



Paljasjalkapolut

Ja muut erityiset luontotilat, kävely- ja juoksureitit



@ Raija Valkama

Paljasjalkapolut Saksasta

Terveysliikunta on tämän hetken trendi.

Yrityspohjaisia maksullisia paljasjalkapuiistoja on Euroopassa ainakin 7 maassa yhteensä 15 puistoa:

- Itävallassa 2 kpl
- Tanskassa 1 kpl
- Ranskassa 2 kpl
- Saksassa 7 kpl
- Unkarissa 1 kpl
- Sveitsissä 1 kpl
- Englannissa 1 kpl

Kuvat : Egestorfin puistoista, Luneburg Heiden kansallispuistossa, 20km etelään Hampurista.

Lisätietoja: www.barfusspark.info



8.11.2013

Sinistä lasia – harmaata sepeliä



Tasapainoilua köydellä – hiekkaa ja pesupaikka
Lopuksi autuaallinen tunne!

8.11.2013

Skovsnogen

Uusi tapa löytää metsä

Ilmainen

Aina auki

Yksityisellä maalla



Luontotila, Tanska

8.11.2013



Luontotilassa
tilataidetta ja suunnistusta
+ Aarteen etsintää
+ Kiintorastit

Yhteistyössä:
Ulkoilujärjestön
Luontotila-projektin
taiteilija
+
Suunnistusliiton
Find Vej i DK-projektilla
paikallinen
suunnistusseura

Velkommen til Sundhedssporet i St. Dyrehave

Hvis du GÅR ruten

- for dig, der ikke er rutineret løber:

Varm op i 5 - 10 minutter i rask gang eller løb. Gå i meget højt tempo uden at løbe.

Gå så hurtigt du kan, og sving med armen! Husk det er en "rast" - det må gerne se sjovt ud.

HUSK at tage tid!

Find dit BMI-tal i BMI-tabellen.

Husk din tid og dit BMI-tal - find **din** konktabel for **gang, alder** og **køn** og aflæs dit kondital. Et højt kondital = en god kondition.

Kender du dit kondital?

Tag en test og afprøv din kondition ved at gå eller ved at løbe på Sundhedssporet.

Kondition er en af de faktorer, der betyder mest for din sundhed.

Med en god kondition får du væsentligt bedre chancer for et godt helbred, et bedre humør og et langt liv.

Læs, hvordan du går her på tavlen, og find dit kondital i tabellerne.

Ruten er markeret med disse røde pile og prikker.



Terveyspolut

Tanskalaisesta metsästä löytyy:

- juoksureitit
- kävelyreitit
- maastopyöräilyreitit
- suunnistusreitit
- terveysreitit (sundhedsspor) 1 – 2,5km
- intervalliharjoitusreitti maastopyörille
- parkour/freerun reitti

Mahdollisiksi reiteiksi ehdotetaan:

- sienireittiä
- puunlatvareittiä
- virtuaalista polkua,
 - joka voi seurata oikeaa polkua tai
 - joka syntyy tehtäviä seuraamalla

Benchmarking of Outdoor Activity Facilities

BOAF - hanke 2012- 2013

Lisätietoa 31.12.2013 asti:

Raija Valkama

Hankekoordinaattori

Puh. 044 722 6306

Raija.valkama@suomenlatu.fi

Facebook – Ulkoilun Uudet Tuulet

Tiedustelut 1.1.2014 jälkeen

www.suomenlatu.fi Hankkeet/kansainvälinen BOAF hanke

Mika.asikainen@suomenlatu.fi

Suomen Latu ry

Radiokatu 20

00240 Helsinki

www.suomenlatu.fi