

## Transportmuligheder til

kondibanen på Vestvolden i Rødovre

### Parkeringsplads

på Voldgaden ud mod Jyllingevejs nord side.

**Busstoppested**, hvor kondibanen starter ved Haveforeningen DANO

**Bus 142** mod Skovlunde

**Bus 161** mod Lyngby

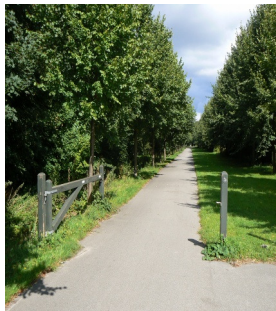
Voldgaden er en del af den nationale cykelrute nr. 9, der går fra Gedser til Helsingør og har forbindelse til mange andre cykelruter.

Mod syd er der 10,0 km til Avedøre Holme

1,8 km til Espelunden

Mod nord er der 4,4 km til Utterslev Mose

1,3 km til Slotsherrensvej



Ajourføring: Bent Jensen

mail: bent-else@webstpeed.dk



## KONDIBANEN PÅ VESTVOLDEN ER TIL FRI AFBENYTTELSE FOR ALLE

**ENHVER BENYTTELSE AF  
KONDIBANEN ER  
PÅ EGET ANSVAR**

**Kondibanen kan benyttes  
individuelt  
af grupper  
af skoleklasser  
som en del af et arrangement  
som en del af et træningsforløb**

**Ønsker du hjælp og vejledning i brugen af  
kondibanen, kan du rette henvendelse til**

### Rødovre Atletikklub

Rødovre stadionhal

Elstedvej 40

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

Formand Gert Helmersen

E-mail: [gerthelmersen@hotmail.com](mailto:gerthelmersen@hotmail.com)



## BALANCE CLUB

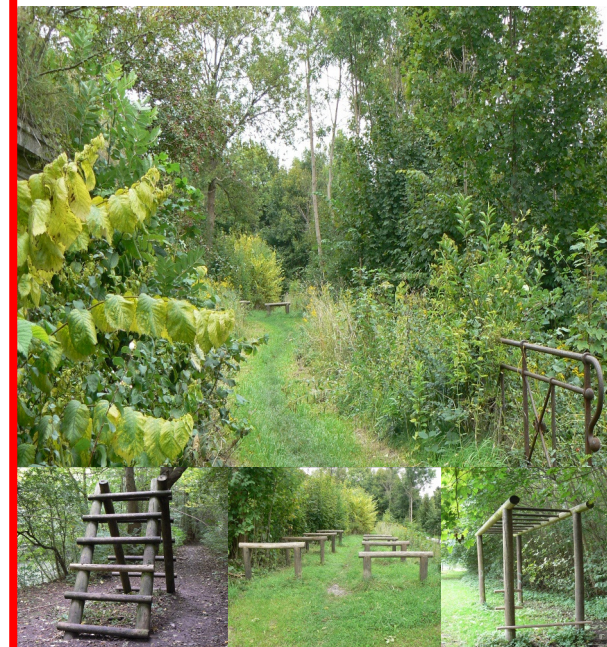
Motion for alle

Rødovrevej 247

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

[info@balanceclub.dk](mailto:info@balanceclub.dk)

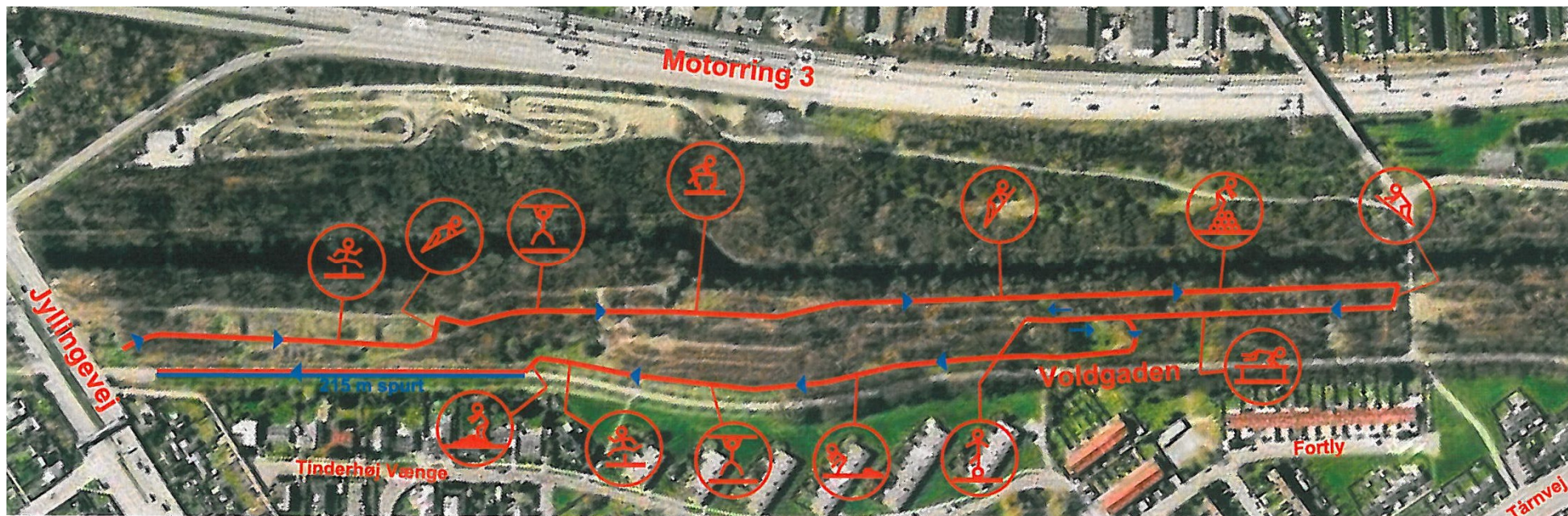
# KONDIBANEN PÅ VESTVOLDEN I RØDOVRE



Udarbejdet 2010 af Agenda 21-gruppen  
i Rødovre

# Kondibanen langs fæstningskanalen og voldgaden på Vestvolden i Rødovre

Banelængden er 1595 meter



Kortet er udarbejdet ved Lasse Jensen Teknisk Designer.

## Forslag til brug ved Kondibanen på Vestvolden i Rødovre

1. Start ved skiltestanderen, løb ind i skovbevoksningen og løb lige frem
2. hop over 4 stk. bomme og løb lige frem
3. kravl op over ribberne på venstre side og løb til højre nedad stien til højre
4. hop op til bommen og tag 10 armbøjninger. Løb videre frem og hold til venstre på stianlægget og næste gang til højre
5. hop buk over 4 stk. træpaddehatte og løb videre frem
6. kravl op over og ned ad stigen og løb videre frem
7. passer træstammerne på jorden og betræd øverste træstamme. Løb videre frem
8. løb eller gå op ad træstammen på højre side af skråningen og løb mod højre
9. spring over 4 stk. bomme ved at lægge begge hænder på bommen og sving benene over. Løb videre frem
10. gå balancegang på pælene fra den ene ende til den anden. Løb tilbage ad stien 52 meter og drej ned ad stien til højre og hold til højre og løb via det grønne areal langs voldgaden.
11. løb op ad trappen, spring igennem graven og fortsæt lige frem
12. gå armgang i ribberne fra den ene ende til den anden. Hop ned og løb frem.
13. hop over 4 stk. bomme og løb frem til broen og ud på voldgaden. Løb mod højre
14. spurt langs voldgaden frem til mål ved grøn vejbo. (spurten er på 215 meter)