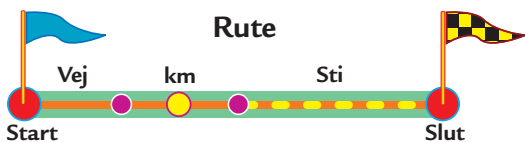
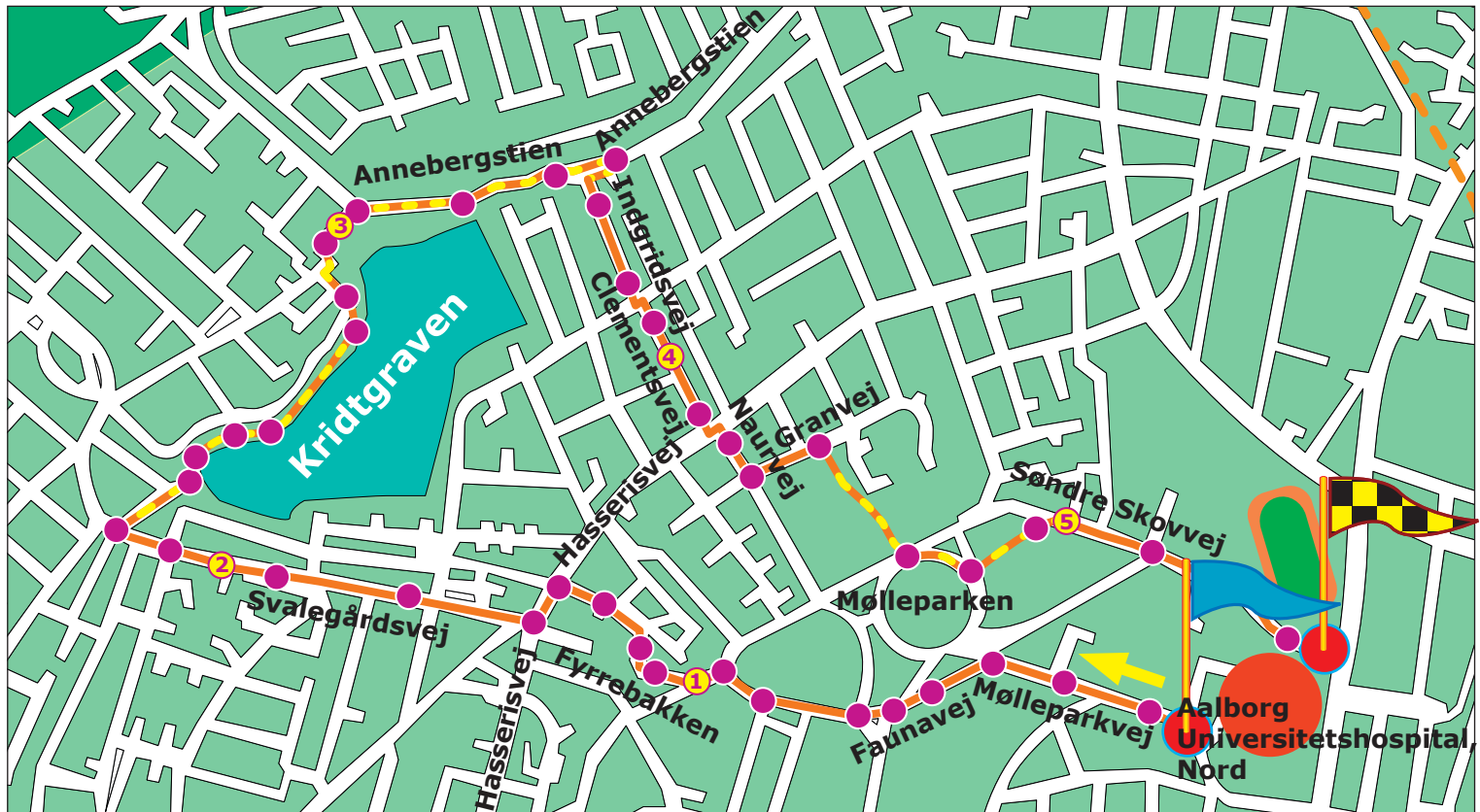


## Rute 10: Aalborg Universitetshospital, Syd – Kridtgraven 5,5 km

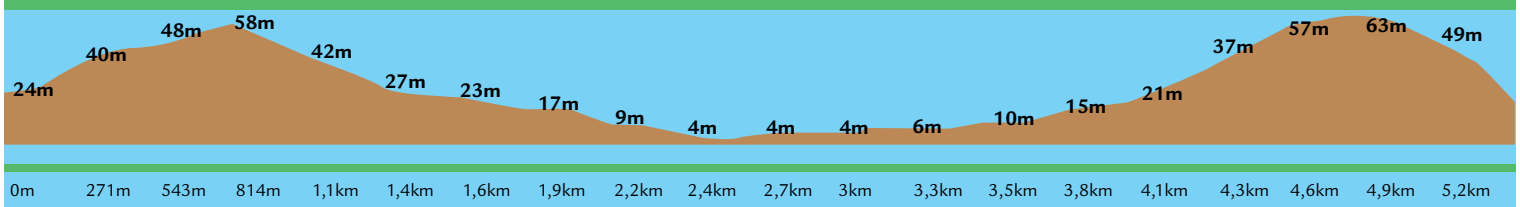
Denne lange rute går omkring det naturskønne område ved kridtgraven i Hasseris. Her er et rigt fugleliv og i søen findes en bestand af aborrer og skaller. Turen tilbage til hospitalet går gennem Mølleparken, hvor man kan nyde en fantastisk udsigt ud over Limfjorden og midtbyen.



**Start:** Udgangen fra Aalborg Universitetshospital, Syd

**Slut:** Indgangen til Aalborg Universitetshospital, Syd

### RUTENS HØJDEPROFIL



Det kan være trist at ligge på hospital eller være pårørende, men fysisk aktivitet giver velvære og glæde og dæmper angst og stress. Hvis man holder sig i gang, gerne svarende til 30 minutter om dagen, så bevarer man sin kondition. Derfor er det vigtigt, at man så vidt muligt undgår længere tids inaktivitet.

#### Du kan få flere oplysninger om fysisk aktivitet ved:

- At henvende dig i Sund Info, forhallen Aalborg Universitetshospital, Syd
- At ringe på tlf. 97 66 13 60
- At læse på hjemmesiden: [www.aalborguh.rn.dk/sundinfo](http://www.aalborguh.rn.dk/sundinfo)

#### I Sund Info kan du bl.a.:

- Hente flere kort på ruter i området nær hospitalet
- Låne bøger med forslag til fysisk aktivitet