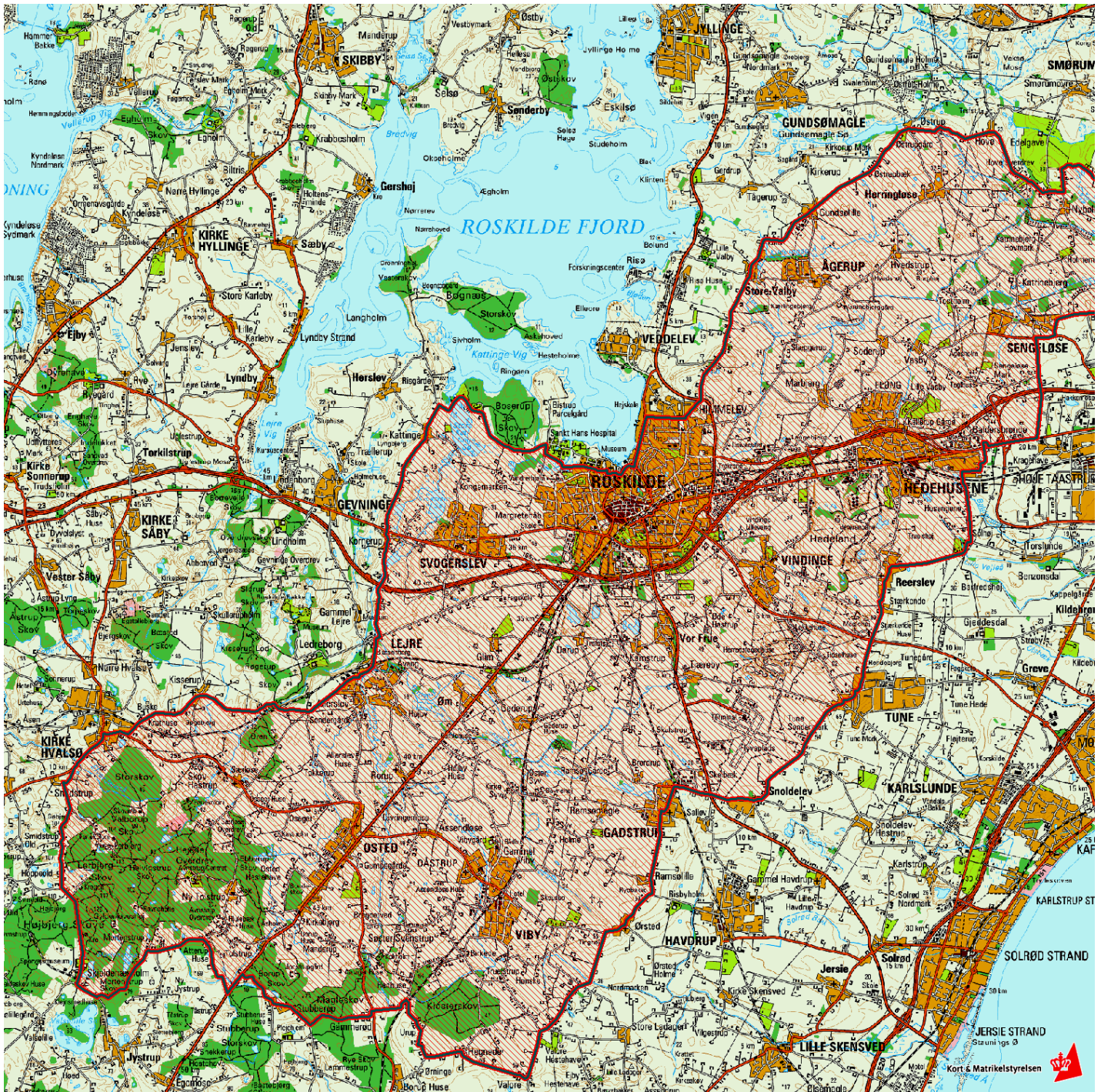


# Rute nr. 5 – Jystrup 115 km



Jystrup 115 km ruten går via Sengeløse, Høje Taastrup, Baldersbrønne, Reerslev, Tune, Snoldelev, Gadstrup, Ørsted, Valøse, Urup, Gammarød over Roskildevej til Atterup videre til Skjoldnæsholm skoven ved Jystrup th 2X mod Skjoldnæsholm, Smidstrup, Kr. Hvalsø, Kisserup, Lejre, Kattinge, Boserup, Roskilde, rundt om havnen, Himmelev St. Valby, Gundsølle, Østrup, Hove, Nybølle, Ledøje, Risby, Glostruphallen. Turen er med ca. 700 højdemeter meget bakket og det i sig giver ret meget interval træning.