

Noen gode gåtips

- ♥ Sett realistiske mål for din tur
- ♥ Det viktigste er at du går, ikke hvor fort du går
- ♥ Bruk gode sko med støtdemping
- ♥ Start turen rolig og øk intensiteten gradvis
- ♥ Varier gjerne tempoet slik at du blir litt andpusten
- ♥ Bruk armene aktivt når du går, hjertet får da arbeide litt ekstra
- ♥ Kle deg i lette, løstsittende klær som gjør det behagelig å gå
- ♥ Bruk gjerne mosjonsdagbok, og noter hvor langt du har gått
- ♥ Ta med frukt på turen og drikk vann før og etter
- ♥ Nedenfor finner du noen uttøyningsøvelser etter turen



Lårets bakside



Lårets fremside



Hoftebøyerne



Leggmuskelen



Lårets innside



Nasjonalforeningen for folkehelsen

Din helse – vår hjertesak!

Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig, humanitær organisasjon som arbeider for å bedre folkehelsen gjennom forskning, opplysning og praktiske tiltak. Organisasjonen ble stiftet i 1910. Det dobbelte røde kors er vårt emblem.

Våre merkesaker er hjerte- og karsykdommer, eldre - med særlig vekt på demens, barn og familie og tuberkulose. 60 000 medlemmer arbeider gjennom 750 helselag sammen med landets fremste fagfolk innen våre merkesaker. Målet er å forebygge sykdom og ulykker og fremme folkehelsen gjennom opplysnings-, omsorgs- og trivselstiltak.

Nasjonalforeningens arbeid finansieres av innsamlede midler. Du støtter vårt arbeid ved å bli medlem, gi et økonomisk bidrag og kjøpe våre STRAX lodd.

Nasjonalforeningen for folkehelsen utgir hjemmenes fagblad for gode helseråd **Helsenytt - for alle** og medlemsbladene **Aktuelt** og **Demensnytt**.

Om Folkestien

Nasjonalforeningen for folkehelsen og deltakerkommunene i Folkehelseprogrammet i Østfold etablerer Folkestier. I samarbeid med Svinndal Helselag og Nærmiljøutvalgene etablerer Våler kommune Folkesti i hver av skolekretsene Våk, Kirkebygden og Svinndal. For nærmere informasjon: Svinndal Helselag, Våler kommune tlf. 69 28 91 00 eller Bygdesentralen tlf. 69 28 63 16.

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Oscars gate 36A, pb. 7139 Majorstuen, 0307 Oslo
Tlf: 23 12 00 00, faks: 23 12 00 01
E-post: folkesti@nasjonalforeningen.no
www.nasjonalforeningen.no www.helsenytt.no



Nasjonalforeningen for folkehelsen



Våkrunden



Velkommen til Folkesti

En Folkesti er en merket turløype i ditt nærmiljø som skal få folk i alle aldre til å mosjonere for helse og velvære. Folkestien er hver kilometer eller 0,5 km markert med skilt. Ved å telle hvor mange skilt du passerer, får du vite hvor lang strekning du gått. Du kan begynne å avslutte turen der du vil.

Arbeidet med å etablere Folkestier er et internasjonalt prosjekt, som ble igangsatt av den Irske Hjerterforeningen i 1996. I dag er det etablert Folkestier på flere kontinenter. I Norge etableres Folkestiene i regi av Nasjonalforeningen for Folkehelsen. Lokalt er det helselag, ofte i samarbeid med kommuner og andre lag som arbeider med Folkestiene.

Gå 30 minutter hver dag!

Å gå er en enkel, sosial og effektiv mosjonsform. Daglige turer gir bedret fysisk form, overskudd og trivsel. Gjennom å være i fysisk aktivitet minst 30 minutter hver dag sammenhengende eller oppdelt i mindre bolker (3x10 minutter), vil du redusere risikoen å utvikle hjerte- og karsykdommer betydelig.

Folkestien Våkrunden

Folkesti åpnet 2004, består av 3 løyper av forskjellig lengde og standard. Alle løypene er merket med skilt med en km mellomrom. Kartoppslag, brosjyrer og postkasse med gjestebok ved Sperrebotn Handel. Parkering ved butikken og Våk skole. Ved Våk skole er det et nærmiljøanlegg. Bord og benker er utplassert.

Løypene

Løype 1 (gul) 1,8 km. På sykkelveg/gate og vei, på asfalt rundt om Texnesfeltet og skolen. Løype 2 (blå) 3,6 km. På sykkelveg, gate og vei, nesten bare asfalt rundt Texnes og Dammyr. Løype 3 (rød) 3,2 km. På skogstier i variert terreng rundt Augerødmosen, V/S sin trimløype.

Natur og kultur

Våkområdet var et kulturlandskap med stort sett bare gårdsbruk frem til 1975. Senere er boligfeltene på Dammyr, Kordahl, Texnes og Rød bygget ut med flere hundre eneboliger, samtidig som gårdene har endret drift fra allsidig jord-, skog- og husdyrhold til rent åkerbruk. Ny skole, større butikk, misjonshus/barnehage og eldreboliger er kommet til. I 2004 står utbygging av Rød og Augerød boligfelt for tur over en 20-årsperiode. Skogen mellom boligfeltene er viktige rekreasjonsområder med variert natur der mange slags dyr og fugler holder til. Midt i området ligger Augerødmosen der orrfugl spiller i april og moltene lyser mot deg i juli.



Kulturminner

Løype 1: Det eldste kulturminnet i Våkområdet er Bergeråsen med rester av en bygdeborg. Bergerås er en av seks bygdeborger i Våler fra folkevandringstiden 400-570 e. Kr. Bygdeborgen er forholdsvis stor i omfang, har godt bevarte rester etter steinmurer og stupbratte fjellsider. Navnet Bergerås skal være gammelt og betyr stedet der en kunne "berge seg" fra fienden. Stedet ble valgt til Vålers kulturminne i 1997 og er tilrettelagt med stier og skilt. Herfra er det flott utsikt i alle retninger.

Løype 2: Gamle Våk skole (villa ved Våkveien) passeres.

Løype 3: På Augerødmosen er det rester av gammel torvdrift som var vanlig på gårdene frem til 60-tallet. Fra denne løypa kan en komme opp til vanntårnet og se nordover mot Våler Varde.

Løype 1 og 2: Som del av Morsa-prosjektet, for å redusere næringsstiltførselen til Vansjø, er det bygget fangdammer i bekken ved RV 120. Et svanepar har i mange år hatt rugeplass i området.