

RUTEBESKRIVELSER

De fem afmærkede ruter i og omkring Sdr. Omme kan gennemføres hver for sig eller kombineres.

Infotavler med rutekort er opsat ved:

Sdr. Omme Kro, Omme Å Camping, Sdr. Omme Multicenter og ved p-pladsen på Holdgårdsvej (ved naturstien).

Rød rute på ca. 8,3 km er den længste og tager dig hele vejen rundt om byen. Ved at følge de røde pile kommer du gennem den fredfyldte kirkeskov, hvor et stenprojekt giver mulighed for leg og fitness i naturen. Du kan også opleve lidt af en sjældenhed her på egnen, en aquadukt, som fører Danmarks bedst bevarede - nu fredede - vandingskanal over Sigbækken. Den videre tur kommer bl.a. forbi fritidsområder, industrikvarteret, campingpladsen, den særdeles skønne natur i ådalen, skov/hede og én af Europas største juletræsproducenter samt stien på den nedlagte Troldhede-Kolding jernbane.

Grøn rute er ca. 5,3 km og ved at følge de grønne pile kommer du omkring den sydlige del af Sdr. Omme - med den skønne ådal, skov/hede og juletræs-planteskole. Ruten er også en velegnet løberute og markeret med en grøn løber.

Sort rute på ca. 4 km er en lidt kortere udgave af grøn rute - med ådalen, skov og planteskole m.m.

Blå rute er ca. 2,5 km og her oplever du en mindre byrunde med den smukke ådal, anlægget med legeplads, grillpavilion og Holdgårds-stenen samt den nye å-sti, hvor du kan gå langs åen på en 400 meter strækning.

Gul rute er også ca. 2,5 km. Her kommer du gennem den skønne og fredfyldte kirkeskov m.m. I kirkeskoven finder du et stenprojekt, som giver mulighed for leg og fitness i naturen.

Ved at lave en kort afstikker kan du opleve en aquadukt, som fører landets bedst bevarede vandingskanal over Sigbækken. Tag også en tur over broen ved bålhytten og gå langs Sigbækken (gul stimplede rute).



Du finder borde og bænke flere steder, som frit kan anvendes til et lille hvil eller medbragt mad og drikke.



Sdr. Omme er landsbyen med det aktive friluftsliv.

Vis hensyn, skån naturen. Tag affald med hjem. Hold hund i snor og husk posen.

MERE INFORMATION

sdr-omme.dk

Læs mere om landsbyen Sdr. Omme, lokale foreninger, turisme, fritidsaktiviteter, arrangementer samt handel og erhverv.

teamsoif.dk

For mere information om løbetræning og motion samt inspiration til flere lokale løberuter.

billund.hjerteforeningen.dk

hjerTESTIER.dk



HJERTEFORENINGEN



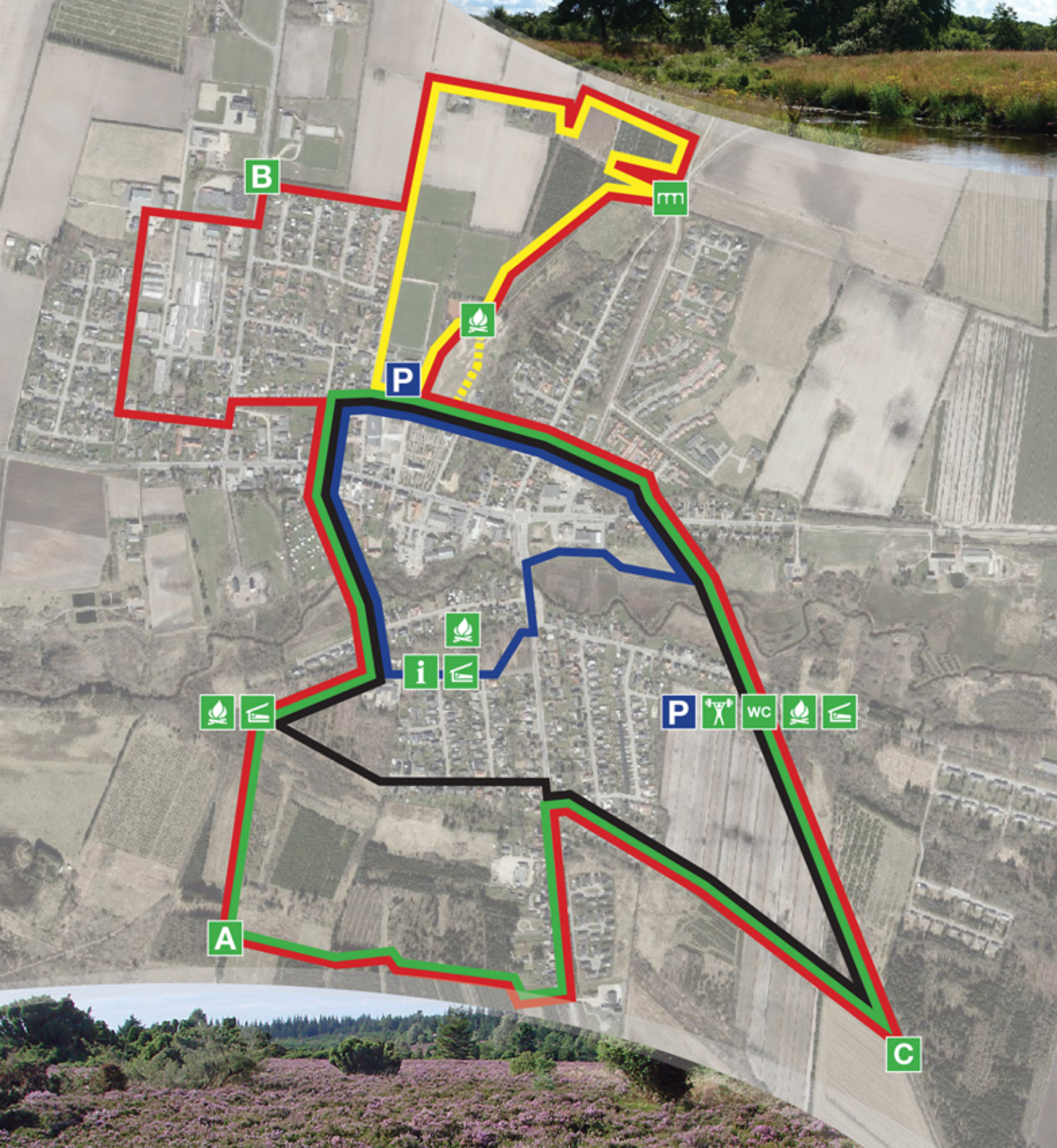
SDR. OMME IF
ATLETIK OG MOTION



SDR. OMME
LANDSBYRÅD

HJERTE- OG MOTIONSSTIER I SDR. OMME





HJERTE- OG MOTIONSSTIER

Rød rute er ca. 8,3 km
Grøn rute er ca. 5,3 km
Sort rute er ca. 4 km
Blå rute er ca. 2,5 km
Gul rute er ca. 2,5 km

Punkt A: Her er der mulighed for en afstikker ind på den naturskønne Sdr. Hede (Østerby plantage).

Punkt B: Her starter "Stien på heden", som er velegnet til en gå-, løbe- eller cykeltur.

Punkt C: Tag en tur ad den gamle jernbanesti mod Grindsted. Der er km-afmærket træningssti med start fra p-pladsen ved Holdgårdsvej. Du finder også et toilet her, ligesom et outdoor-fitness anlæg er under projektering på dette sted.

OBS! Sydlige dele af rød og grøn rute kan være lukket pga. jagt. Vær opmærksom på skiltning i området.

GODE GRUNDE TIL EN GÅ-TUR

Du forbedrer din hjerte- og kredsløbsfunktion - særligt hvis du er ude af form.

Du forebygger forhøjet blodtryk og styrker dit immunforsvar.

Du forbedrer musklernes stofskifte og evnen til fedtforbrænding.

Du øger musklernes følsomhed overfor insulin og forebygger sukkersyge.

Du styrker sener og muskler, og forebygger knogleskørhed.

Risikoen for stress, angst og depression formindskes.

Gang giver sjældent skader. Især hvis du husker at begynde roligt og gradvist øger distance og tempo.

Du kan næsten gå alle steder, og gang kræver et minimum af udstyr.

Gang er en sikker og effektiv form for motion.