

## Hvad er et sundhedsspor?

Et sundhedsspor er en rute på 1 - 2½ km, hvor du kan teste din kondition. Du behøver ikke være i god form for at være med. Det er helt enkelt, og du kan gøre det, når det passer dig. Testen kan bruges af voksne og af børn fra 10 år, og foregår ved, at du går eller løber ruten, så hurtigt du kan, og tager tid på det. Og det er faktisk det!

Bagefter kan du aflæse dit kondital på de tavler der står ved målstregen.

Beregningerne af de kondital, der findes på tavlerne, er nøjagtigt tilpasset sporet, ud fra længde, terrænstigning og belægning.

Sundhedsspor viser dig, når du kommer i bedre form  
Ingen er længere i tvivl om, at det er vigtigt, at vi bevæger os for at opnå eller bevare et godt helbred. Alligevel kan det være svært at komme i gang med - og holde fast i - at dyrke motion.

Sundhedssporene kan måske hjælpe dig på vej. De ligger nemlig ude i naturen, hvor der er smukke grønne omgivelser, og hvor der aldrig er lukket. Det siger motionseksperter og professor Bente Klarlund, der også peger på, at sundhedssporene tydeliggør forbedringer i konditallet, og at man faktisk bliver sundere. Den feedback er med til at holde én fast.



Sundhedssporet i Vandet Plantage udgår fra P-pladsen på Hjardalvej, omkring 4 km fra Thisted. Sporet, som er afmærket med blå pile, er 2,2 km langt og fører dig gennem dejlige omgivelser i den østlige del af plantagen.

## Baggrund

Konceptet sundhedsspor stammer fra Sverige. Det er indført til Danmark af Naturstyrelsen, og samtidig tilpasset, så det også kan bruges af børn. De første spor blev anlagt i Nordsjælland i 2009, og nu findes der mere end 30 spor rundt om i landet.

Mange danskere dyrker motion i naturen. Og det giver god mening. Naturen holder nemlig altid åben, det er gratis, og så vil du næsten altid få en god oplevelse ved at være i den.

## Vandet Plantage

Den østlige del af Vandet Plantage er etableret i 1930'erne på gammel hedejord. Arealet er små-kuperet, og det skyldes flere perioders sandflugt, som her når længere ind i landet end noget andet sted i Thy. Under sandet er der frodig lerbund. Det slår igennem på bevoksningerne, hvor især ædelgran og bøg danner smuk skov.

Området gennemskæres af vandreruter, riderute og mountainbikerute og er et af de meget besøgte områder i Nationalpark Thy

Sundhedssporet i Vandet Plantage er etableret i efteråret 2010 i samarbejde med Thisted Kommune og sundhedsnetværket "Gå i gang". Der er indgået en samarbejdsaftale, som blandt andet indebærer, at "Gå i gang" står for regelmæssigt tilsyn og lettere oprydning.

### Hvor finder jeg flere sundhedsspor?

Du kan finde sundhedssporene ude i naturen, ofte i skoven. Naturstyrelsen har allerede etableret mere end 30 sundhedsspor rundt om i landet - og flere kommer til. Også flere kommuner er i gang med at etablere sundhedsspor i samarbejde med organisationer og foreninger som Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, lokale løbeklubber m.fl.

På [www.sundhedsspor.dk](http://www.sundhedsspor.dk) kan du se hvor sporene er. Her kan du også læse mere om formålet med sundhedssporene og lære om sundhed og motion. Som bruger kan du også gemme dine resultater og følge med i din udvikling, eller du kan udarbejde et personligt træningsprogram.

### Sådan gør du

Alle der kan gå eller løbe et par kilometer kan være med

- Hvis du ikke er vant til at løbe bør du gå ruten - husk at tage tid! Du skal gå så hurtigt du kan, og svinge kraftigt med armene.
  - Hvis du er vant til at løbetræne, kan du løbe ruten - husk at tage tid! Ved løb skal du holde et tempo, som opleves noget anstrengende. Det svarer til, at du trækker vejret cirka 35 gange i minuttet, eller at du kan sige 3-4 ord for hvert åndedrag.
1. Nu kan du aflæse dit kondital på de tavler, der står ved målstregen.
    - Først finder du dit BMI i BMI-tabellen.
    - Find derefter den konditionstabel der passer til dig (ud fra din alder, dit køn og om du har løbet eller gået ruten), og aflæs dit kondital.

Når du kommer hjem, kan du gå ind på hjemmesiden: [www.sundhedsspor.dk](http://www.sundhedsspor.dk), hvor du kan registrere dine resultater, og læse mere om konceptet og om kondition generelt.

Kondition er en af de allervigtigste faktorer for et godt helbred. Et højt kondital er en investering i et godt liv, og flere undersøgelser viser, at bevægelse og aktivitet forebygger en lang række sygdomme og virker livs-forlængende.



Miljøministeriet  
Naturstyrelsen

GÅ I GANG



Miljøministeriet  
Naturstyrelsen  
Tlf. 7254 3000

[www.naturstyrelsen.dk](http://www.naturstyrelsen.dk)

THISTED KOMMUNE

# Sundhedssporet

i Vandet Plantage, Thy

