

nr.:	nr.:	Tittel	Beskrivelse	Resumé	Hvor	Forudsætninger	Budget	Drift	Noter KE
1	44	Træning i naturen	Jeg vil gerne foreslå at der kommer træningsredskaber på de områder hvor borgerne bevæger sig, det er eks. stier strande parker, steder hvor der er behageligt at være, hvor der er en smuk udsigt, hvor det er naturligt at færdes. Jeg har oplevet mange steder i europa, at man kan gå hen og træne på eks. en strand, hvor man imens man træner nyder havet samt fællesskab med andre mennesker. Træningsredskaberne skal være let tilgængelig for unge som for ældre. Det skal være så alle ældre kan benytte det, uden at skulle være atlet eller veltrænet. Jeg forestiller mig at området kunne være stien i Frederikssund Nord, med udsigt mod Jægerspris, eller Strandparken, Tippen, ved Tandstumperne, Græse med udsigt til Fjorden. Det er disse områder jeg bevæger mig rundt i. Skibby og Slangerup området er jeg ikke hjemme i, men der vil også her være mange fine muligheder. De redskaber ved Frederikssund Hallen er ikke til den almene borger. Det er vigtigt at det er hvor man naturligt kommer forbi. Jeg vedhæfter billeder af mit forslag. Desværre kan der kun være et billede, men flere haves. Billedet er kun en lille del af de redskaber der er til rådighed, her stod der 10 redskaber.	Træningsredskaber	Forskællige steder	Placering og indhold afklares.			
2	55	Træning / motion i naturen		Træning	Mange steder	Placering og indhold afklares.			
3	63	Sillebro Ådal - Fitness plads	Renovering - Delvis nedtagning udført i 2022	Fitness	Sillebro Ådal, Frederikssund		50.000	10.000	Opgraderes
4	32	Natursti i det grønne område	I Slangerup har vi et dejligt grønt område, som forbinder Møllekvarteret, Klostergårdsvej, Hauge Møllevej og Birkemosevej med hyggelige grusstier og en gennemløbende Græse Å. Jeg foreslår, at vi gør det grønne område endnu mere tilgængeligt, ved at bygge naturstier og/eller forhindringsbaner i dele af det sumpede område. Naturbanen vil fungere som en fremragende legeplads, et trækplaster for turister, og være med til at bringe borgerene endnu tættere på naturen. Man kunne evt. lade sig inspirere af nogle af de installationer, som blev indført i klimatilpasningen af Kokkedal: https://realdania.dk/projekter/klimatilpasning-kokkedal	Natursti / forhindringsbane	I sumpområdet Møllekvarteret - Klostergårdsvej - Hauge Møllevej - Birkemosevej, Slangerup.	Beskyttet naturområde. Lokal opbakning til forslaget skal afklares.			
5	52	Træningsfaciliteter i Lystrup skov	Mange går allerede ture i Lystrup, andre cykler i skoven på mountainbike. Man møder altid flere motionister i både weekender og hverdage på sin tur gennem skoven. Der er allerede lavet en "hjertesti" i samarbejde med hjerteforeningen og det kunne være skønt at man kunne supplere sin gåtur gennem skoven med lidt styrketræning med egen kropsvægt. Jeg ønsker mig stativer i stil med dem der er opsat omkring slotssøen i Hillerøds. Nogle er til kropshævninger, andre er til at træne lår på, lave armbøjninger på, gå armgang osv. De kunne placeres rund langs hjertestien, gerne med instruktioner til inspiration. De må meget gerne laves i naturens materialer. Hvis de kunne laves så de inspirerede både børn og voksne til leg og endnu mere aktivitet på deres tur rundt i skoven kunne de være helt fantastisk!	Træningsredskaber	Langs hjertesien, Lystrup skov, Slangerup	Hovedparten ligger i Hillerød Kommune, kræver samarbejde med Naturstyrelsen og Hillerød Kommune.			
6	19	Is skøjtebane	En is skøjtebane i stil med den de har i Holbæk (Isrosen) - https://www.sidesporet.dk/isrosen/ Man kunne lave den i mindre format ellers som en ide til et senere tidspunkt. Kunne placeres ved Frerikssund Svømnehal,	Skøjtebane	Idrætsbyen, Frederikssund				
			I alt - excl. moms				0	0	