

Sund bevægelse

Fordele der er til at forholde sig til

Frisk luft til bens

Walk'n Talk

Tohjulet aktivitet

Til søs

Spil og afslapning i haven

Energiregnskaber

SUND BEVÆGELSE

Det er logisk at tænke sund bevægelse ind i de daglige aktiviteter, da motion og bevægelse skaber velvære og trivsel og forbedrer din arbejds- og ydeevne. Mennesker, der er jævnligt er fysisk aktive, oplever, at de er bedre til at slappe af og tackle stress i hverdagen. Derudover forebygger fysisk aktivitet sygdomme på længere sigt

På Egelund har I rig mulighed for at nyde naturen og bruge kroppen. Vi har også forskellige indendørs aktiviteter til de regnfulde eller kolde dage.

[til toppen](#)

FORDELE DER ER TIL AT FORHOLDE SIG TIL

Der er masser af fordele ved at tænke aktivitet ind i din hverdag!

Motion og bevægelse bidrager til:

- Øget velvære og trivsel, der kan være med til at forbedre din arbejds- og ydeevne.
- Øget fysisk og psykisk overskud.
- Færre arbejdsbetingede lidelser i bevægeapparatet.
- En forbedret evne til at slappe af og tackle stress i hverdagen.
- Forebyggelse af type 2 sukkersyge, hjertekarsygdomme og fedme.

Tænk fysisk aktivitet ind i jeres kursusprogram og opnå:

- Udvikling af netværk og sammenhold blandt deltagerne ved holddeltagelse på tværs af køn, afdelinger og status på kurset.
- Gevinst ved team-følelse og bedre samarbejde blandt kursisterne.

Læs mere på Videncenter for Arbejdsmiljø:

http://www.arbejdsmiljoviden.dk/Arbejde_og_helbred/Sundhedsfremme/Sundhedspolitik/Fysisk_aktivitet.aspx

[til toppen](#)

FRISK LUFT TIL BENS

Er der lufthuller i kursusprogrammet kan I udforske de grønne områder omkring Egelund Slot, klare hjernen og fordøje mad og viden.

Anbefalingen til voksne om fysisk aktivitet lyder på mindst 30 minutters moderat aktivitet om dagen. Et andet mål er skridttælling, hvor man skal op på 10.000 skridt om dagen for at opnå en sundhedsfremmende effekt. Vi har taget tid og talt skridt på alle de foreslåede ruter, så du har en ide om, hvor du ligger i dagens sundhedsregnskab.

Klik på nedenstående links og se forslag til en gåtur i det nærtliggende fuglereservat eller tre længere ture, der er oplagte, hvis du vil have brugt de medbragte løbesko og se den smukke natur.

Du kan finde et lamineret kort til at medbringe på turen i receptionen og på gangen ved værelserne.

Plan for gårute 2,2 km; varighed 20-30 min.; 3143 skridt - [klik her](#)

Plan for løberute 3,6 km; varighed 20-30 min.; 5143 skridt - [klik her](#)

Plan for løberute 6,2 km; varighed 35-50 min.; 8857 skridt - [klik her](#)

Plan for løberute 7,1 km; varighed 40-55 min.; 10.142 skridt - [klik her](#)

Energiregnskab for din løbe/gåtur - [klik her](#)

[til toppen](#)

WALK'N TALK

Omgivelserne omkring Egelund Slot gør det oplagt at hoppe på "walk'n talk"- bølgen med aktive møder. Hold mødet på en gåtur gennem haven eller i fuglereservatet i nærheden, og nyd den anderledes og effektive måde at få luft og ny energi i arbejdstiden.

[til toppen](#)

TOHJULET AKTIVITET

Ankommer du til Egelund Slot i god tid, eller er der længere pauser i kursusprogrammet, er der mulighed for at søge længere ud i området omkring Egelund Slot ved at låne Egelund Slots mountainbike cykler.

Kør for eksempel til Fredensborg by forbi Fredensborg Slot og Slotsparken, til Frederiksborg Slot og Slotspark i Hillerød eller via den anlagte søsti rundt om Esrum Sø.

For mountainbike entusiaster er der også en decideret mountainbikerute tæt ved den såkaldte tyskerplantage, hvor første afdeling af Slush-cup afholdes hvert år. Ruten har GPS tracker og er 7,8 km lang. I alt en tur på ca. 22 km fra Egelund Slot.

De fire ture vil føre dig gennem dejlige Gribskov og er henholdsvis 8,6, 10,2, 22 og 28 km. Afhængigt af din hastighed tager turen til Fredensborg Slot 25-40 min., og turen til Frederiksborg Slot 30-50 min. Turene rundt om Esrum Sø samt mountainbikeruten tager mellem 1 og 2½ time.

Du kan finde laminerede kort til at medbringe på turen i receptionen og på gangen ved værelserne.

Energiregnskab for din cykeltur - [klik her](#)

[til toppen](#)

TIL SØS (ESRUM SØ)

Egelund Slot har to kanoer som kan benyttes af vores gæster.

Oplev naturen omkring Gribskov fra søsiden og tag kollegaerne med på en sejltur til for eksempel ishuset i Sørup eller Slotsparken i Fredensborg. Der kan sidde 4-5 personer i hver kano.

Adgang til kanoer, instrukser og redningsveste fås ved henvendelse i receptionen. Hvis I giver besked i forvejen, kan vi arrangere, at kanoerne ligger klar til brug i vandet.

Al søfart er på eget ansvar.

Link til kort over Esrums Sø - [klik her](#)

[til toppen](#)

SPILE OG AFSLAPNING I HAVEN

Når kursusdagen er veloverstået, er der mulighed for sjov og spil i Egelund Slots store have. Kongespil, petanque og keglespil opbevares i værkstedet/drivhuset ved Dufthaven. I de lune forårs- og sommeraftener er det muligt at få et bord ud i haven med drikkevarer som alternativ til kælderen.

Petanque: Kuglespil for 2-6 personer.

Kongespillet (Kubb): Holdspil for 2-12 personer.

Bue og pil

[til toppen](#)

ENERGIREGNSKABER

Vær opmærksom på at energiforbruget på ruterne er estimeret. Energiforbruget for den enkelte afhænger af mange faktorer, bl.a. køn, vægt og fysisk form. Antallet af skridt er mål ud fra en skridtlængde på 0,7 m. Når man løber bliver skridtlængden længere, typisk 1,0 m.

2,2 km gåroute:

3143 skridt; varighed 20-30 min.

Energiforbrug for en person på 77 kg, der går ca. 5 km/t, vil være ca. 125 kcal (525 kJ), mens en person på 63 kg vil forbruge ca. 103 kcal (433 kJ).

Til sammenligning er der 248 kcal (1042 kJ) i 40 g. nødder og 174 kcal (731 kJ) i 55 g. tørret frugt, som står til rådighed som eftermiddagssnack i kursusfløjen.

3,6 km løberute:**5143 skridt; varighed ca. 20-30 min.**

Energiforbrug for en person på 77 kg vil være ca. 278 kcal (1168 kJ), mens en person på 63 kg vil forbruge ca. 228 kcal (958 kJ).

6,2 km løberute:**8.857 skridt; varighed ca. 35-50 min.**

Energiforbrug for en person på 77 kg vil være 475 kcal (1995 kJ), mens en person på 63 kg vil forbruge 388 kcal (1630 kJ).

7,1 km løberute:**10.142 skridt; varighed ca. 40-55 min.**

Energiforbrug for en person på 77 kg vil være ca. 548 kcal (2302 kJ), mens en person på 63 kg vil forbruge ca. 448 kcal (1882 kJ).

Cykeltur til Fredensborg Slot gennem Sørup**8,6 km; varighed ca. 25-40 min.**

Energiforbrug for en person på 77 kg vil være ca. 400 kcal (1680 kJ), mens en person på 63 kg vil forbruge ca. 326 kcal (1370 kJ).

Cykeltur til Frederiksborg Slot i Hillerød gennem slotsparken**10,2 km; varighed ca. 30-50 min.**

Energiforbrug for en person på 77 kg vil være ca. 470 kcal (1974 kJ), mens en person på 63 kg vil forbruge ca. 384 kcal (1613 kJ).

Mountainbikerute 22 km:**Varighed ca. 1t - 1t 50min.**

Energiforbrug for en mand på 77 kg, der cykler med moderat intensitet (12,0 km/t) vil være 570 kcal (2393 kJ). En kvinde på 63 kg vil ved med samme hastighed forbrænde 460 kcal (1925 kJ) Turen vil vare 1 time og 50 minutter.

Ved anstrengende intensitet (22 km/t) vil turen tage 1 time. Energiforbruget for en mand på 77 kg vil være 600 kcal (2523 kJ), mens en kvinde på 63 kg forbrænder 500 kcal (2097 kJ).

Rundt om Esrum Sø:**28 km; varighed ca. 1t 15min. - 2t 20min.**

Energiforbrug for en mand på 77 kg, der cykler med moderat intensitet (12,0 km/t) vil være 724 kcal (3041 kJ). En kvinde på 63 kg vil ved med samme hastighed forbrænde 583 kcal (2450 kJ) Turen vil vare 2 timer og 20 minutter.

Ved anstrengende intensitet (22 km/t) vil turen tage 1 time og 16 min. Energiforbruget for en mand på 77 kg vil være 764 kcal (3207 kJ), mens en kvinde på 63 kg forbrænder 636 kcal (2673 kJ).

Kilder til energiregnskaber:

Iforms ruteplanlægger samt Nordic Nutrition Recommendations, 2004.

[til toppen](#)