette størrelse, hvorefter de forpupper sig, inden de næste år kommer frem som færdigudviklede biller klar til slægtens videreførelse.

Når barkbillelarverne fornøjer sig med de døde træer, kan deres gnav høres af både spætmejsen og flagspætte, og mange larver hentes frem i lyset til føde for fuglene selv eller deres unger. Og under barken bliver larverne forfulgt af skolopendere, rovbiller og andre rovdyr.

De døde træer bliver også hjemsted for en række forskellige svampe, som langsomt nedbryder dem, mens bænkebidere, tusindben og andre smådyr enten lever af det døde ved eller bruger det som gemmested.

Så et dødt træ giver liv, og forskellige slags træer giver forskelligt liv.

De væltede asketræer give gode muligheder for at træne balancen ved fx at gå på træstammerne eller gå op og ned ad dem. Hvis din form ikke er til det, så balancér på fx grene, sten eller andet i underlaget.

Langs åen kan du finde spor efter stenaldermennesker, nemlig flinteaflag fra vores forfædres tilvirkning af redskaber som fx økser.





Flinteafslag kendes bl.a. på slagbullen og de skærende sider, men siger ikke noget om alder, da flint har været brugt til redskaber, lige fra de første mennesker kom hertil for mere end 10.000 år siden og til langt op i bronzealderen, som sluttede for cirka 2.500 år siden.

Men fascinerende er det alligevel at stå med et lille flintestykke i hånden og vide, at præcis på dette sted har der siddet en stenaldersmand for måske 6-8.000 år siden.

Fra efteråret og langt ind i vinteren er åen hjemsted for mange og store havørreder, som søger op for at gyde.

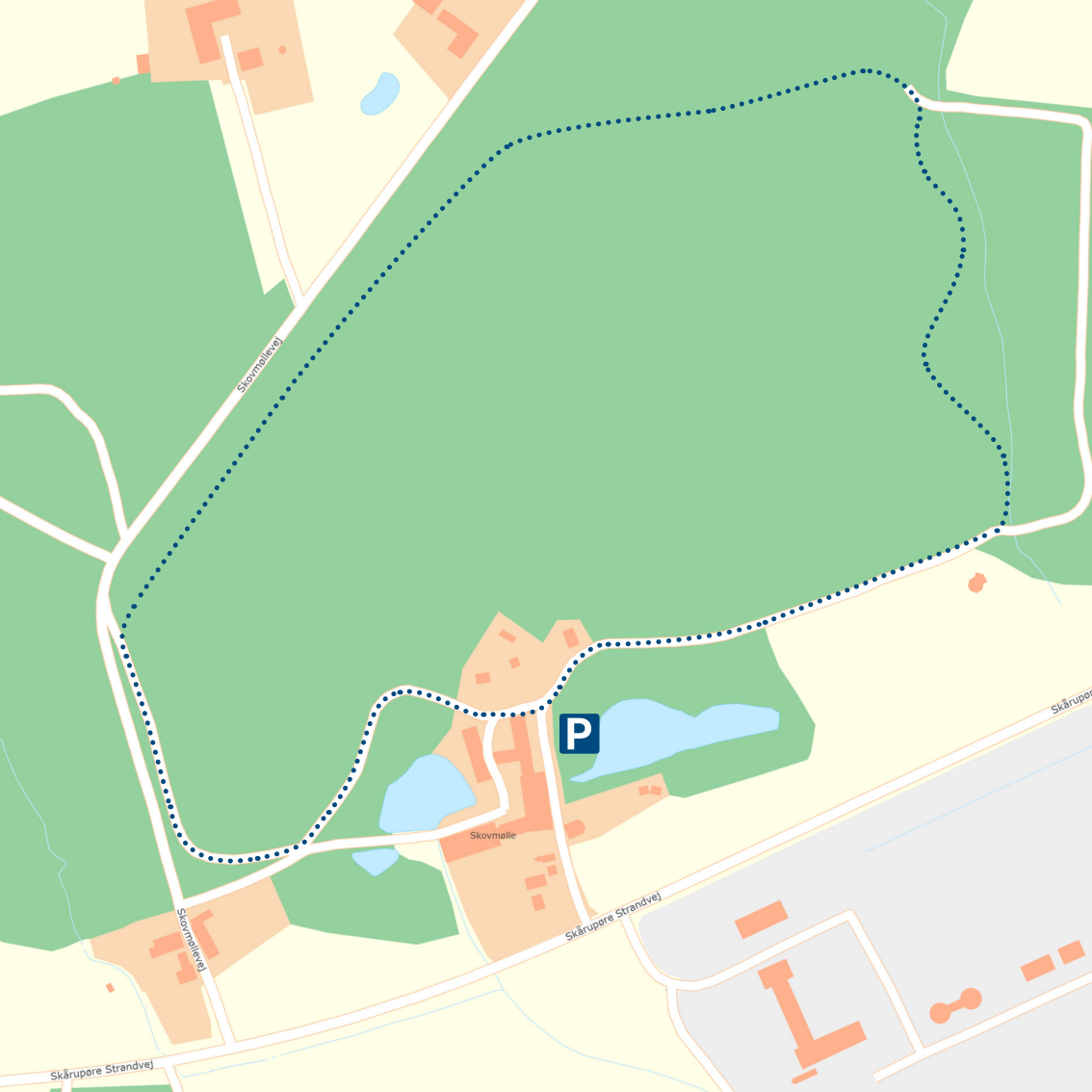
De hviler de steder i åen, hvor der er strøm-læ, og vandet dermed står mere eller mindre stille.

Rodnettet på en del af de væltede aske-træer har i faldet trukket åbrinken med op og dermed dannet et fredfyldt hul i brinken, som ovenikøbet er delvist overdækket af træets rodkage. Så dér i skyggen i det mørke, plumre vand står der med sikkerhed en stor fisk!

Turen går tilbage langs åen, hvor den kraftige strøm nogle steder danner store, hvidgule skummende flager. Det er åens indhold af døde proteinholdige alger, der bliver omrørt af det strømmende vand og ligger som pisket æggehvite. I sig selv et naturligt fænomen, men i de mængder, der er nogle gange, tyder det på meget alge-vækst forårsaget af meget næring, som er udvasket fra markerne omkring ådalen.



Vandstær. Foto: Poul Brugs



Skovmøllevej

P

Skovmølle

Skårupere Strandvej

Skovmøllevej

Skårupere Strandvej

Skårupere

2. Rubjerg Skov og Skovmøllen ...ca. 1,5 km

Parkering

P-pladsen ved Svendborg Natur- og Miljøskole, Skårupøre Strandvej 47.

Adgang til skoven og Skovmøllen

Rubjerg Skov og Skovmøllen, samt Svendborg Natur- og Miljøskole, der også ligger her, er kommunalt ejet, og du må derfor færdes i området døgnet rundt.

Om Rubjerg Skov og Skovmøllen

Skårup Skovmølle, som skovområdet egentlig hedder, blev første gang omtalt i 1546. De fleste danske vandmøller er anlagt ved et vandløb, men Skovmøllen blev udelukkende drevet af store mængder udsivende vand fra de høje bakker nord for møllen. For at opsamle vandet blev der gravet to store damme, som blev beklædt med blå-ler. Vandet drev en kornmølle, men i 1900-tallet blev der anlagt store frugtplanter

ger ved møllen og vandkraften udnyttet til at drive mosteri.

Svendborg Kommune købte området i 1972, ryddede de store frugtplantager og plantede bøg og eg – og har nu besluttet at lade skoven udvikle sig til urørt skov med plads til både natur og mennesker.

Området er meget besøgt, men du kan altid finde et sted for dig selv, og det afvekslende landskab byder på dejlige naturoplevelser året rundt. Fra maj kukker gøgen lystigt, en rågekoloni bidrager med støj, og de mange fuglekasser giver garanti for mejser, ugler og tårnfalke. Om efteråret er her masser af svampe, og om vinteren kan du se isfugl ved mølledammene.





Turen

Ruten starter ved Naturskolen og går mod øst langs skovbrynet. På højre side er et cirka 2 ha stort areal, som blev indhegnet i 2017. Her græsser kvæg hver sommer, og fra at være overgroet af brændenælder og tidsler, er det nu et fint overdrev med mange forskellige urter, som både tjener som føde for kvæget og giver mad til en masse insekter, som igen er med til at øge antallet af fugle, krybdyr og padder i området.

Drejer du mod nordvest, kan du via en primitiv trappe kravle op til en bøgeplantning. På den modsatte side er der stejle skrænter og en dyb slugt, som vidner om, at her må smeltevandet efter istiden have raset. Her er især gamle bøge, men også nogle imponerende store kirsebærtræer. Jo længere du kommer op langs slugten, jo vildere bliver naturen i bunden af den, hvor mange slags døde træer ligger hulter til bulter og indbyder til udforskning og leg.

Kaprifolie og efeu kravler hen og op ad de døde og levende træer og gør områ-

det svært gennemtrængeligt. Områdets "vildskab" giver rum for en masse småfugle, og bl.a. gærdesmutten er en af de helt sikre ynglefugle her. De døde træstammer rummer forskellige svampearter, især om efteråret, og det er et fint sted for stillesidning. Senere går stien væk fra kløften og ud på et lille åbent areal, som bliver mere og mere u fremkommeligt på grund af brombær. Her var tidligere forskellige urter og et lille kunstigt anlagt vandhul med guldsmedelarver og ynglende salamandre.

Stien drejer mod sydvest og byder over et langt stræk på mere bøgeskov og en lille egeplantning på venstre side, inden du igen nærmer dig området ved Naturskolen.

I stedet for at følge stien ned til Naturskolen kan du gå ind over den lille skovklædte bakke på højre side. Den rummer stort set alle de træ- og busk-arter, du kan finde i området. Der er især mange meget gamle og for en dels vedkommende døde birketræer. På dem vokser der birkeporesvamp, og mange af dem er fulde af spættehuller.

På bakkens østside blev der engang gravet grus, og du kan sidde på kanten med et fint kig ned i grusgraven og videre ud på den ene af mølledammene.

I et fyrretræ tæt ved hænger en natuglekasse, som af og til bliver benyttet - og det kan der være brug for. Natugler er nemlig hulerugende, og vores skove er generelt meget fattige på gamle hule træer. Der er tre uglekasser i området, men tidligere var der flere. De blev sat op, da skoven blev plantet i 70'erne og 80'erne, for at prøve at sikre en effektiv, biologisk bekæmpelse af mus, som gnaver barken af unge træer. De sidste meter går du langs en række avnbøge, inden du er tilbage ved udgangspunktet. Avnbøg er ikke et almindeligt skovtræ, men er vores hårdeste træsort, som bl.a. blev brugt til møllernes kamhjul. Derfor vokser træerne her.

Terrænet ved og omkring Skovmøllen er meget varieret, og turen er i sig selv balancetræning. Den primitive trappe på turen er god balancetræning, både op og ned.



3. Kysten neden for Naturskolen og Skovmøllen

Parkering

P-pladsen ved hundetræningsbanen, Skårupøre Strandvej 54 B.

Adgang til kysten

For at komme ned til kysten skal du krydse "Grunden" – et stort område med hytte og lejrplads, som ejes af KFUM-spejderne i Svendborg. Så vis hensyn over for spejderne og deres område.

Om kysten

Neden for spejdernes område "Grunden" findes et lavvandet område ud i Thurø Sund. Her sørger tidevandet for at tørlægge store dele af den lavvandede bugt - for derefter igen at overskylle området. Ved lavvande kan du gå mange hundrede meter ud fra kysten.

Hvis du er udstyret med et rejenet, kan du stryge rejer - og samler du tillige muslinger, så har du råvarerne til et herligt måltid.

Rejerne er der om sommeren - og muslingerne året rundt, men de er bedst fra slutningen af oktober til starten af maj.

Området har et rigt fugleliv hele året, og om vinteren kan du se isfugl ved stranden.





Turen

En tur i området med rejenet og spand giver en fantastisk oplevelse af, hvor mangfoldigt livet på det lave vand er. Gå ud ved det lille vandløb, der munder ud i sundet lidt til højre for spejderhytten, men hold dig på venstre side af vandløbet, da udmundingen flere steder har en meget blød bund.

Undersøg området med net og oplev de mange forskellige dyr, der holder til i det kystnære vand. Du finder med sikkerhed rejer, kutlinger, krabber, muslinger og med lidt held også tangsnarre, fladfiskeyngel, ulk og tangnål, som er en lille langstrakt fisk.

I foråret er å-udløbet også et godt sted at finde glasål.

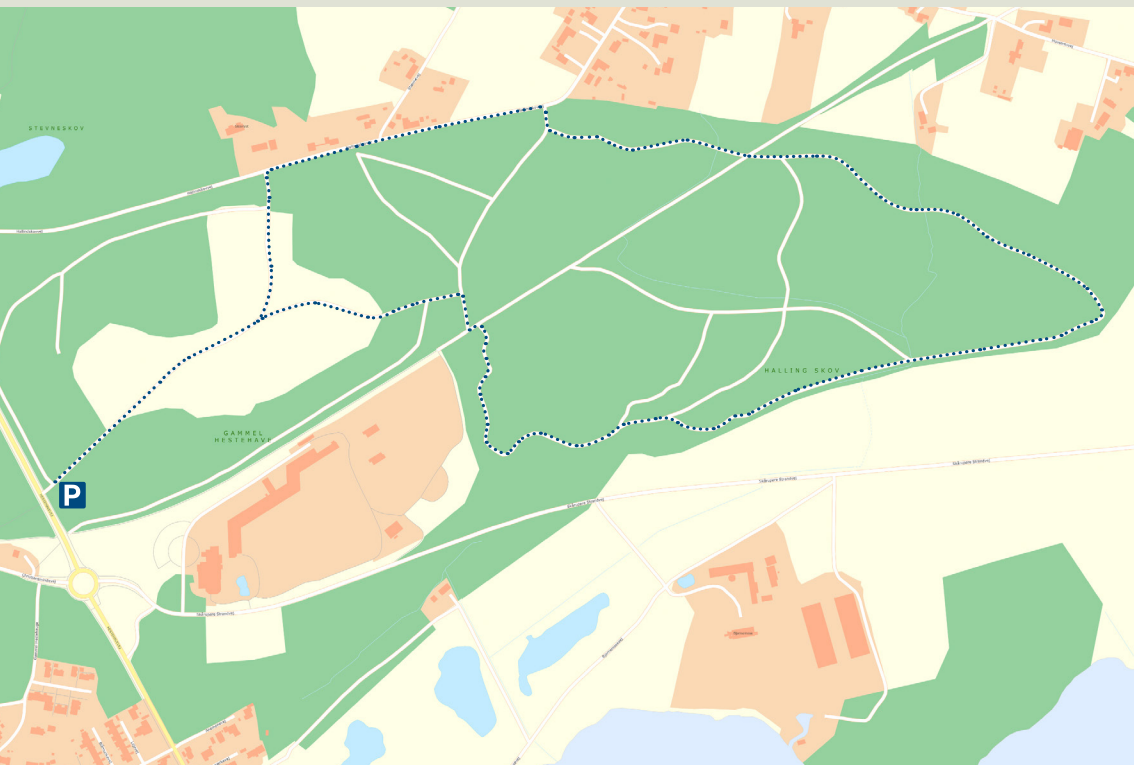
De store sten, der ligger spredt i det lavvandede område, er altid gode steder at samle muslinger. Men husk de gode råd, når det gælder indsamling af muslinger, så du undgår at få muslinger, der er forurenede, med hjem.

- Undlad at samle i nærheden af å- eller spildevandsudløb, havneudløb og byer.
- Hold dig til områder, som du kender godt, og hvor der ikke er spildevandsudløb og andre forureningskilder i nærheden.
- Hold øje med, om vandet er klart. For risikoen for giftige alger og dermed giftige muslinger og østers er mindre, hvis vandet har været klart i længere tid. På Fødevarestyrelsens hjemmeside kan du under "Muslingeovervågning" se, om der skulle være algeproblemer i området.

Turen ud i vandet enten i waders eller med bare tæer er god balancetræning. Både bølger og sandbund kan være en udfordring og give modstand på turen på en helt anden måde, end når du går på land.

I området findes en del buske med slåen og hyben, så er du ikke til vand, kan du i efter-sommeren fint samle dig lidt mad på land langs stien bagom rensningsanlægget.





4. Hallindskoven ...ca. 3,5 km

Parkering

P-pladsen ved Linkenkærvej nær Thurø-rundkørslen.

Adgang til skoven

Hallindskoven er en kommunal skov, og derfor må du færdes i den døgnet rundt.

Om Hallindskoven

Skoven byder på gode oplevelser året rundt. Fra det tidligere forår, hvor skovbunden er snehvid af blomstrende anemoner, over sommer, hvor det mørkegrønne dominerer, og efterår, hvor de farvestrålende nedfaldsblade gør det svært at finde skovens mange svampe, til en vinterdag, hvor du kan høre ravnens og musvågernes skrig. Der er en mountainbike-bane i skoven, så vær opmærksom på cyklister. Du kan tit møde løse hunde, da mange anser den for at være hundeskov - hvad den ikke er.

Turen

Straks efter p-pladsen, som ligger lukket inde bag træer, åbner landskabet sig, og stedets mange gravhøje bliver synlige. Der er 23 i alt, hvoraf nogle næsten ikke kan ses længere på grund af overpløjning, inden området blev fredet. Højene var begravelsespladser for bronzealderens folk (3.000-1.200 f.v.t.). I den sydlige del af området ligger Svendborg Efterskole, og på skolens vestlige side - ud mod rundkørslen - ligger et lille anlæg omkranset af bøgehæk. Her kan du se "æbleskiveste-



Æbleskivestenen



nen". Den er oversået med 105 skåltegn og har i bronzealderen været anvendt i forbindelse med religiøse handlinger såsom ofringer.

Turen går videre mod øst. Skoven er ret varieret og domineres af bøg, hvoraf nogle er kæmpestore og op mod 200 år gamle. I en række områder er der plantet ær, eg, lærk, rødgran og douglasgran. Planen for skoven er – ligesom for resten af kommunens skove – at ændre dens status fra produktionsskov til biodiversitetsskov. Det betyder bl.a., at de gamle træer får lov at stå og falde, når de ikke kan mere, samt at områder med bl.a. rødgran og douglasgran, som er "fremmede" i en dansk skov, udfases og naturligt erstattes med selvsåede hjemmehørende træer og buske, hvilket igen giver en større diversitet mht. urter, insekter, fugle og pattedyr.

Følger du skovvejen i den sydlige del af Hallindskoven mod øst tæt på stengærdet ud til Bjørnemosegårds arealer, passerer du bl.a. en væltet bøg, som er velegnet til fysisk træning og balanceøvelser - men også fremragende til stillesidning.

Balanceøvelserne kan fx være at gå på line på den væltede træstamme, og hvis formen ikke er til de store højder, så find en mindre gren i





skovbunden og gå på line på den. Prøv fx at lukke øjnene kortvarigt, gå ned i knæ, stå på et ben og gå baglæns.

Længere østpå kommer du forbi resterne af en rågekoloni, som har været forladt nogle år. De fleste reder er faldet ned, men de bedst byggede hænger stadig i træernes toppe. Årsagen til fraflytningen er sandsynligvis, at et par ravn de seneste år har bygget rede i en af de gamle bøge.

Ravne er dels stærkt territoriehævdende, dels slemme ved andre fugles æg og unger. De er sociale fugle og nemme at tæmme, hvis man har dem fra små.

Kommer du forbi om foråret inden løvspring, er reden tydelig at se, og ravnene er ofte i området og gør opmærksom på sig selv med deres størrelse og særprægede kald og lyde.

Ravne har ikke uden grund ry for at være en af de klogeste fugle - hvad lavede de ellers på Odins skulder - for det er konstateret, at de bruger mere end 100 forskellige lyde i deres kommunikation med hinanden. I området er der også spurvehøg, natugle og grønspætte -

og talrige sorte egern, som i øvrigt er et af de dyr, der kommer til at lide under, at nåletræerne på sigt forsvinder, da især rødgranens frø er en vigtig fødekilde for dem, bl.a. om vinteren.

Mange steder kan du se jordbunker i skovbunden. Det er resterne af store rod-kager fra træer, som faldt i stormen i 1967. Hallindskoven blev særdeles hårdt ramt, og derfor er flere områder nu domineret af selvsåede træer som ær, ask og bøg.

Når træerne får lov at ligge, skaber de større diversitet blandt svampe, insekter, fugle og pattedyr, og de væltede træers rod-kager bliver efter års nedbrydning til jordbunker i skovbunden.

Hvis du fortsætter mod øst, kommer du til skovens yderkant, hvorfra det er oplagt at følge de nordlige skovveje og -stier tilbage mod udgangspunktet. Her kommer du tæt på Hallindskovvej, og lige inden du kommer ud på det åbne område nær p-pladsen, kan du inde i skoven se nogle af de mere skjulte og nedslidte bronzealderhøje.





5. Thurø Rev og Thurø Østerskov ..ca. 2,8 km

Parkering

P-pladsen for enden af Østerskovvej.

Adgang til revet og skoven

Skoven er privatejet, og færdsel i skoven må kun foregå ad stierne mellem kl. 6 morgen og solnedgang. Thurø Rev er statsejet, og her må du færdes døgnet rundt. Vær dog opmærksom på, at du i fuglenes yngletid bør følge stierne.

Om Thurø Rev

Thurø Rev er en af Svendborg Kommunes bedste strandenge. Det er cirka 34 ha og bliver afgræsset af kvæg.

Revet er et unikt naturområde. Er du til botanik, er sommeren bedst. Vil du se trækfugle, skal du komme forår og efterår, men hele året byder på dejlige naturoplevelser.

Turen

Turen går fra p-pladsen mod sydøst gennem skoven. I starten går du gennem blandingskov med bl.a. hassel, hylde, ask, ahorn, birk og bøg. På højre side dukker et par ret "nyrestaurerede" vandhuller op - meget lavvan-





dede og dermed velegnede som yngleplads for områdets padder, som tæller både lille og stor vandsalamander samt forskellige tudser og frøer.

Vandhullerne er også ynglested for en lang række insekter, hvor forskellige guldsmede er de mest iøjnefaldende.

Stedet er oplagt til stillesidning.

Videre gennem skoven mod den østvendte strand passerer du nogle af de gamle "flåde-ge". Det er egetræer, som - efter englændernes bortførelse af den danske flåde i 1807 - blev plantet overalt i Danmark på foranledning af det daværende krigsministerium, idet manglen på egetræer var stor, og en ny flåde på samme størrelse som den bortførte ville kræve cirka 90.000 fuldvoksne træer.

Årene gik, og engang i 1960'erne tog en skovfoged fra Nordsjælland telefonen og ringede til forsvarsministeriet og meddelte: ".at nu er træet klar til levering"!!

Egetræer er flotte træer, og disse træer på over 200 år er imponerende.

Når du kommer frem til østsiden af skoven, kan du gå ned på stranden og følge kysten mod syd ud til Thurø Rev. En lav lerskrænt hæver sig op til et par meter, og fra denne skrænt skylles en af strandens karakteristiske sten ud, nemlig den såkaldte "lerjernsten". Den dannes gennem forskellige kemiske processer i leret og er påfaldende ved dens farve og tyngde. Stranden har også ledeblokkene rød og brun Østersø-kvartsporfyr samt kinnediabas, som kommer fra henholdsvis havbunden øst for Stockholm og fra Kinnekulle på sydsiden af Vänern. Desuden kan du finde fossiler som vættelys, søpindsvin og søliljestilke.

Strandens sten kan bruges til opmærksomhedsøvelser som fx: Find de samme fire sten som mig - og stranden er med havets nærhed og lyde samt det lange kig mod Langeland også oplagt til stillesidning. På stranden kan du træne balancen ved at balancere på sten, og alene turen ned til stranden fra stien og tilbage igen er i sig selv balancetræning.



Nu er du fremme ved Thurø Rev. Den lave, afgræssede strandeng er ideel som yngleplads for bl.a. vibe, strandskade og rødben, sanglærke og engpiber. Desuden bruger mange fugle området som rasteplass og til at finde føde. Om efteråret er her mange ænder såsom pibeænder og krikænder, og hen over vinteren kan du bl.a. se snespurv og bjergirisk. Ikke mindre end 159 forskellige fuglearter er iagttaget på revet.

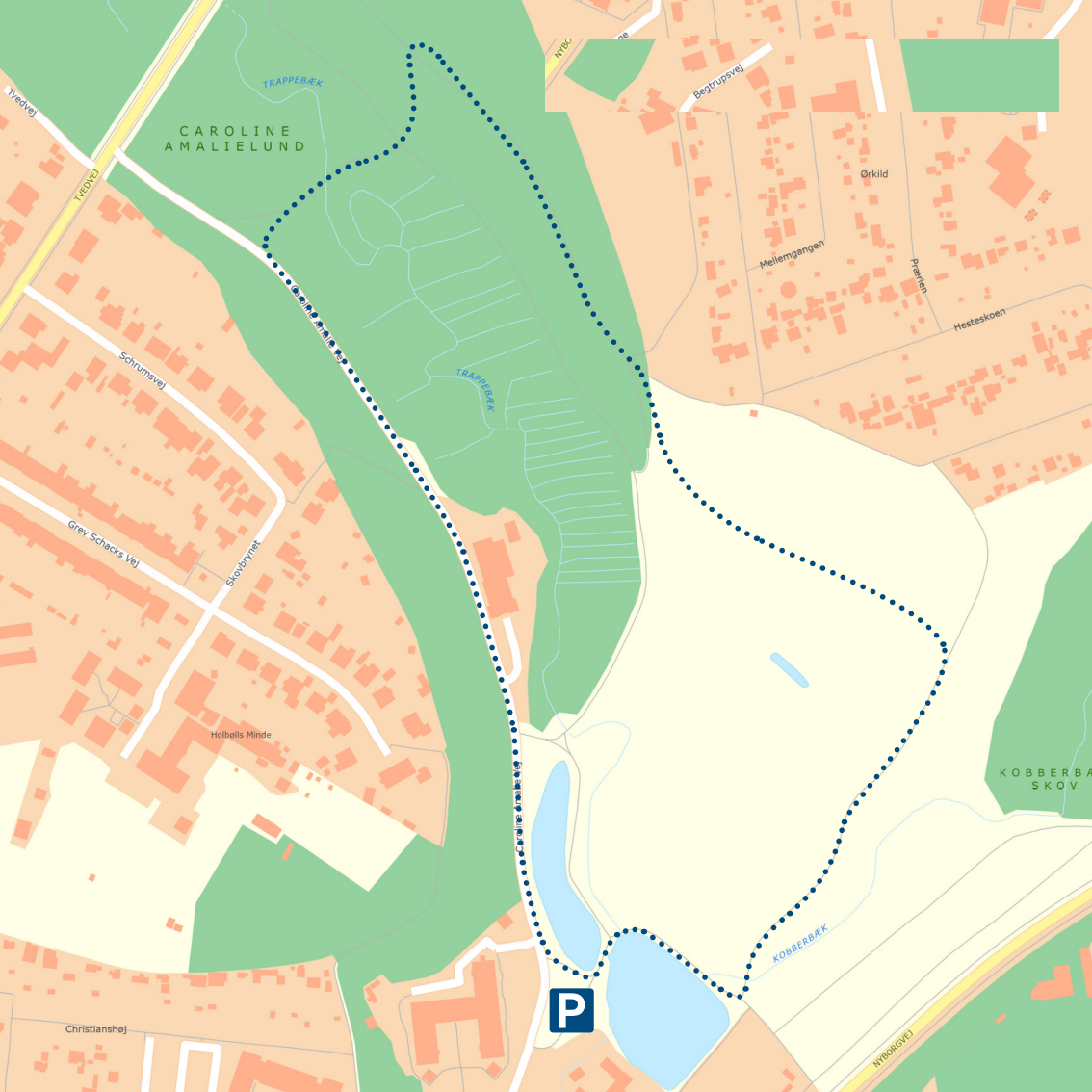


Landskabet kaldes af geologer for et "vinkelforland", idet havets aflejringer danner en sjov form, så revet næsten bliver firkantet. Formen fremkommer, når sand, grus og sten aflejres af to forskellige strømretninger. I dette tilfælde fra nord ned langs Thurøs østside og mod øst langs sydsiden.

Selve landområdet er gennemskåret af såkaldte loer, som er naturlige render, hvori tidevandet strømmer ind ved højvande og tilbage ved ebbe. Fiskehejrene står tit vagt ved dem i håbet om at spotte en fisk eller en padde. Vegetationen er præget af saltpåvirkningen fra havet og består bl.a. af kveller, strandarve, harrilgræs, rød svingel, strandasters, strand-vejbred, strand-annelgræs, strand-trehage, fjernakset star og strand-karse.

Når du går tilbage fra Revet, kan du straks efter, at du er kommet ind i skoven, følge en sti mod vest langs skovbrynet. Efter ca 300 m kan du dreje af mod nord og komme tilbage til p-pladsen.





CAROLINE
AMALIELUND

TRAPPEBÆK

TRAPPEBÆK

Mellemgangen

Ørkild

Paviljon

Hesteskoen

Skrummetvej

Greve Schacks Vej

Skovvej

Holbells Minde

P

KOBBERBÆK
SKOV

KOBBERBÆK

Christiansvej

TRAPPEBÆK

6. Caroline Amalielund-området ...ca. 1,5 km

Parkering

Du kan parkere ved Rottefælden, Caroline Amalievej 26, og ved kolonihaveforeningen Ørkild, Slotsvængevej 10.

Adgang til området

Området ejes af Svendborg Kommune, og du må færdes overalt hele døgnet. Tag hensyn til de græssende får ved borgvolden.

Om Caroline Amalielund-området

Hele det rekreative område med skov, Ørkild Borgvold, som er Danmarks største voldsted, sommerrevy-teater, mølledam og to bække hed indtil 1829 Rottefælden. Men selvom området for næsten 200 år siden fik navnet Caroline Amalielund, bliver navnet Rottefælden stadig brugt, både om Svendborgs landskendte Rottefælderevy, som er landets ældste, men også om hele området.

Navneforandringen i 1829 fandt sted i forbindelse med grundstensnedlæggelsen til byens nye rådhus, overværet af guvernøren over Fyn, kronprins Christian Frederik, den senere Christian den 8., og hans gemalinde Caroline Amalie, som lagde navn til hele området. Gemalen lagde samtidig navn til det nuværende Christiansminde.

Hvor navnet Rottefælden kommer fra, vides ikke. Men i tidens løb har et bud været, at fjendtlige tropper under en af Svendborgs mange fejder skulle være blevet fanget i områdets dybe kløfter – som rotter i en fælde. Trods sin placering næsten midt i Svendborg byder området på naturoplevelser året rundt: Anemonedækket skovbund i det tidlige forår, blomstrende engkabbelejer i april og masser af fuglesang fra marts til juli. Om efteråret er her fine svampesteder, og den falmende skovs mange farver er et smukt syn.



Turen

Start turen ved Caroline Amalielund Plejecenter og gå langs bredden af de gravede søer for foden af det gamle voldanlæg. Søerne har fungeret som reservoir for vandmøllen i bunden af søerne. Følg stien venstre om søerne og forbi teaterbygningen Rottefælden.

Teatret blev bygget i 1883, og hvis du går om bag teatret, kan du på en mur se autografer fra mange danske skuespillere, som har optrådt her. Det har været en fast tradition, at de satte deres autograf her, men desværre er mange visket væk af vind og vejr.

Fra Rottefælden følger du asfaltvejen, indtil der går en sti til højre over en bro ved Trappebækken. Følg stien til højre. Her følger du Trappebækken på den ene side og en høj skråning med gamle træer på den anden. Å-løbet svinger og snor sig, om sommeren langsomt og roligt og om foråret og efteråret med mere kraft. Følg stien, til du på venstre hånd kommer til en sti, der fører

opad. Den fører dig op i området, hvor den gamle Ørkildborg har ligget.

Borgen blev bygget af Valdemar den Store i anden halvdel af 1100-tallet. Senere kom den i Odense-bispernes besiddelse og er nævnt af dem første gang i 1264. Med tiden voksede en lille by op omkring borgen. Da Ørkild lå tæt på byen og dermed var en stor konkurrent for handelen i Svendborg - og ganske sikkert dominerende, følte svendborgenserne sig med tiden truet af borgen, og under Grevens Fejde i 1534 benyttede de derfor lejligheden til at storme den forhadte borg og afbrænde den.

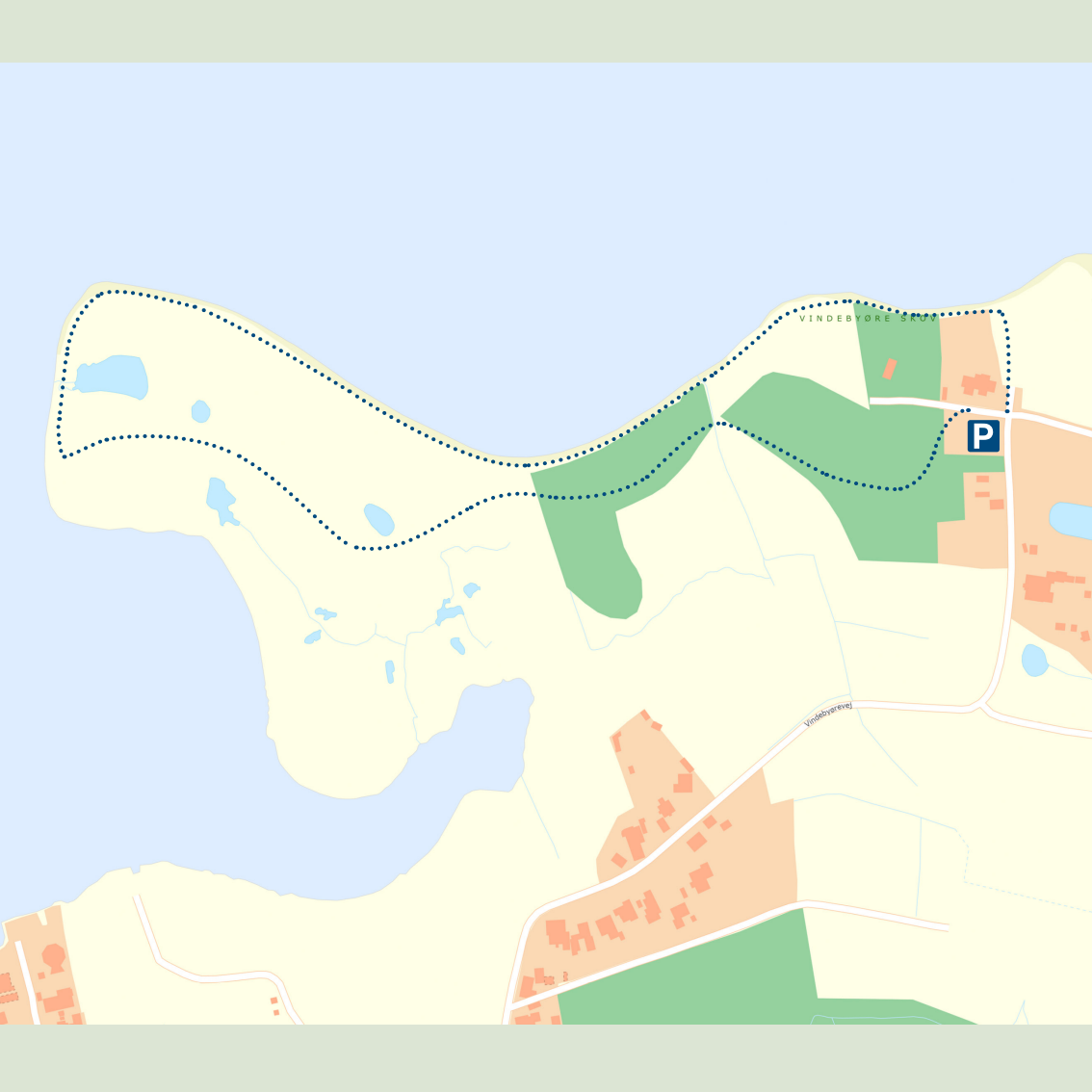
Arealerne ved Ørkildborgen afgræsses af får. Det giver gode muligheder for, at ikke så næringskrævende planter og urter kan trives i de næringsfattige områder på skråningerne. Følg stierne til toppen af området. Her er informationstavler, som fortæller om stedets spændende historie. Find et træ at sidde op ad. Nyd udsigten over Svendborg by og havn samt udsigten

over Tåsinge med Vindeby og Skansen i forgrunden og Bregninge kirke i horisonten. Søg eventuelt ned i en af de mange lavninger, hvor din eneste udsigt er himlen over dig og græsklædte bakker til alle sider. Her er mange fine steder til stillesidning og fordybelse.

Tag stien tilbage til plejecentret Caroline Amalielund eller skrå ned over græsområdet mod vandmøllen og p-pladsen ved Rottefælden.

Området er ét stort "balancebrædt". Turen op og ned ad bakkerne og på skovstierne er god balancetræning i sig selv.





VINDEBYØRE SKOV

P

Vindebyvej

7. Skansen ...ca. 1,5 km

Parkering

P-pladsen til venstre ud for Vindebyøre Camping eller lige inde i skoven ved Lejrskolen, Vindebyørevej 31.

Adgang til Skansen

Området er kommunalt ejet, og derfor må du færdes her hele døgnet.

Tag hensyn til dyrene, som græsser på Skansen, og lad være med at gå tæt på dem.

Om Skansen

Græsningsoverdrevet Skansen er et specielt sted. Bynært og byfjernt på samme tid, og her er dejligt året rundt. Under klinerne, der er under stadig erosion, kan du året rundt finde flinteafslag fra stedets første beboere. Skansen ligger yderst på naturområdet Vindebyøre på Tåsinges nordspids. Vindebyøre kan faktisk godt ligne et menneskeøre,

men endelsen 'øre' eller 'ør' betyder lav sandet eller gruset strandbred, som stikker frem i eller rager op havet – og kendes også fra bl.a. Skårupøre og Helsingør.

Bag Skansen ligger den lille Skanseskov samt strandengen Vindeby Nor, der er yngleplads for mange fugle.

Skansen har altid været et græsningsoverdrev og har aldrig været dyrket. Afgræsningen bevarer området som et åbent areal med blomster og buske, som kun kan gro på arealer, der afgræsses. Uden afgræsning ville området hurtigt gro til med højt græs og træer.



Turen

Start fra P-pladsen ved Vindebyøre, tag stien længst fra kysten gennem Skanseskoven og oplev forskellen på de to ret forskellige slags skove på vejen ud til Skansen. Længs kysten ligger en smal bræmme lysåben skov på mager og sandet jord. Den er domineret af fyr, eg og birk og med bregner og mos i skovbunden. Længere inde er jorden mere næringsrig, og her er skoven domineret af bøg.

Efter skoven når du til lågen ind til selve overdrevet Skansen, der har en meget varieret natur med strandeng, krat, blotlagte kystskrænter og strand.

Gå til venstre ned i lavningen ved strandengen. Her findes en del såkaldte loer, som er naturlige render, hvori tidevandet strømmer ind ved højvande og tilbage ved ebbe. Visse steder danner havvandet små indsøer, hvor vandet fordamper og giver en høj saltkoncentration, der giver grobund for salturt, som kan klare det ekstreme miljø. I området findes et væld af planter, der er



tilpasset strandengen, bl.a. strandkarse og strandasters – og der er et rigt liv af bl.a. krebsdyr og småfisk i loerne og de små indsøer, som derfor er et godt sted for fugle at søge føde.

På Skansen kan du ikke undgå at lægge mærke til de mange græstuer, som er skabt af de gule engmyrer. Tuerne er ret bløde og består af sand, som myrerne skubber op. De gule engmyrer henter bladlus ned i tuerne og holder dem i fangenskab i specielle kamre mellem græs- og planterødder. Bladlusene lever på disse rødder og udskiller honningdug, en sukkerholdig masse, som er myrernes vigtigste næring. Om efteråret samler myrerne bladlusenes æg i særlige

redekasser, så de har en ny generation bladlus klar til det følgende forår.

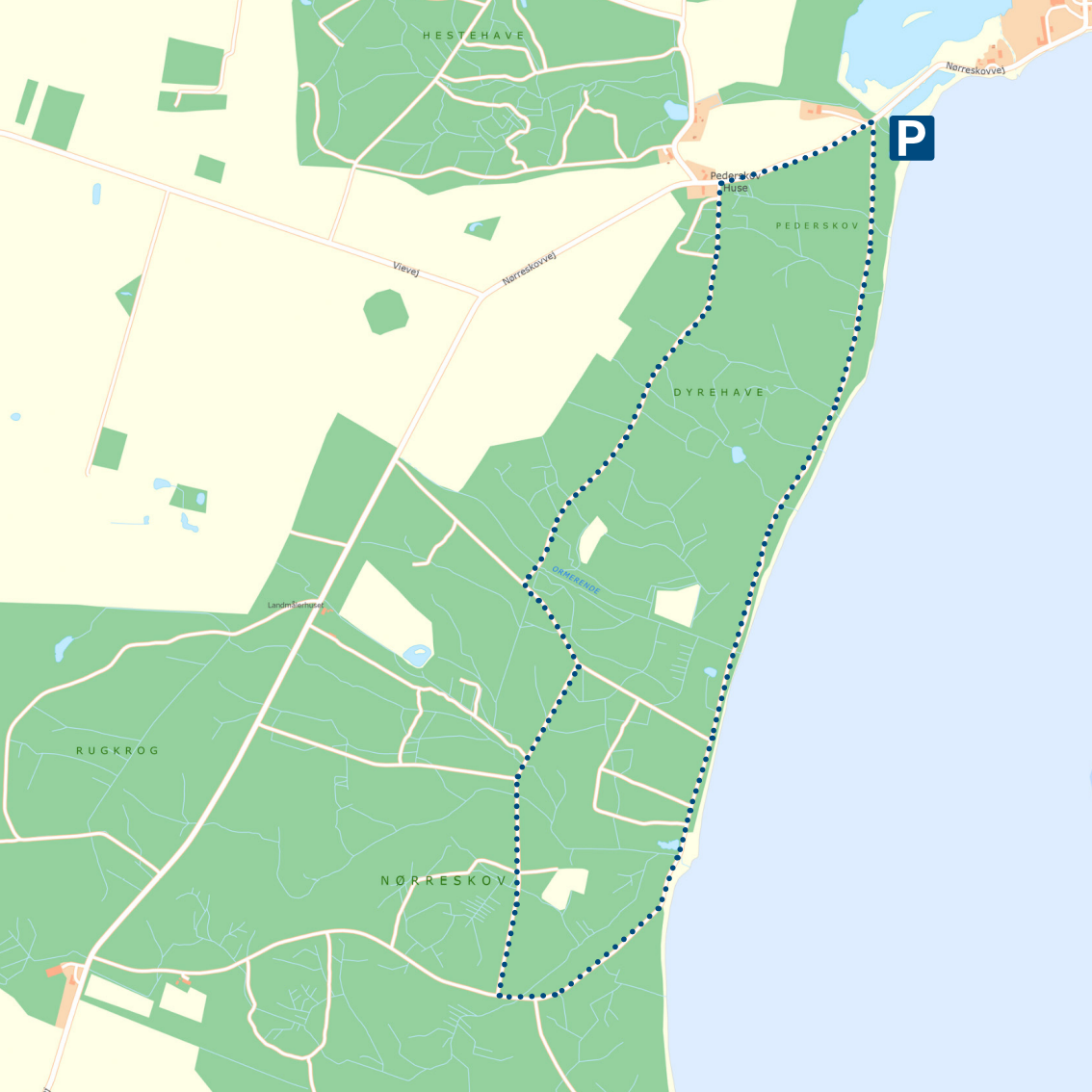
Gå op på toppen af Skansen, og er det forår eller sommer, kan du ikke undgå at lægge mærke til de mange små urter og blomster, der pryder den afgræssede bakke.

Sæt dig på toppen og nyd udsigten ind over Svendborg Havn og sundet. Lyt til lydene fra både byen og naturen og nyd synet af Svendborgsundbroen, som binder Fyn og Tåsinge sammen.

Havet æder hele tiden lidt af Skansen, og derfor er der ingen bevoksning på skrænterne. Gå ned for foden af skrænten og følg stranden tilbage til P-pladsen. Undervejs støder du på forskellige slags tang og ålegræs, der er skyllet op på stranden.

På turen træner du din balance uden at behøve at spekulere over det, for stierne i den lille skov mellem broen og lågen er "oversået" med trærødder, og turen på stranden i det bløde sand er også god træning.





HESTEHAVE

Norreskovvej

P

Pederskov
Huse

PEDERSKOV

Vievej

Norreskovvej

DYREHAVE

Landm. Tønder

RUGKROG

NORRESKOV

DAVENHØJ

8. Nørreskoven ...ca. 4,7 km

Parkering

P-pladsen ved Nørreskovvej, over for nr. 37.

Adgang til Nørreskoven

Det er Valdemars Slot, der ejer Nørreskoven på Tåsinge, og adgangen er skiltet ved indgangene til skoven.

I private skove må du færdes på veje og stier fra kl. 6.00 morgen til solnedgang.

Offentlige toiletter findes ved p-pladsen ved Valdemars Slot.

Om skoven

Nørreskoven er på omkring 75 ha. Nord for den ligger to mindre skovområder, Hestehave og Kohave, som den delvist er forbundet med.

Skovens træer langs den østvendte kyst profiterer af skovens beskyttelse mod de fremherskende vestlige vinde og kvitterer



ved at hænge smukt og stemningsfuldt ud over vandet - og sådan et syn er værd at komme efter året rundt. Desuden rummer den nærliggende slotssø altid gode fugleoplevelser. Skovens stier er velanlagte og til at færdes på, uanset vejret. Elvira Madigan og Sixten Sparre er mindet med en sten i skoven.



Turen

Start turen ved p-pladsen og gå ad grusstien langs vandet. Efter et stykke begynder skoven at ændre karakter fra højstammet bøg og eg til områder med mange forskellige arter af plantede træer.

Undervejs fører stien dig meget tæt på kysten, og her kan du nyde udsigten over vandet med Thurø og Langeland i baggrunden. Det giver en særlig oplevelse at lave stillesidning her og nyde udsigten i stilhed.

Den grusbelagte sti giver god adgang for alle, men søger du efter mere ro og

fordybelse, bør du tage en af stikvejene eller småstierne, der fører væk fra kysten og ind i tættere skovområder. Der er mange dyr i området, og et tæt krat giver mulighed for at komme helt tæt på nogle af skovens mange rå- og dådyr.

Mange af småstierne fører dig tilbage til hoved-stien, og der er et utal af muligheder for at udforske skoven på kryds og tværs.

Undervejs vil du støde på træer og grene og andre gode balanceværksteder, som du kan bruge i din balancetræning. Tænk i at flytte vægten fra det ene ben til det andet og gerne i forskellige niveauer og på underlag, der skifter mellem hårdt, blødt, glat, bevægeligt m.m.

Efter cirka 2 km ad grusstien kan du tage en sti til højre, væk fra stranden. Stien fører dig til mindestenen for Elvira Madigan og Sixten Sparre, som står, hvor de sammen tog deres liv i 1889 efter en dramatisk kærlighedshistorie.

Stenen findes på: 55.00506°N 10.63377°Ø

Den nuværende sten er sat engang i starten

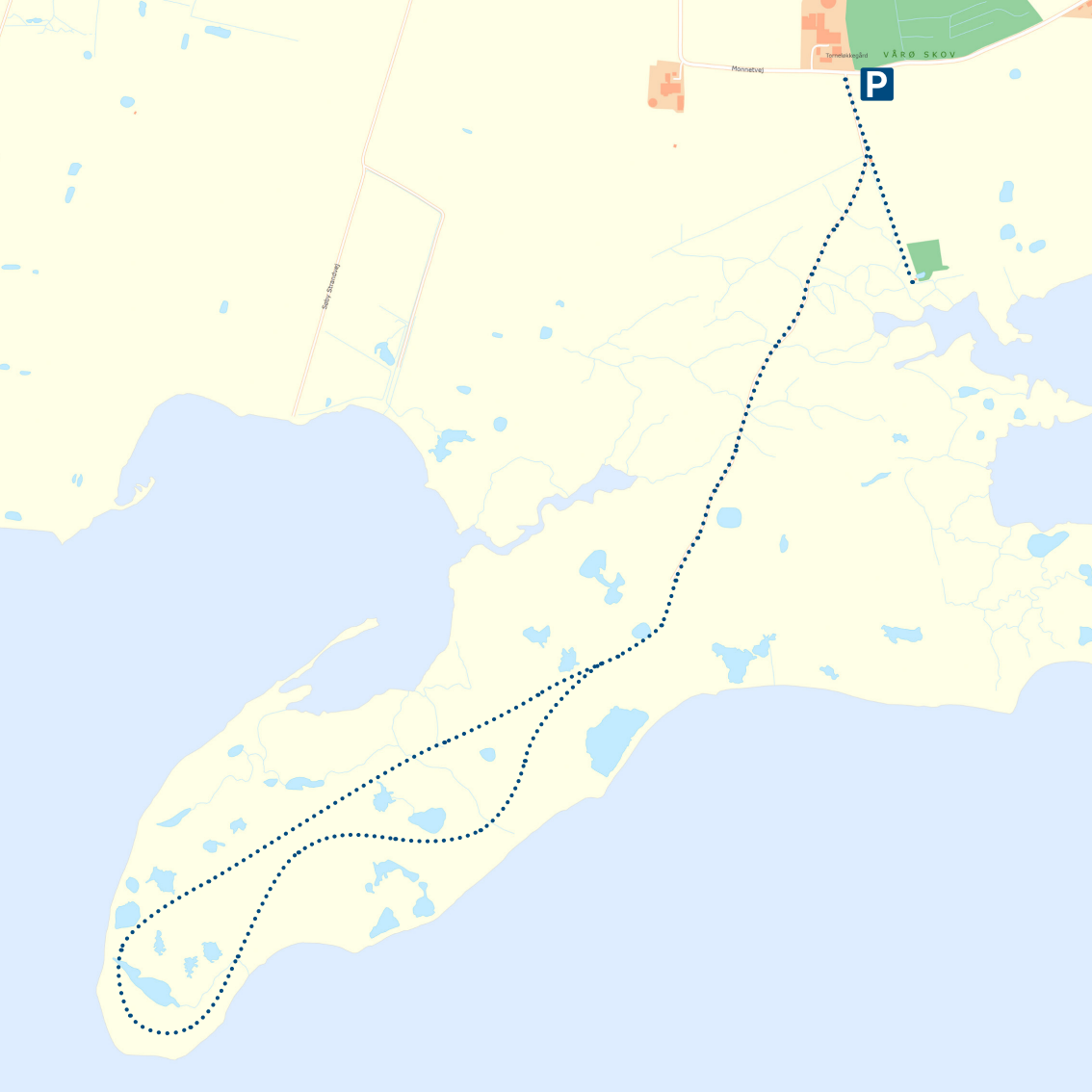
af 60'erne. På samme sted lå tidligere en mindre sten også uden indskrift.

Fra mindestenen kan du følge stien til Nørreskovvej og ad den tilbage til P-pladsen. På Nørreskovvej passerer du Ambrosius-egen. Det er et 400 år gammelt kæmpe-stort egetræ, der er opkaldt efter digteren Ambrosius Stub, som i flere perioder frem til 1752 var skriver og huslærer på Valdemars Slot. Efter sigende yndede han at sidde under egen og læse og skrive. Den fredede eg er plantet eller sået omkring år 1600 og måler knap 7,5 m i omkreds.

En anden afslutning på turen kan være at søge tilbage til stranden og følge kysten tilbage mod Valdemars Slot.

På kysten bliver mange forskellige sten skyllet ud af skrænterne, og her er godt at finde vættelys, forsteninger af søpindsvin og andre fossiler. Strandens sten kan bruges til forskellige opmærksomhedsøvelser.





9. Monnet ...ca. 5 km

Parkering

Overfor Monnetvej 8, Tåsinge.

Adgang til Monnet

Der er adgang til det privatejede areal til fods fra kl. 6 til solnedgang, undtagen i fuglenes yngletid 15. marts til 1. juli, hvor Monnet er lukket for besøgende. Du må af hensyn til fuglelivet ikke medtage hunde, heller ikke i snor. Fugletårnet i Monnets nordøstlige udkant kan du besøge hele året, og her kan du tage hunden med i snor.

Tag hensyn til dyrene, som græsser på Monnet, og lad være med at gå tæt på dem.

Om Monnet

Med sine 126 hektar er Monnet den største strandeng på Fyn & Øerne. Den har aldrig været drænet eller under plov, kun afgræsset af køer, får og heste - og er forår og efterår et

sandt eldorado for især vandfugle som gæs, ænder og svaner samt en masse vadefugle. Fuglene kan iagttages fra fugletårnet. Herfra kan du også, især om efteråret, se verdens hurtigste fugl, vandrefalken, jage. Monnet er Tåsinges sydligste punkt og kaldes også Månen efter sin halvmåneform. Den ejes af Vårø Bylaug, som kan spores tilbage til 1500-tallet, og som står for samarbejdet om afgræsningen af strandengen. I "De danskes øer" skriver Achton Friis om Monnet i 1921: "Fra Vejen Vest for Vaarø ser vi ud over „Maanen" i Syd, et uendeligt Græstæppe, flydende paa det blaa Hav, en underlig Gevækst paa Taasinges fede Krop, yderst endende i den skarpe Knop, Vaarø Knude." Monnet er en del af NATURA 2000 og blev fredet i 1983 på initiativ af Danmarks Naturfredningsforening Svendborg, da kommunen ville anlægge en storlosseplads her.



Turen

Der er to oplagte ture på Monnet:

Den ene er til fugletårnet, hvor du kan iagttage fuglelivet på strandengen og i vandet, og hvor der hænger fugleplancher.

Der er altid fugle på Monnet. Om vinteren bl.a. overvintrende rovfugle som fjeldvåge, musvåge, vandrefalk, havørn og blå kærhøg. Om sommeren yngler ænder, gæs og vade-fugle uforstyrret, da Monnet er lukket for besøgende i yngletiden.

Det er en god ide at medbringe kikkert.

Den anden tur er til Vårø Knude yderst på Monnet. Der er cirka 2,5 km fra indgangen og ad stierne ud til Knuden, dvs. cirka 5 km retur. Turen går ad en grussti, og alt efter vejret kan det være en god ide med gummi-støvler, da en del af stien kan være meget mudret.

Fra leddet følger du stien, der fører dig hele vejen ud til Knuden. Undervejs kan du se strandengens mange loer, som er naturlige render, hvori tidevandet strømmer ind ved højvande og tilbage ved ebbe.



Fugletårnet

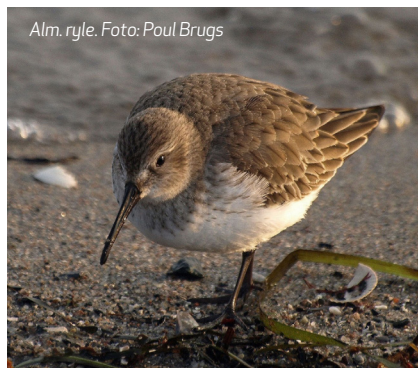
Afgræsningen giver gode vækstmuligheder for strandengens mange nøjsomme planter, bl.a. salturt, der kan klare den høje saltkoncentration i de småsøer, hvor havvandet bliver liggende og efterfølgende fordamper. Landskabet er fladt, og du har horisont hele vejen rundt. Omtrent midt på Monnet er der rester af et stendige, som tidligere delte den indre og den ydre del af Monnet. Stenene fra en del af diget blev omkring 1960 solgt til bygningen af Siø-dæmningen.

Stien fører dig tæt på kysten, så du kan tage en afstikker ud til stranden – og den ender ved Vårø Knude, der rejser sig 8 m over havet. Herfra har du en fantastisk udsigt over Det Sydfynske Øhav.

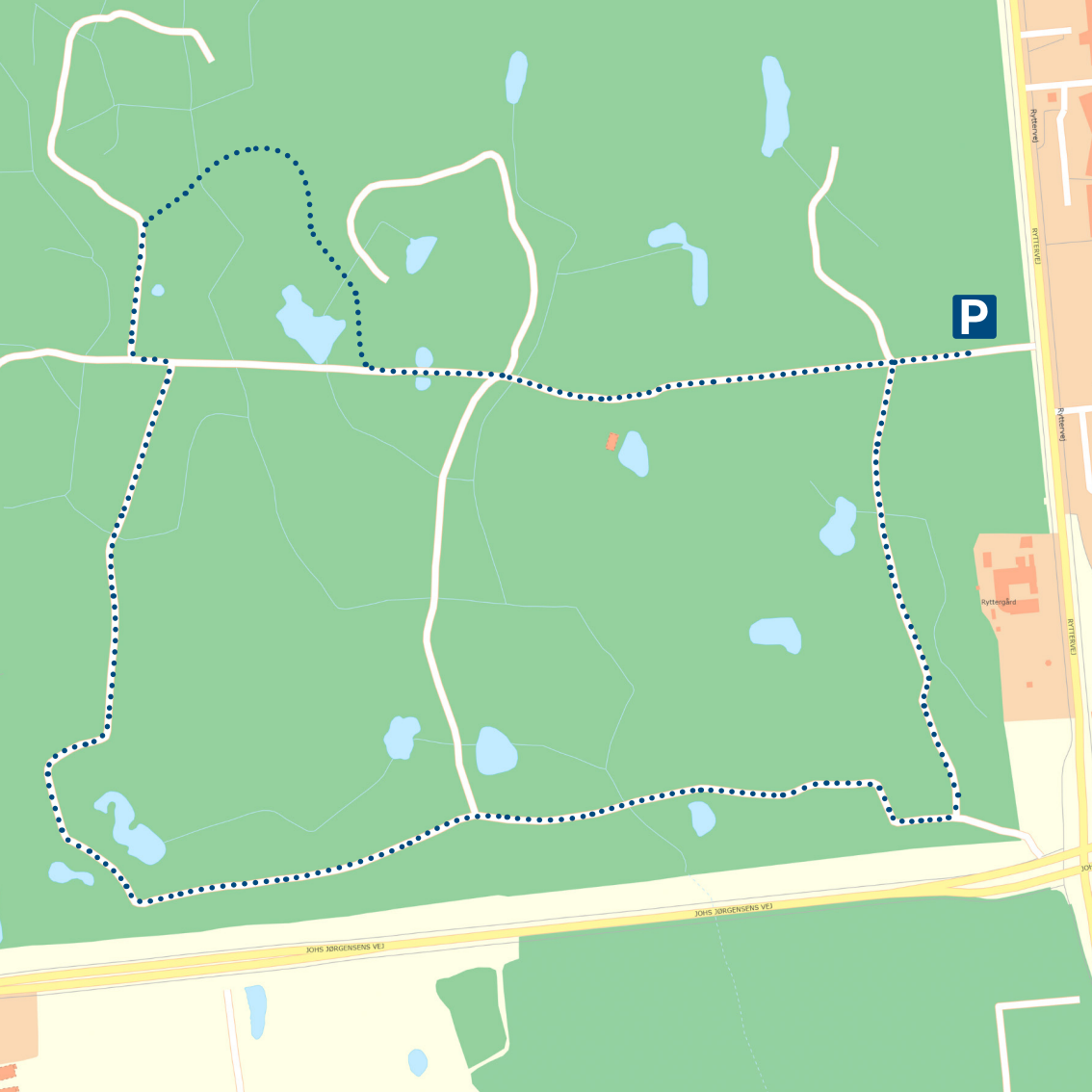
Yderst på Knuden ligger en række store sten, som kaldes brændevinsstenene. I sin tid var landsbyen Vårø lidt inde i landet kendt for sit brændevinsbrænderi, og stenrækken skal have været brugt som landgangsbro for Ærø-boere, der lagde til her med deres joller for at hente brændevin.

Efter at have nydt udsigten går turen samme vej tilbage til P-pladsen.

Balancen kan fx udfordres på vejen ved at bevæge dig op og ned ad kanterne i overgangen fra stien til strandengen.



Alm. ryle. Foto: Poul Brugs



P

JOHS BØRGENSENS VEJ

JOHS BØRGENSENS VEJ

Børgensgård

Børgensgård

BØRGENSGÅRD

BØRGENSGÅRD

BØRGENSGÅRD

10. Sofielundskoven ...ca. 2 km

Parkering

P-pladsen skråt over for Ryttervej 59.

Adgang til skoven

Sofielundskoven er kommunalt ejet, og du må derfor færdes i den døgnnet rundt - også uden for stierne.

Om Sofielundskoven

Skoven er cirka 40 ha og har fine sti-systemer, som indbyder til ture året rundt uanset føret. Den er meget varieret med små vandhuller, gamle bølge- og egetræer, granskov og blandet skov. Om efteråret i blæsevejrer giver de mere end 25 m høje douglasgraner en karakteristisk susen i modsætning til løvskoven, som er mere brusende. Svendborg Kommune har opsat shelters i den nordlige del af skoven, og midt i skoven er der et bålhus. Både shelters og bålhytte kan bookes.

Turen

Hvis du starter fra parkeringspladsen ved Ryttervej og går mod vest, passerer du snart en række imponerende douglasgraner. De er nogle af skovens største træer med en omkreds på over to meter og en højde nær 30 m. De er indført fra Nordamerika, hvor de kan blive op til 90 m.

Længere fremme møder du de første af skovens mange vandhuller. Ud over de sædvanlige vandhulsdyr som tudser, salamandere og insektlarver kan du om foråret også finde den meget specielle fe-reje. Det er et primitivt krebsdyr, som har eksisteret i over 300 mio år. Fe-rejerne har en speciel





biologi, idet de trives bedst i forårspytter, altså pytter som tørrer ud over sommeren, og her bliver de klækket i april fra æg, som har ligget i dvale siden den foregående sommer. Meget hurtigt efter klækningen bliver de kønsmodne, parrer sig, lægger æg og dør. Æggene ligger så til næste forår, hvor historien gentager sig.

Inden du kommer ud af skoven mod vest, drejer du til venstre og følger kort efter et elektrisk hegn. Det omkranser et nyetablet skovgræsningsareal på cirka 3 ha. Den oprindelige skov er blevet fældet på nær enkelte træer. Tanken er, at afgræsning med kvæg i områder vil være med til at skabe en langt mere mangfoldig og varieret natur med forbedrede forhold for planter, insekter, fugle, krybdyr og pattedyr.

Stien svinger mod øst, og her er skoven ret ung og præget af ask, ahorn og el samt af buske som hylde og hassel. Det er et godt levested for hasselmusen.

Der er tydelige rester af store gamle træer bl.a. i form af rådne stammer og store

rodkager fra stormvæltede træer. De døde træer rummer et mylder af liv, idet bænkebidere, tusindben og forskellige billelarver ernærer sig af det døde ved. Stammerne er fyldt med små og større huller, hvilket tyder på, at både spætmejsler og flagspætter kender de nævnte dyrs gemmesteder.

Træer, store og små sten, bakket og ujævnt terræn og grene i skovbunden er på alle måder fantastiske til at træne balancen. Træner gerne din balance ved hver en lejlighed, så den holder sig på toppen. Det gør du bl.a. ved at gå på line og ved at gå på underlag, der bevæger sig, som fx en blød skovbund - og ved at lukke øjnene, så du tvinger kroppens øvrige sanser til at arbejde.

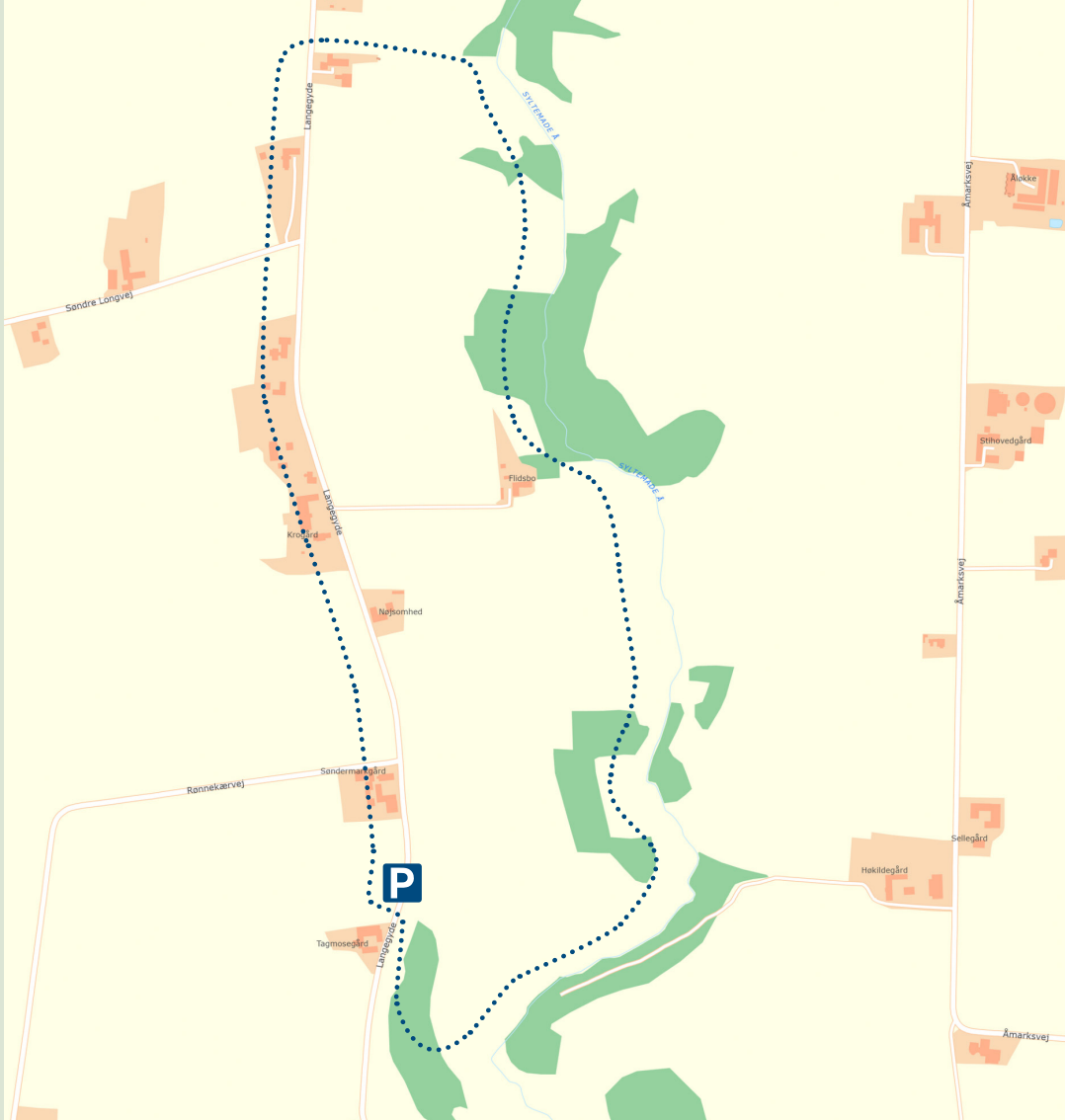
Tæt på Ryttervej drejer stien mod nord og fører tilbage til p-pladsen. Her passerer du et område med højryggede agre. Det er en dyrkningsform, som kom til Danmark i Vikingetiden. De højryggede agre opstod ved, at man pløjede jorden med en muldfjælsplow, som lagde jorden ind mod



midten. Derved blev der dannet lange volde eller "rygge" med tilhørende render imellem. Ryggene er 10-20 m brede og adskilles af 30-50 cm dybe render, som automatisk vil opsamle og eventuelt bortdræne mindre mængder overskydende nedbør fra marken, hvilket har den fordel, at i våde år er udbyttet godt på "bølgetoppene" - og i tørre år godt i "bølgedalene".

De højryggede agre gjorde det muligt at dyrke vinter-rug, som ellers er meget sårbar overfor frost, hvis jorden ikke drænes. Vinter-rug blev en udbredt afgrøde i Danmark i den tidlige middelalder.

Denne tur dækker kun en lille del af Sofielundskoven, som rummer meget anden dejlig natur.



11. Syltemade Ådal ...ca. 2 km

Parkering

P-pladsen ved Langegyden cirka 2 km syd for Vester Skerninge.

Adgang til ådalen

Ådalen er privatejet, og du må kun færdes ad stierne, hvortil der er adgang døgnet rundt.

Om Syltemade Ådal

Hele året rundt er ådalen flot og spektakulær. I det tidlige forår blomstrer engkabelerne smørgult. I den tidlige sommer er her en fantastisk fuglesang, og i efteråret er der næsten altid flere rovfugle som rørhøg, tårnfalk, musvåge og spurvehøg - og hvis du er heldig, en overflyvende havørn. Om vinteren kan du være heldig at se vandstær.

Ådalen er dannet i forbindelse med afsmeltningen af den indlandsis, der dækkede det



Blåbåndet pragtvandnymfe.
Foto: Poul Brugs.

sydlige Fyn for indtil cirka 11.000 år siden.

Åen afvander Ollerup Sø, Nielstrup Sø og Hvidkilde Sø, som alle formodes at være dannet i en tunneldal under isen.

Det har været kolossale mængder af vand og materiale, som åen har ført med sig i afsmeltningsperioden, og den har formodentlig været bred som en flod.

I 1976 blev 98 ha af området langs åen fredet, og der er i dag etableret vandrestier på en del af det fredede område.



Turen

Fra p-pladsen kan du krydse dalen til dens østlige side, hvor åen løber, og herfra følge stien nordpå. En del af stien er lagt som smalle broer, idet terrænet mange steder er meget vådt. Et par steder langs åen er der rester af gamle engvandingsanlæg i form af støbte mure. De blev brugt til at holde vandet tilbage om vinteren, så engen blev oversvømmet og gødet af det næringsholdige vand fra åen.

Ådalen bliver afgræsset for at forhindre den i at springe i skov, og det giver en stor artsrigdom både af planter og dyr. Blandt de karakteristiske planter er trævlekrone, engkabbeleje, gul iris, engkarse og almindelig mjøddurt. Store guldsmede patruljerer området i jagt på insekter og partnere. Når parringen er overstået, lægger hunnerne alt efter art deres æg på vandplanter eller direkte i vandet.

Åen huser flere arter af vårfluelarver, og de voksne insekter ses ofte sidde eller flyve i området. Vårfluer er specielle insekter,

idet deres larver, som lever i åen, bygger "huse" til beskyttelse af den bløde bagkrop. Husene bygges, afhængig af art, af alt fra sand til småkviste og bladstumper. Et andet karakteristisk og meget smukt insekt i ådalen er blåbåndet pragtvandnymfe, som er en guldsmed af gruppen vandnymfer. Den er kendetegnet ved, at den i modsætning til de ægte guldsmede kan folde vingerne sammen, når den sidder og hviler.

Det tætte krat på ådalens østside rummer sammen med bl.a. rørskoven en mængde småfugle, og en tidlig majdag her byder på et virvar af fuglestemmer, hvor du kan høre op til 20 forskellige arter synge samtidig. Blishøne og grønbenet rørhøne yngler i området, og deres ungers værste fjende – rørhøgen - ligeså.

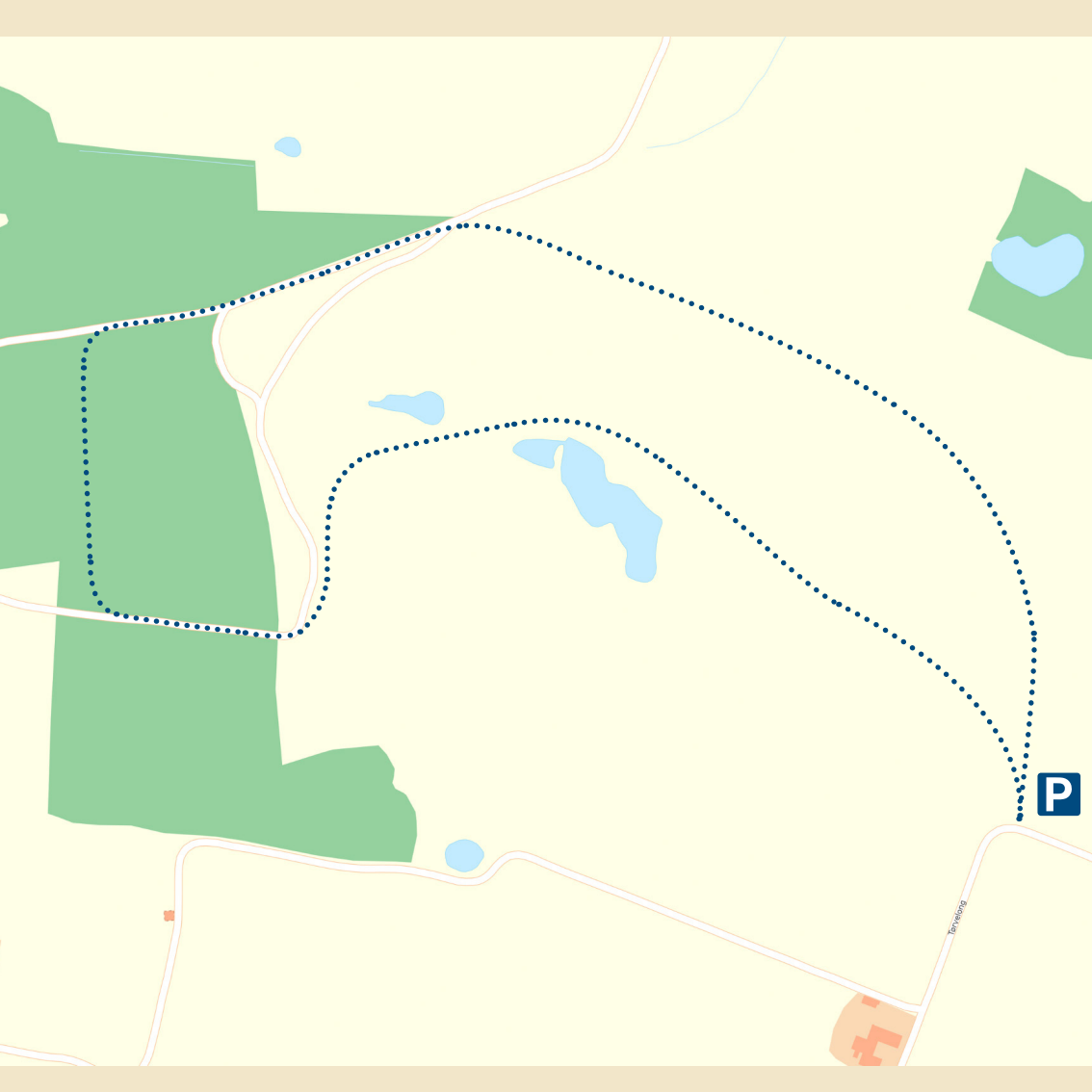
Det er en smuk og idyllisk vandretur, hvor alle sanser kan bringes i spil, men det er ikke idylt alt sammen: Hvis afgræsningen ophører - og det er altid en trussel, idet økonomien i afgræsning er dårlig - vil området springe i skov. En anden trussel mod planternes

artsrigdom er det store nedfald af luftbåret kvælstof. En øget kvælstofmængde vil nemlig favorisere brændenælder, dueurt og vild kørvel, og det vil betyde farvel til ådalens nuværende karakterplanter.

Området er ofte meget vådt, og du går på træbroer en stor del af tiden. Det er god balancetræning, når du skal op og ned ad de lave træbroer. Her kan du også gå på line, gå baglæns, lukke øjne og stå på ét ben som måder at udfordre balancen på.

Hvis du ikke vil den samme vej tilbage, kan du øverst i stisystemet gå mod vest, finde Langegyden og følge den til p-pladsen.





12. Rødme Svinehaver ...ca. 2,5 km

Parkering

P-pladsen lige efter Tørvelong 12.

Adgang til Rødme Svinehaver

Rødme Svinehaver ejes af Naturstyrelsen og Svendborg Kommune i fællesskab, og du må færdes overalt hele døgnet. Tag hensyn til dyrene, som græsser i området, og lad være med at gå tæt på dem.

Efter meget nedbør og i vinterhalvåret er området sumpet, og derfor er gummistøvler en god ide.

Om Svinehaverne

Rødme Svinehaver er altid et besøg værd. Fra slutningen af april, når hvidtjornen blomstrer og klæder området i hvidt, kommer gøgen fra Afrika og kan høres og ses i området. Om sommeren kvækker de grønne frøer i vandhullerne, over dem

ræser guldsmedene af sted, og den store tornskade spidder sit bytte på tjørnens torne. Om efteråret er der farvestrålende vokshatte, og bliver det vinter med ægte, gammeldags sne, er området utroligt fredfyldt, idet sneen dæmper de få lyde på dette afsondrede sted.

Svinehaverne er fredet og ligger 100 meter over havet på toppen af Egebjerg Bakker. Det er et gammelt græsningsoverdrev, som aldrig været dyrket. Derfor ligger der mange store sten i overfladen, og der er en stor artsrigdom. Det er eneste voksested på Fyn for den sjældne guldblomme. Der er også flere orkide-arter samt kødædende planter, og om efteråret kan du være heldig at finde hele 17 arter af svampen vokshatte, der lyser i hvide, gule og røde farver. Området er sårbart, så træd varsomt og pluk ikke de sjældne blomster.



Turen

Start turen ved p-pladsen, hvor du mod syd har udsigt over Øhavet. Følg græsengen ved Bakkelund Gård op på bakken til udsigtspunktet. Her står du på kanten af istidslandskabet og kan mod nord se ind over den flade Stenstrup Issø, der ved slutningen af sidste istid var en kæmpe sø af is. Den indeholdt et tykt lag ler, som gav mulighed for teglværksindustri gennem flere hundrede år, og du kan stadig se skorstene fra nogle af de mange teglværker i området.

Følg stien til den øverste del af selve Svinehaverne og oplev den fantastiske natur, som stedet byder på. Øverst oppe findes afgræssede enge med hvidtjørn, sten samt et væld af tuer, skabt af de gule engmyrer. De henter bladlus ned i tuerne og holder dem i fangenskab i specielle kamre mellem græs- og planterødder. Bladlusene lever på disse rødder og udskiller honningdug, en sukkerholdig masse, som er myrernes vigtigste næring. Om efteråret samler myrerne bladlusenes æg i særlige redekasser, så

de har en ny generation bladlus klar til det følgende forår.

Terrænet er meget varieret, og vil du gerne træne din balance, kan du bevidst udvælge dig nogle ruter på vej op og ned ad bakkerne, hvor underlaget er meget skiftende og blødt. Turen op vil garanteret også udfordre dit kredsløb.

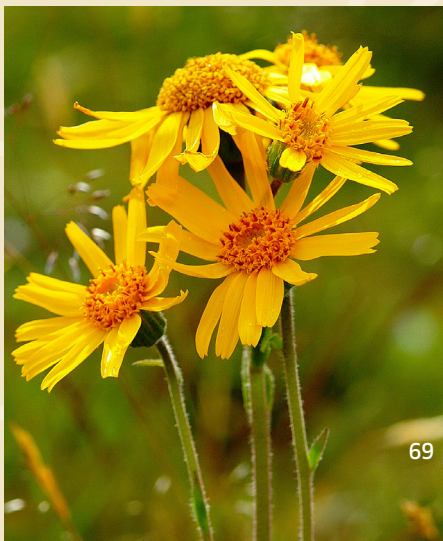
Tag gåturen fra det øverstliggende område og ned igennem området, hvor æbletræer og tjørn blomstrer om kap i forsommeren. Omkring halvvejs nede ad bakken kommer du til et plateau med en større næringsfattig sø, der har en såkaldt hængesæk i den ene ende. Hængesækken er tørvemosser, der vokser ud over vandfladen. I søen er der massevis af frøer. Sæt dig i god afstand af søen og nyd naturen – og livet og lydene fra søens beboere og de insekter, der fylder luften omkring søen.

Fortsæt turen til bunden af området, hvor du møder en sti. Følg den til venstre, mod øst. Her kommer du ind i en skov, hvor der er gamle bøgetræer, graner og blandet

løvskov. Her er gode stier, og der er også en bålplads i skoven.

Stien fører dig tilbage til Svinehaverne, hvor du kan vælge enten at gå tilbage samme vej over engen ved Bakkelund Gaard - eller at tage vejen forbi lågen i den østlige ende, hvor de gamle stengærder, der omkranser området, er meget velbevarede, og hvor du kommer ud på en sti, der fører tilbage til P-pladsen.

Tæt ved ligger Egebjerg Mølle med et Naturrum, som også er et besøg værd. Her findes toiletter.



Guidblomme

Træn dig sund og glad i naturen

Maj 2021

Udgivet af Sundhedshus Svendborg, Svendborg Kommune,
med støtte fra Friluftsrådet

Turbeskrivelser: Lars Hillerup og Lasse Ussing, Svendborg
Natur- og Miljøskole

Øvelser: Projektleder for "Aktiv i Naturen", Lene Buur Jensen,
og projekt-fysioterapeut Helena Faber

Redaktion: Lene Buur Jensen og tidligere deltager
i projektet, journalist Benthe Hjorth Chr.

Layout: Grafisk Afdeling, Svendborg Kommune

Tryk: Trykteam Svendborg.

Træn dig sund og glad i naturen ligger til download på Sundheds-
hus Svendborgs hjemmeside sammen med rapport om forsøgs-
projekt "Aktiv i Naturen"
<https://sundhed.svendborg.dk/sundhedshus/projekt-aktiv-i-naturen>

Yderligere oplysninger: Projektleder Lene Buur Jensen,
Sundhedshus Svendborg - mobil 29 60 13 48,
mail lene.buur.jensen@svendborg.dk

Tak

til Friluftsrådet for støtte til projektet samt til
EXORLive www.exorlive.com for tilladelse til gengivelse
af træningsøvelserne på side 72 og for- og bagflapperne.



Forslag til styrke-træningsøvelser



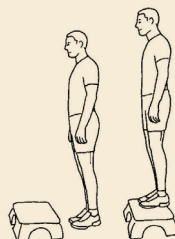
1. Balance: Tå-hævninger

Stå på et plant underlag med fødderne helt ind mod hinanden. Gå op på tå og sænk roligt ned igen.



2. Gå op og ned

Gå op og ned på fx en sten eller en træstamme.



3. Udfald fremover

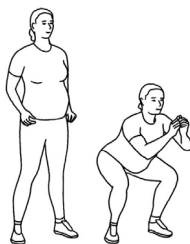
Stå med samlede ben. Løft det ene ben, og gå fremad i en lige linje. Når det bagerste ben rammer underlaget, sætter du fra og tager et nyt skridt med det andet ben. Overkroppen skal være ret. Husk at holde knæene over tærne gennem hele øvelsen.



4. Gående udfald med vægt i hænderne

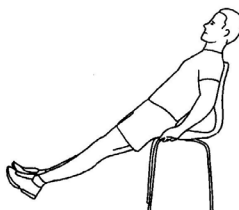
Stå med samlede ben og hold en sten eller et stykke træ i hver hånd. Løft det ene ben, og gå fremad i en lige linje. Når det bagerste ben rammer underlaget, sætter du fra og tager et nyt skridt med det andet ben. Overkroppen skal være ret. Husk at holde knæene over tærne gennem hele øvelsen.





5. Squat

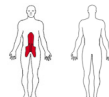
Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand med armene strakt foran dig. Bøj i knæene 90 grader og skub dig op igen. Hold din ryg ret og kig lige frem gennem hele bevægelsen. Hold dine knæ over dine fødder og bag ved tærne.



© ExorLive.com

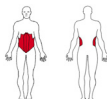
6. Siddende benstræk

Sid yderst på fx en sten eller en træstamme med helt strakt krop og støt dig med hænderne. Bøj i knæene og hoften samtidigt og stræk derefter ud igen. Føl, at du må aktivere mavemusklerne under hele øvelsen.



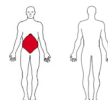
7. Mavebøjning

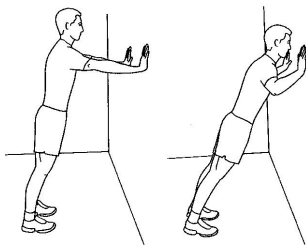
Lig på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden. Aktiver mavemuskulaturen, ånd ud og løft overkroppen, mens du hele tiden har lænden presset mod underlaget. Hold overkroppen oppe, mens du ånder ind og sænk den, når du ånder ud.



8. Siddende maveøvelse

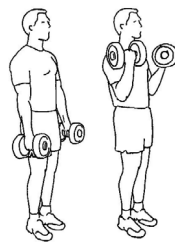
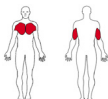
Sid på jorden eller fx på en sten eller en træstamme med bøjede ben og armene strakt lige frem. Aktiver mavemuskulaturen og sænk overkroppen langsomt ned mod underlaget. Krum ryggen lidt, således at lænden rammer underlaget først. Bevæg dig op igen til udgangspositionen.





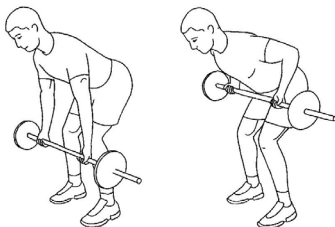
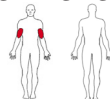
9. Armstræk

Stå med front mod en træstamme og støt med begge hænder mod denne i ca. brysthøjde. Sænk kroppen ind mod stammen og pres tilbage til udgangspositionen.



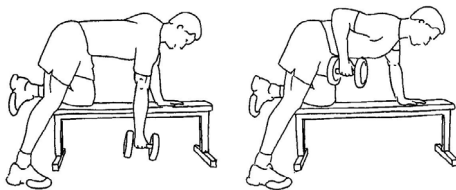
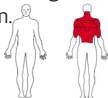
10. Stående træning af overarmsmusklen

Stå med vægt i hænderne, fx en sten eller et stykke træ, lad armene hænge ned langs siden. Bøj i albuerne og løft hænderne helt op, samtidig med at du drejer dem udad. Sænk roligt tilbage og gentag..



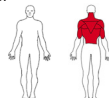
11. Ro-tag med overkroppen lænet forover

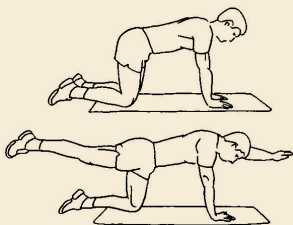
Find fx et stykke træ og hold omkring det med skulderbredt greb. Stå let foroverbøjet med ret ryg og let bøjede knæ. Start øvelsen med at trække skuldrene bagud, bøj i albuerne og før armene langs kroppen. Løft træstykket mod maven og pres skulderbladene sammen i slutfasen. Sænk tilbage og gentag øvelsen.



12. Ro-tag med støtte på knæ og hånd

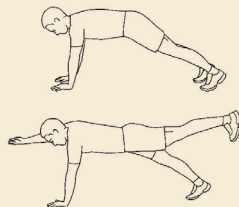
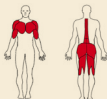
Stå over en stor sten eller en træstamme med tyngden fordelt på det ene ben og den ene arm. Hold en sten eller et stykke træ i den frie hånd og lad armen hænge tungt ned. Træk skulderen og armen op langs siden, til håndvægten er på niveau med maven. Sænk ned igen.





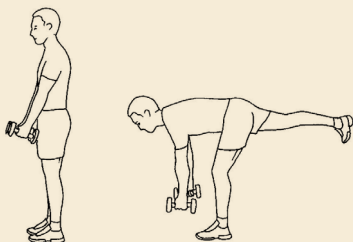
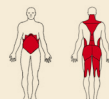
13. Stående på alle 4

Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben, til de er forlængelse af kroppen.



14. Planken m/diagonalloft, hænder - fødder, vekslede

Stå på tæer og strakte arme. Pas på at holde ryggen ret. Hold balancen, mens du løfter og strækker den ene arm og det modsatte ben.



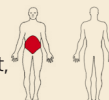
15. Stående på et ben - læn dig fremover

Stå på ét ben med en sten eller et stykke træ i hver hånd. Hold ryggen ret og blikket fremad. Løft det ene ben bagud, samtidig med du bøjer overkroppen gradvist fremover. Bøj knæet en anelse på det ben, du står på. Hold ryggen ret. Hele bevægelsen foregår i hofteleddet. Ret overkroppen op igen, mens du sænker benet tilbage til startpositionen.



16. Dynamisk Planke

Start i en armstræknings-position med strakte arme. Hold mave og ryg stabil, mens du trækker det ene knæ op til albuen og derefter fører benet tilbage til startposition. Det gøres i en dynamisk bevægelse med skiftevis højre og venstre ben. Øg tempoet i forhold til den intensitet, du ønsker.



Træn dig sund og glad i naturen

At være aktiv i naturen giver ikke alene bedre fysisk form og helbred.

Det giver også bedre trivsel og livskvalitet, bedre humør samt bedre mentalt og psykisk velvære.

Det viser et forsøgsprojekt, som Sundhedshus Svendborg har gennemført 2018-2020 med støtte fra Friluftsrådet som et træningstilbud til mennesker med kræft, hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes eller KOL. En af deltagerne udtrykte det sådan her: "Jeg er blevet mere robust, både fysisk og psykisk".

Med denne lille håndbog håber Sundhedshus Svendborg at inspirere unge og ældre, kronisk syge og raske - og alle der imellem - til at komme ud i naturen og bruge den aktivt med træning og gode oplevelser.

Håndbogen indeholder øvelser til god selvtræning samt naturvejleder-guide til 12 skønne træningssteder.

God fornøjelse derude!