

Konceptet bag Farum Søsti

Folderen er tænkt som en spændende guide til en tur rundt om Farum Sø. Turen er 10 km lang og fører dig gennem forskellige naturtyper og giver dig mulighed for at opleve unik natur på en anderledes måde.

For hver hele kilometer er der opstillet en sten, hvor der er indhugget et relief af et dyr eller en plante, som er typisk for området. Du kan læse mere om dem her i folderen. Hvis du følger ruten med uret, er der vejvisningssten med pile, de steder hvor der kan være tvivl om, hvilken sti du skal følge.

Mange nyder at bruge naturen. Der skal være plads til alle, så vis hensyn til hinanden. HUSK! Pas på naturen, den er kun til låns.

Pas på dig selv

Bevæg dig hver dag, og få sveden frem på panden flere gange om ugen, så får du:

- Et sundere hjerte - kan rumme og give mere kærlighed
- Stærkere knogler - holder dig oprejst livet i gennem
- Bedre udholdenhed - til glæde for kæresten
- Færre sygedage - tilbring mindre tid på apoteket
- Et bedre humør - det er sundt at kunne grine lidt ad sig selv
- Mere overskud - mindre stress
- Flere gode år - mere tid til at realisere drømme



Projektet Farum Søsti er blevet til med støtte fra EU's LIFE-program



EU-LIFE støtter projekter som bidrager til at udmønte EU's Fuglebeskyttelsesdirektiv og Habitatdirektiv, herunder især naturgenopretning i netværket af beskyttede områder, de såkaldte Natura-2000-områder.

Områder langs med Mølleåen og rundt om Farum Sø indgår i et stort EU LIFE-projekt, der blandt andet skal sikre levesteder for en række spændende og truede arter.

Du kan læse mere om projektet på www.naturstyrelsen.dk

Farum Søsti er blevet til i tæt samarbejde mellem Naturstyrelsen og Furesø Kommune. Desuden har Egedal Kommune været inddraget i projektet. Motiverne på stenene er udført af billedhugger Olav Johannisson. Du kan læse mere på henholdsvis www.naturstyrelsen.dk, www.egedalkommune.dk og www.furesoe.dk



Miljøministeriet
Naturstyrelsen

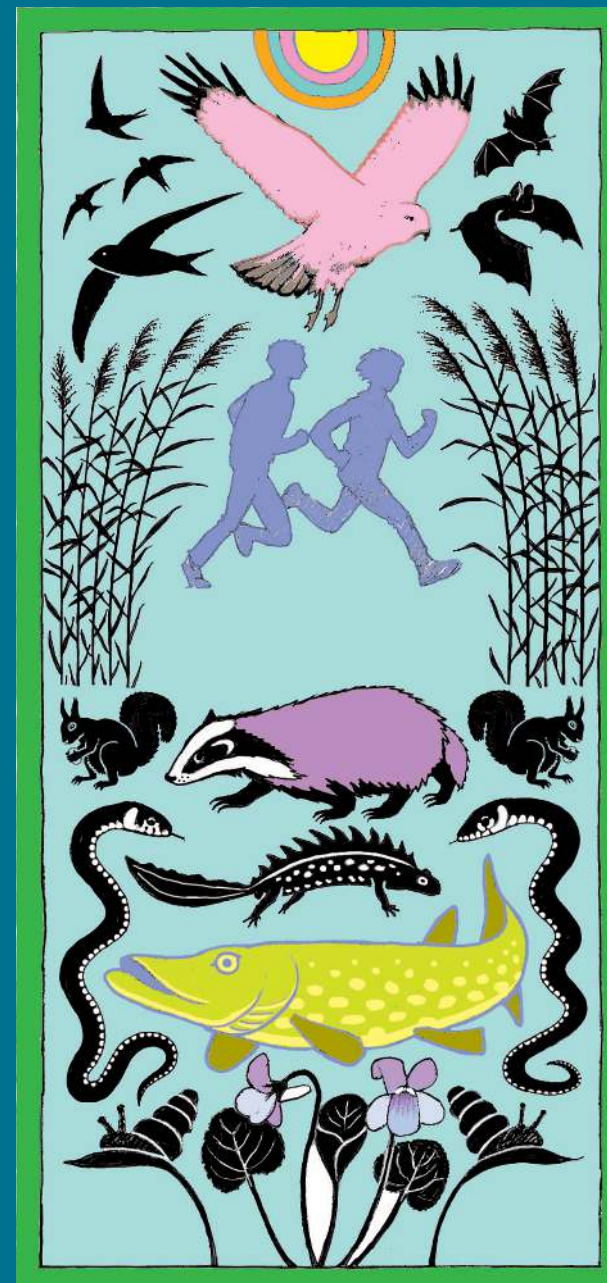
Naturstyrelsen
Systjernen • Fægdyen 1 • 3500 Værløse
Tlf. 7254 3000 • Mail: osj@nst.dk • www.naturstyrelsen.dk



FURESØ
KOMMUNE

Furesø Kommune
Rådhusvej 2 • 3520 Farum
Tlf. 7235 4000 • Mail: furesoe@furesoe.dk • www.furesoe.dk

Farum Søsti



Farum Sø er rig på gedder. Gedden er en rovfisk, som er bygget til at stå på lur, vente og pludselig angribe byttet med meget stor fart. Gedden er afhængig af, at den kan gemme sig mellem vandplanterne og at vandet er så klart, at den kan få øje på byttet. Gedden spiser næsten alt, der rører sig. En stor gedde tager gerne ællinger, mindre gedder, frøer og salamandere.



Den store vandsalamander er blevet sjælden i Danmark, men her i området er den heldigvis ret almindelig. Langs med Sækken er der mange små vandhuller, hvor vandet er rent og godt at yngle i.



Samtidig er der væltede træer og stendiger, hvor de kan gemme sig. Salamandere har mange fjender - specielt fisk og ænder i de vandhuller, de bruger til at yngle i. Salamandere er mest aktive om natten, for om dagen er der mange, der gerne vil fange dem. Blandt fjenderne er også ilder, mink, fiskehejre og rørhøg.

Rørhøgen er en elegant høg, som du kan se spejle efter bytte i lav, dansende glideflugt hen over rørskoven.

Rørhøgen er specialist i at finde bytte i bunden af rørskoven, og det er ællinger, småfugle, mosegrise og padder, der ofte må lade livet. Om foråret kan du opleve en fantastisk opvisning i luftakrobatik, når hannen kurtiserer magen. Yngletiden er en travl tid, da hannen gerne vil have flere hunner.



Reden anlægges i bunden af rørskoven på en bunke gamle og knækkede tagrør.

Tagrør er vores største græs. Hvor der er meget næring vokser tagrør, der kan blive op til fire meter høje. Tagrør formerer sig ved frø og rodudløbere. Rodudløberne kan



bore sig gennem jordlag, ligge oven på jorden og danne flydende tæpper på vandfladen. Når de ligger oven på vandfladen, dannes en hængesæk, som gynger, hvis du prøver at bevæge dig ud på den. Mellem tagrørene er grævlingen ét af de dyr, som leder efter frøer, fugle, snegle, og saftige planter.



I skrænterne langs med Sækken har grævlingene

gravet deres bo. Du er ikke i tvivl, hvis der er en grævling i nærheden, den larmer med snøften, grynt og graveri efter mad. Grævlingen spiser alt lige fra frugter, nødder og grøntsager til smådyr og fugleunger. Grævlingen lever det meste af sit liv nede i sin hule med sin familie. Som noget specielt kravler de rundt og stempler de andre i graven med bagdelen, hvor de har en duftkirtel - så er de sikre på, at alle tilhører familien. Det sker, at de kommer op af hulen om vinteren for at hente f.eks. hø til reden eller tilgængeligt føde. Grævlingen har en fantastisk lugtesans og et uheldigt egern kan miste sit nedgravede vinterforråd.

Egernet kan du være heldig at finde

alle vegne i området. Den er hurtig, nysgerrig og en rigtig akrobat i træerne. Hele efteråret samler den føde i små depoter, som den henter, når det bliver vinter. Det er ikke alle depoterne, der bliver fundet igen, og så kan du se små klynger af hassel-, bøge- eller egetræer, der vokser frem fra de glemte depoter. Om sommeren bygger de små sovereder og en enkelt stor ynglerede af kviste. Om vinteren kan du nemt få øje på de fine runde reder oppe i løvtræerne.



Skæv vindelsnegl er en lille bitte snegl, hvor huset bliver mellem 1,6 og 1,8 mm langt. Stenen med den lille snegl er omkring 50 millioner gange større end den skæve vindelsnegl er i virkeligheden. Sneglen lever af de bakterier, der findes uden på græs og siv, som er begyndt at rådne. Skæv vindelsnegl elsker fugtig sump og kravler rundt mellem siv, tagrør og tørveviol.



Den fine, lille tørveviol findes kun ganske få steder i Danmark, og betegnes som kritisk truet. Myrerne holder meget af tørveviolen fordi blomsterfrøet har et næringsrigt olielegeme, som myrerne elsker og giver til deres larver. På den måde får planten spredt sine frø. Andre af mosens planter har klæbrige eller tornede frø eller frugter. Frøene kan hænge fast i eller blive spist af dyrene i mosen, f.eks. rådyr, fugle, padder og snoge, og måske blive transporteret andre steder hen.

Snogen kan du møde alle steder på din tur rundt om Farum Sø. På en varm formiddag ligger den ofte i en solstråle og varmer sig, så den er klar til at gå på jagt efter fisk eller frøer i vandet. Efter parringen skal hunnen finde et godt sted at lægge sine æg. Ofte er det i en bunke halvrådne blade, hvor varmen fra forrådnelsen er med til at få ungerne udviklet hurtigt. I sensommeren kommer de nye bitte små unger frem.



Mursejleren er sommerens glade fugl,

der med høje hvin og luftakrobatik fortæller, at nu er det ferietid og badevejr. Mursejleren yngler højt oppe i bygninger og fodrer ungerne med alt, de kan fange i luften. Mursejleren sover også flyvende, og selv parringen foregår, mens fuglen er på vingerne. Hvis det bliver dårligt vejr, er der ingen føde til mursejleren, og så trækker den mod syd, til solskin og flyvende insekter. Imens går ungerne i rederne i en slags dvale, som kan vare flere dage til vejret bliver godt og forældrene kommer tilbage.



På sommernætter kan luften ved Farum Sø være helt tyk af flyvende flagermus. De har travlt efter en lang vinterdvale, hvor de kun har sovet og parret sig. Der er flere arter her ved søen, og den største er den brune flagermus med et vingefang som en solsort. Den mindste, dværgflagermusen, er lille bitte men til gengæld meget talrig. Du er ikke i tvivl, når du ser en flagermus. Deres flugt er meget flaksende, det er umuligt at forudse, hvorhen og hvornår de drejer i luften. Det skyldes, at de hele tiden afsøger luften efter insekter.



Farum Søsti - en genvej til motion og sundhed

Vidste du, at regelmæssig fysisk aktivitet hjælper mod stress og depression? Og forebygger hjertesygdomme, diabetes, forhøjet blodtryk og kolesterol, visse former for kræft og meget mere?

Vidste du, at du skal blive forpustet og mærke pulsen banke for at opnå en beskyttende effekt på dit hjerte og kredsløb?

Søg inspiration til et sundt liv på www.altomkost.dk

En tur rundt om søen svarer for en gennemsnitsmand rundt regnet til forbrænding af ½ l sodavand og en chokoladebar.
To omgange rundt om Farum Sø svarer til én pizza.



Farum

Farum Sø

Furesø

Værløse

- Signaturforklaring**
- Offentlig vej
 - Skovvej / Markvej
 - Sti
 - Jernbane
 - Bred å
 - Bæk/grøft
 - Offentlig skov
 - Mose
 - Skov, privatejet
 - Sø
 - Bebygget område
 - Parkering
 - Station
 - Bålplads
 - Bådudlejning
 - Badeplads
 - Fugletårn
 - Golfbane
 - Gravhøj / Langdysse
 - Rute

Brug en træstamme til styrketræning eller som stepbænk

Du kan også løbe slalom mellem træstammerne, så får du en større sundhedsgevinst af din søtur. Få flere idéer om naturfitness på www.naturstyrelsen.dk