

Sjov og udfordrende motion i Gyttegård Plantage

- Sundhedssti på 3 km med 12 sjove og udfordrende måder af få motion på undervejs - følg de røde afmærkninger
- Mountainbikerute på 5,8 km med udfordrende passager på skrænter og mellem bevoksningen. Af hensyn til cyklisternes sikkerhed skal der køres med uret rundt på ruten - følg de hvide afmærkninger

Sundhedsstyrelsen anbefaler fysisk aktivitet ved høj intensitet mindst 2 gange om ugen i 20-30 min.

