

## Vestre Plantage

Die traditionelle Turnhalle ist in die freie Natur verlegt. Genauer gesagt in die Vestre Plantage (Forst), hier hat die Holstebro Kommune Laufrou-ten mit 3, 5 bzw. 9 km Länge angelegt hat; und Trimpfpfade mit verschiedenen Übungsstationen.

Hier gibt es Stationen für Stärketraining, Armbeugen, Bauch- und Rückenübungen, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

Es ist möglich Bewegung mit Naturerlebnissen entlang der angelegten Pfade zu kombinieren. Die Pfade durchqueren verschiedene Typen Wald im abwechselnden Terrain. Es ist möglich, die Bestrebungen der Naturverwaltung zu verfolgen einen allseitigen Forstbetrieb nach neuesten Methoden zu betreiben; u.a. mit Versuchen die selbstgesäten Eichen in geschützter Umgebung zu bewahren.

Im südwestlichen Teil des Forstes ist der Ertrag des Forstbetriebes so gering, dass die Gebiete sich eigenständig in natürlicher Sukzession (Nachfolge) entwickeln können.



Galgenhøgen

## Der Galgenhøgen von Holstebro

Etwa 500 m entfernt vom Parkplatz am Skjernvej befindet sich der "Galgenhøgen" von Holstebro. Diese Anhöhe wurde als Richtplatz genutzt, und war seinerzeit von Heide umgeben und weithin sichtbar. Heute ist die Anhöhe im Wald versteckt.

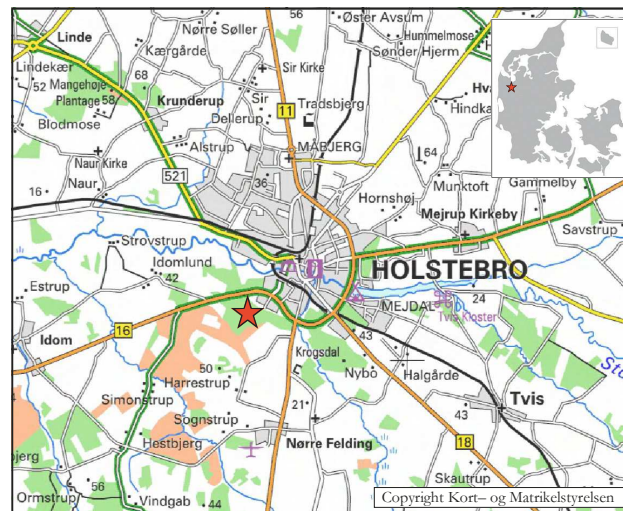
Die letzte Hinrichtung auf dem Hügel fand am 12. November 1811 statt, als der Mörder Frelle Frellesen geköpft und sein viergeteilter Körper gerädert wurde.

## Trimpfpfade

**Start und Kennzeichnung:** Die Trimpfpfade folgen hauptsächlich Waldwegen, die oft mit einem zusätzlichen Belag versehen sind, um die Passage zu verbessern. Ausgangspunkt kann der Parkplatz am Skjernvej sein (ca. 200 Waldweg von Treppenbeginn zum Startplatz.), oder der Rastplatz an der Straße nach Ringkøbing.

Die Ruten sind grün, gelb oder rot gekennzeichnet. Die 7 und 9 km-Routen folgen einander bis zum Idomvej. Auf der 7 km-Route überqueren Sie ebenfalls die Straße nach Ringkøbing, biegen aber dann rechts ab.

**Beachten:** Das Gebiet der Holstebro Kaserne liegt unmittelbar nördlich des Forstes und das Übungsterrain unmittelbar südlich davon. Hier gibt es Zutrittsbegrenzungen, welche ausgeschildert sind.



## Weitere Informationen erhalten Sie bei:

### Holstebro Kommune

Rådhuset

Kirkestræde 11

7500 Holstebro

Tlf.: +45 9611 7500. Fax: +45 9611 7002

E-mail: [naturogmiljo@holstebro.dk](mailto:naturogmiljo@holstebro.dk) oder [www.holstebro.dk](http://www.holstebro.dk)

Auf den Trimpfpaden in der

# Vestre Forst

"Vestre Plantage"



Holstebro Kommune

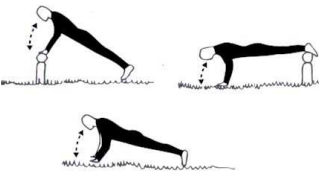
### 1. ÜBUNGEN AM RECK



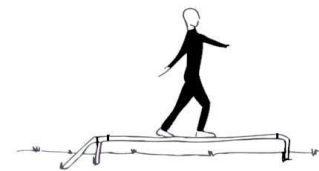
### 2. BAUCH - UND RÜCKENÜBUNGEN



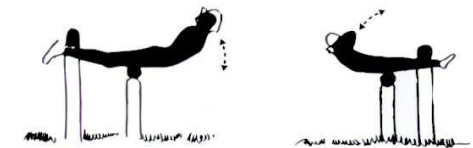
### 3. LIEGESTÜTZEN



### 4. GLEICHGEWICHTS-ÜBUNGEN



### 5. RÜCKEN UND BAUCH-ÜBUNGEN

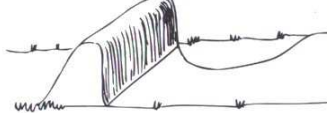


### 6. KOORDINATIONSÜBUNGEN

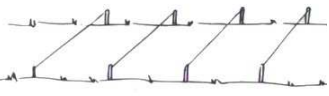
#### ÜBERQUEREN EINER FURT



#### ERDWALL



#### HINDERNISBAHN



Grüne Route 3 km

Gelbe Route 5 km

Teilweise rote Route 7 km (+ gestrichelte Route)

Rote Route 9 km

Andere Wege und Pfade