

Vestre Plantage

Den traditionelle gymnastiksal har vi flyttet ud i naturen. Nærmere bestemt Vestre Plantage, hvor Holstebro Kommune har anlagt motionsruter på henholdsvis 3, 5, 7 og 9 kilometer, med indbyggede motionsredskaber.

Der er redskaber til styrketræning af armene, forside- og rygøvelser, armstræk, balancebom samt koordinationsøvelser.

Det er muligt at kombinere motion med naturoplevelser langs de anlagte stier. Ruterne går gennem forskellige skovtyper i et vekslende terræn. Her er der lejlighed til at følge Natur og Miljøafdelingens bestræbelser for at leve op til de nye strategier om god flersidig skovdrift, der blandt andet udmøntes i forsøg på at beskytte de mange selvsåede ege i skoven, der rummer et fredet egekrat.

I den sydvestlige del af plantagen er produktionen så ringe, at arealerne vil få lov til at udvikle sig ved naturlig succession (naturlig udvikling).



Holstebros galgehøj

Ca. 500 meter fra parkeringspladsen ved Skjernvej findes Holstebros galgehøj. Da højen blev anvendt som rettersted var den omgivet af hede, og kunne da ses langvejs fra. I dag er den godt gemt imellem træerne.

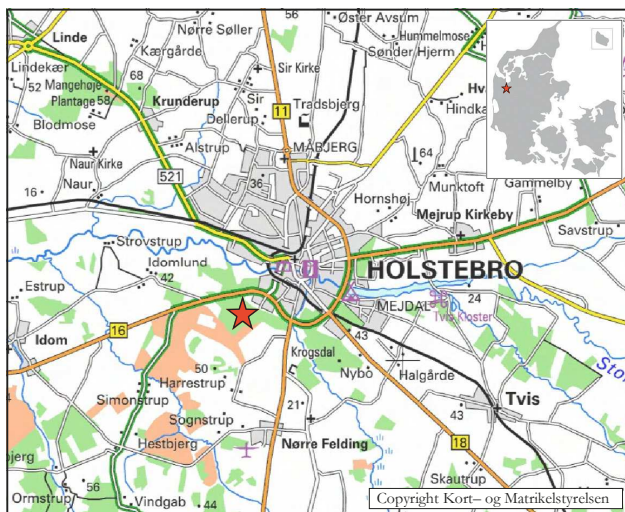
Sidste henrettelse på højen var 12. november 1811, da morderen Frelle Frellesen blev halshugget, og hans sønderdelte krop sat på hjul og stejle.

Motionsruterne

Start og afmærkning: Ruterne følger primært skovsporene, som ofte er forstærket med belægning, der gør dem gode at færdes på. Turen kan starte ved rasteplassen på Skjernvej (gå 200 m ad skovstien, der begynder ved trappen), eller fra rasteplassen ved Ringkøbingvej.

Ruterne er afmærkede med farverne grøn, gul og rød. 7 og 9 kilometer ruterne følges ad til Idomvej. Vil du løbe 7 km løber du lige ud mod Ringkøbingvej; vil du løbe 9 km drejer du til højre.

Bemærk! Holstebro kaserne ligger umiddelbart nord for plantagen, og militærets øvelsesterræn umiddelbart syd for. Her er der restriktioner på adgangen (se afmærkning).



Yderligere information fås hos:

Holstebro Kommune

Rådhuset

Kirkestræde 11

7500 Holstebro

Tlf.: 96117500. Fax: 96117002

E-mail: naturgmiljo@holstebro.dk - www.holstebro.dk

En motionstur på stier i

Vestre Plantage

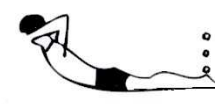
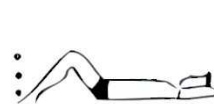


Holstebro Kommune

1. STYRKELOFT



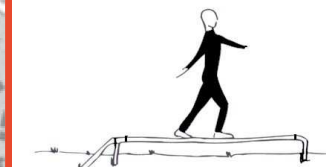
2. FORSIDE - RYGØVELSER



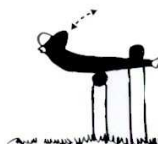
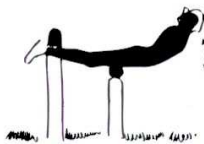
3. ARMSTRÆK



4. BALANCEBOM

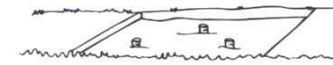


5. RYG - OG FORSIDE ØVELSER

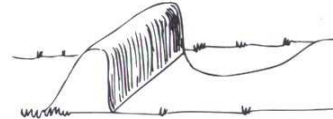


6. KOORDINATSØVELSER

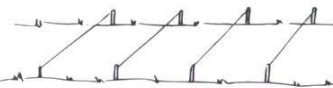
VADESTED



JORDVOLD



HOPPEBOMME



Grøn rute 3 km

Gul rute 5 km

Delvis rød rute 7 km
(plus stiple)

Rød rute 9 km

Andre veje og stier