



DIN GUIDE TIL GRØNNE CYKELOPLEVELSER I NIVÅ

Du bor i en by med skøn natur og unikke oplevelser. Det hele er bundet sammen af stier og ruter, så du kan komme nemt og sikkert rundt, uanset om du cykler eller går. Når du går og cykler i hverdagen, gør du noget godt for miljøet og din egen sundhed.

Cyklar du bare 1 time om ugen, mindsker du både risikoen for hjertesygdomme og forurener mindre.

Brug kortet til at finde nye veje i din by og gå på opdagelse i de mange grønne oplevelser. God fornøjelse!

- INSTITUTIONER**
- 1 Smedebakken Børnehus/Dyssegården, Smedebakken 9-11
 - 2 Fritidshjemmet Smilehullet, Niverødvej 38
 - 3 Fritidshjemmet Galaxen, Mergeltøften 1
 - 4 Mariehønen Daginstitution, Mariehøj 481, Niverød
 - 5 Klubben Basen, Niverødgårdsvej 2
 - 6 Dagplejen Lærkereden, Nivåhøj 80
 - 7 Nivågård Børnehave, Teglværksvej 8
 - 8 Polarstjernen vuggestue og børnehave, Johannes Hages Allé 4
 - 9 Påfuglen, Islandshøjparken 54 A-B, 2990 Nivå
 - 10 Solstrålen børnehave, Niverødgårdsvej 1, 2990 Nivå
- SPORT**
- 11 NKK-hallen (Nivå Gymnastikforening, Nivå Kokkedal Badmintonklub og Øresund Håndbold), B2 Niverødvej 38
 - 12 Niverød Tennis, Mariehøj 501
 - 13 Niverødgårdshallen, Ved Nivå Skole Nord, Mariehøj 501, Niverød

- OPLEVELSER**
- 14 Nivaagaard Teglværks Ringov, Teglværksvej 23
 - 15 Nivaagaards Malerisamling, Gammel Strandvej 2
 - 16 Nivågård Park, Gammel Strandvej 2
 - 17 Bibliotek og medborgercenter, B2 Nivå Center 30
 - 18 Klatrepark (indgang ved Nivå Camping), A2 Sølyst Alle 14
 - 19 Kilen aktivitetsområde, Lergravene med gangsti langs søen, Sølyst Alle 16
 - 20 Teaterhuset, Kalvehaven 6
 - 21 Fugletårnet, Strandvejen
 - 22 Nivå Camping www.nivaacamping.dk, Sølyst Alle 14
 - 23 Nivå Havn Havnekontor, Nivå Strandpark 25
 - 24 Bålhytte, Dageløkke skov

- STIER OG CYKELRUTER**
- Usserød Å Stien
 - Langstrupstien
 - Mountainbikespor
 - Dronningerunden
 - Cykelsti langs vej
 - Stier

KENDER DU BYENS SÆRLIGE RUTER?
Fra Nivå kan du cykle ad afmærkede cykelruter, som tager dig rundt i Fredensborg Kommune: Langstrupstien, Dronningerunden og Usserød Å Stien. Se de orange cirkler.



FÅ INSPIRATION TIL FLERE TURE: WWW.FREDENSBORG.DK/MOTION



DAGELØKKE SKOV
Besøg den åbne bålhytte, der er til fri afbenyttelse hele året rundt.

LAVESKOV
Test dine cykelvenner på det 5,5 km lange mountainbikespor.

3,1 km til Humlebæk Station (10 min. på cykel)

NIVÅ
Når du cykler langs Nivå Å i november, kan du være heldig at få øje på de store ørreder. De vandrer op fra Øresund for at lægge æg, som klækker i maj.

DRONNINGERUNDEN
er en 40 km lang rute, der snor sig gennem Kokkedal, Nivå, Humlebæk og Fredensborg. Ruten tager dig igennem kommunens forskellige bysamfund og viser dig den smukke mangfoldige natur.

LANGSTRUPSTIEN
er en rekreativ rute, der går fra Fugletårnet i Nivå til Fredensborg Station. Ruten er 14 km lang og løber gennem Knurrenborg Vang. Noget af vejen vil det være nødvendigt at stå af og trække, hvis du er på cykel.

USSERØD Å STIEN
er en rute, der går fra Nivå til Sjælsø. Den 9 km lange sti løber gennem Kokkedal og følger Usserød Å.

KALVEHAVEN
Oplev idylliske landsbyhuse i den lille grønne park ved Nivå Å. Parken ligger i den oprindelige Nivå Landsby og danner ramme for bl.a. Nivå Teater og Nivå Musiklaug.

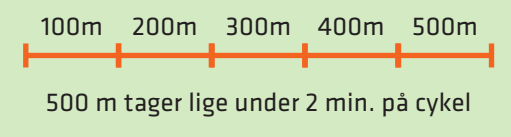
5,1 km til Rungsted Havn (16 min. på cykel)

2,7 km til Kokkedal Skole (9 min. på cykel)

3,2 km til Kokkedal Station (10 min. på cykel)

15 min. til Helsingør

40 min. til København



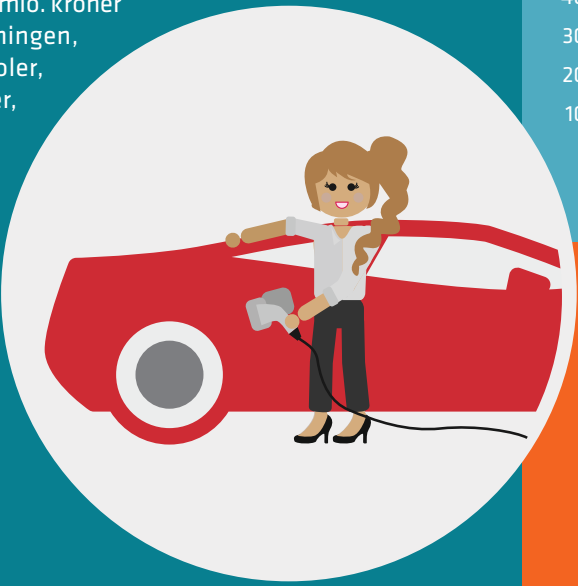
Vores fælles ansvar

Fredensborg Kommune arbejder aktivt på at nedbringe CO₂-udslippet. Fra 2008-2016 er udslippet fra kommunens egne bygninger og transport faldet med 37%.

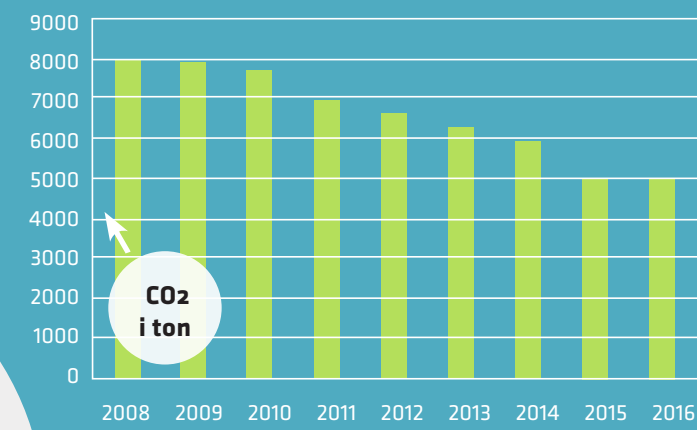
Der er sparet 25 mio. kroner på energiregningen, fordi vores skoler, daginstitutioner, spejderhytter mv. er energioptimeret. Samtidig kører kommunens ansatte i elbil og på elcykel og bæredygtig-

hed tænkes ind i indkøb og planlægning.

Hvis vi skal nedbringe CO₂-udslippet i kommunen, skal vi løfte i flok.



CO₂-udledning fra Fredensborg Kommunes ejendomsdrift og transport



Lergravssøerne

Midt mellem by og havn kiler Lergravssøerne sig ned som et naturskønt område med plads til bevægelse og gode gåture på de mange grus-/trampestier. Tag børnene med og slå jer løs

i Kilen, et helt område med legeplads og sjove aktiviteter. Du kommer nemmest til Lergravssøerne på cykel – fx af Lergravsstien.

B2

”

Danskerne cykler tilsammen 2.8 milliarder km om året. Det svarer til ca. 17% af alle de ture, vi samlet set kører

“

Kilde: Cyklistforbundet

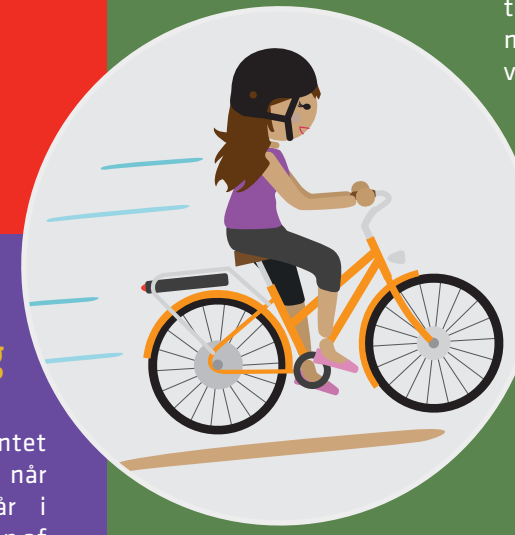
Nivaagaards Malerisamling

Rundt om Nivaagaards Malerisamling er der anlagt en skøn park med store, gamle træer og et væld af rododendron. Det meste af parken er offentlig tilgængelig året rundt, men gå ikke

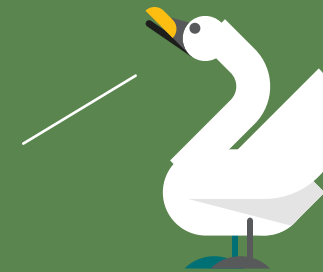
glip af bombardementet af blomster og farver, når rododendronerne står i fuldt flor fra slutningen af maj til begyndelsen af juni.

C2

Læs mere på www.nivaagaard.dk



Tjek de mange nye elcykel-modeller ud på www.cyklistforbundet.dk



Kilde: Det Økologiske Råd

Naturen er glad for cykler

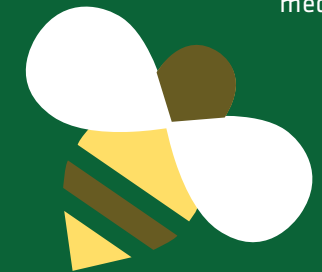
Den globale opvarmning er én af vores tids største udfordringer. Opvarmningen skyldes store mængder drivhusgasser i atmosfæren, hvor mange af dem kommer fra menneskets udledning af CO₂.

Udledningen sker fx, når vi kører bil. Gasserne fra afbrænding af benzin og diesel skaber en drivhuseffekt i atmosfæren, der er med

til at forhindre, at Jorden kan komme af med varmen. Derfor stiger temperaturerne på Jorden og medfører store klimaforandringer.

Transport har ansvar for næsten en tredjedel af danskernes CO₂-udslip og svarer til over 16 millioner tons CO₂ om året. Derfor er det godt for miljøet, at vi kører mindre i benzin-biler og mere på cykler, der ikke udleder CO₂ – eller tager tog og bus.

Kilde: www.concito.dk/klima



Vi samler på affald

Vi danskere producerer enorme mængder af affald, der for de fleste mennesker er – ja bare affald. Men alt affald kan omdannes til nye ressourcer og produkter – det kræver dog, at vi er gode til at sortere.

vi miljøet en stor tjeneste ved at sortere rigtigt. Gør vi det, kan det omsmeltes og bruges igen. Denne måde at genbruge ressourcerne på er meget bedre for miljøet.

Det er både skadeligt og dyrt for miljøet, når der fx skal fremstilles nyt plast og metal. Derfor gør

Der er 3 genbrugspladser i Fredensborg Kommune, og her kan du sortere dit affald i 40 forskellige containere.

Find den nærmeste genbrugsplads på www.norfors.dk/genbrugsplads

Et fugleparadis

Den lavvandede Nivå Bugt og de smalle strandenge er det eneste område på den danske del af Øresundskysten, hvor vadefugle og andre vandfugle kan hvile og samle mad. Reservatet er derfor en betydningsfuld lokalitet for fugleelskere.

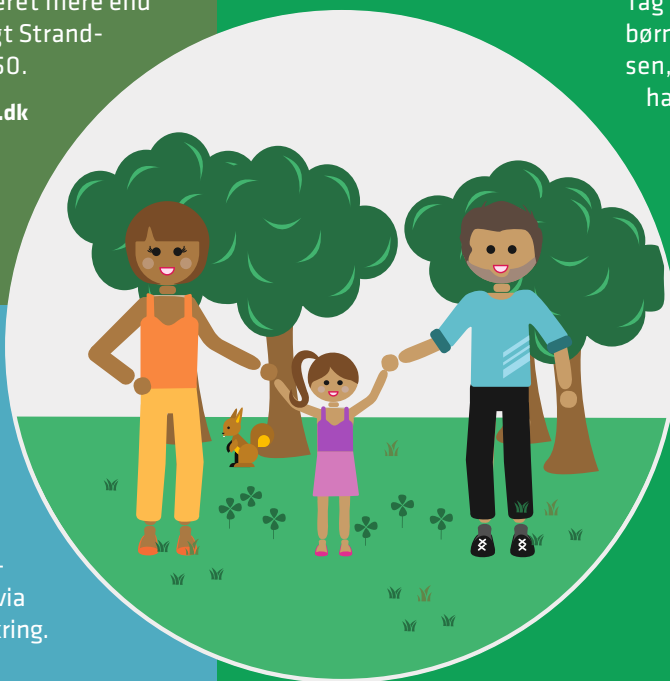
Gennem årene er der observeret mere end 200 fuglearter. Nivå Bugt Strandenge blev fredet i 1950.

Læs mere på www.dof.dk



Find den bedste cykelrute

Cykelplanen er en app med rutevejledning, der hjælper dig med at finde de bedste cykelruter og smutveje i hele regionen. Download via App Store eller Google Play og kom nemt omkring.



Faktisk viser undersøgelser, at personer der bor mindre end 300 meter fra grønne områder har et bedre helbred end folk, der bor mere end 1 kilometer væk.

Kilde: Naturstyrelsen

Naturen gør dig klog

Når du opholder dig i naturen, styrker du hukommelsen og får nemmere ved at lære nye ting.

Et aktivt friluftsliv kan mindske stress, styrke immunforsvaret og give en bedre nattesøvn. En lille gå-tur hver dag er nok!

Tag cyklen til købmanden, børnene med på legepladsen, kaffen med på tur til havnen eller flyt arbejds-møderne ud i naturen. Alt tæller.

Har du en god cykel-stil?

Der er ingen garanti for medvind på cykelstierne, men vi kan alle gøre det nemmere at komme frem ved at følge disse gode cykelråd:

- Brug ringklokken, og mærkér når du overhaler
- Ræk hånden ud, når du drejer

- Hold dig til cykelstierne
- Hold til højre, så andre kan overhale
- Hold altid for rødt
- Husk lygter og cykel-hjelm

”

Den, der cykler til arbejde, vejer op til 5 kg mindre end naboen, der har firmabil

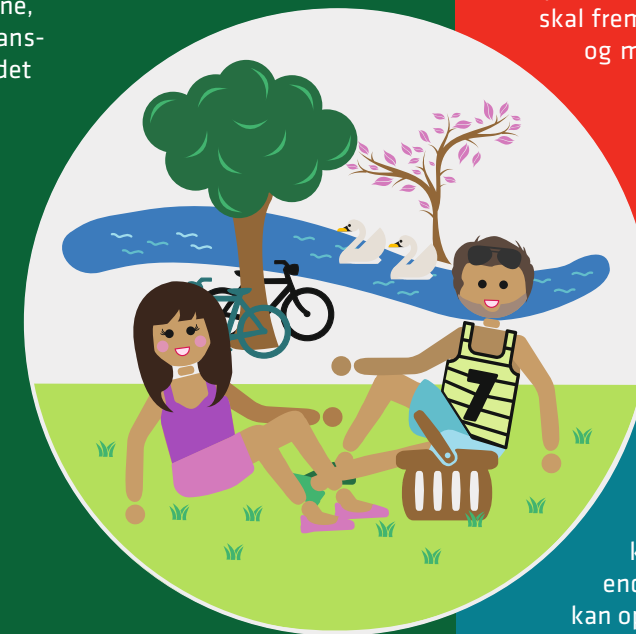
“

Kilde: The Lancet

Ideer til den klimavenlige picnic:

- Lad bilen stå og tag cyklen
- Pak kurven med glas og tallerkner og drop engangsemballage
- Vælg kul med FSC- og Varefakta-mærkerne, og medbring en transportabel grill i stedet for engangsgrillen
- Køb lokale og økologiske madvarer
- Skær ned på kødet og prøv kræfter med mad baseret på planter

- Husk at tage skraldet med dig, når du går. Det tager naturen ca. 2 år at nedbryde ispapir og 500 år at nedbryde en plastikflaske



Spar energi i din bolig

Som borger i Fredensborg Kommune, kan du få et gratis energitjek med en gennemgang af hele din bolig. Her får du styr på dit energiforbrug og viden om, hvordan du kan spare energi – og penge. Gennemgangen ender med en rapport og ideer til, hvilke ting du kan optimere i din bolig.

Bestil dit energitjek her: www.fredensborg.dk/energitjek

Helt tæt på vandet

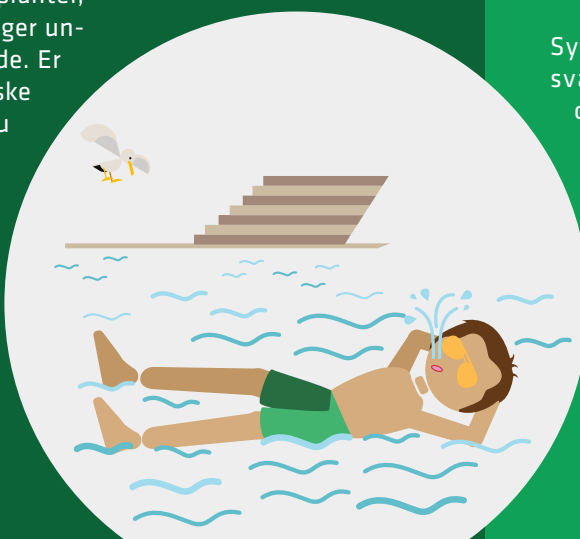
Strandparken ved Nivå Havn er hel unik. Her er alt fra ro- og kajakklubber, bådelaug, vandskik-klub, kitesurfing og sejlads til restauranter, is-salg og grillpladser. Strandparken er meget besøgt og har en attraktiv sandstrand, der er nem at komme til for alle.

Stien består af undervandsposter, der med tekst og billeder fortæller om de dyr og planter, du kan se under vandet i nærheden af posten.

Tjek havnen ud her: www.nivaahavn.dk

B3

Øresund er også en ren naturperle med mange forskellige dyr og planter, som du først opdager under havets overflade. Er du klar til at udforske hav-naturen, kan du følge snorkelstien ved Nivå Strand.



Hjælp os ved at svare på 3 spørgsmål ved at scanne QR-koden og vær med i konkurrencen om en smart sammenklappelig kurv til din cykel.



Cyklen som transportmiddel

Synes du også, det er svært at nå motionen oven i alle de daglige gøremål? Så slå to fluer med ét smæk ved at tage cyklen til og fra arbejde. Også på de længere ture. Kombinér cykel og tog i stedet for at tage bilen, og brug tiden på

at arbejde eller slappe af. Du må gerne have cyklen med i kystbanen – husk dog cykelbilletten.



Spar kalorier og CO₂

Se forskellen på at cykle og køre bil på ruten fra Nivå Station til Nivå Skole Nord (5 dage om ugen tur/retur).

Tid	8 min	10 min	pr. tur
Km	2,6 km	2,9 km	pr. tur
CO ₂	0 kg	14 kg	pr. mdr
Kalorie forbrænding	1.980 = 7,8 Marsbar	0	pr. mdr
Kr.	80 kr./mdr	320 kr./mdr.	Inkl. udgifter til transport-middel

Se beregninger på www.pendlertjek.dk.

Mød isfuglen

Vidste du, at lige præcis Nive Å er et perfekt sted at møde Danmarks flotteste fugl? Isfuglen er både turkis-blå og orange og ligner ikke en almindelig dansk fugl. Den lever bl.a. af småfisk og

vandinsekter, som bliver jagtet i høj fart langs åen. Når isfuglen kommer flyvende, afgiver den en slags metallisk lyd, som er meget speciel. Så selv om den er meget sky, er der gode chancer for at møde den i netop vores by.

C1 C2 C3

En ladcykel er en perfekt og hyggelig måde at komme omkring med dine børn, købe stort ind og tage på picnic-tur



Brug naturen i din by

Fredensborg Kommune er en klimakommune med ambitiøse målsætninger om at nedbringe CO₂-udslippet og gøre vores by klar til at modstå vejrfænomenener som oversvømmelser, vandstigninger og orkaner. Vi har et fælles ansvar for miljøet i vores by, og alt hvad vi hver især gør tæller. Når du cykler eller går, sparer du miljøet for CO₂. For hver 3 km du cykler, sparer du helt op imod 400 gram CO₂. Kortet her skal gøre det nemt for dig at træffe grønne valg i Nivå, og med dette kort i hånden kan du gøre en forskel allerede i dag.

Denne guide er udviklet i samarbejde med GoGreen Danmark, der arbejder på at gøre bæredygtighed til en naturlig del af hverdagen. Se mere på www.gogreendanmark.dk.

Følg Nivå på de sociale medier



www.fredensborg.dk
Facebook: voresnivaa

FREDENSBORG KOMMUNE

GO GREEN DANMARK

