

Hvad er en hjertesti?

En hjertesti er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo. Stien kan anvendes af alle.

Mange af Hjerteforeningens lokalforeninger arrangerer faste ugentlige aktiviteter på hjertestierne. Herudover afholdes der mange steder enkeltstående events og årlige lokale begivenheder fx. nytårsmarch, sundhedsdage med aktiviteter på stierne, motion i samarbejde med foreningslivet eller andet. Se i kalenderen på Hjerteforeningens hjemmeside hvornår der er et arrangement på din lokale hjertesti.

Det er naturligvis også tilladt at benytte stien udenfor de officielle arrangementer - tag familien med ud i det grønne.

God fornøjelse på stien!

Glæd hjertet med motion

Det er sjovt og dejligt at bevæge sig. Samtidig forebygger motion livsstilssygdomme, motion forlænger livet, og det giver større velvære. Hjerteforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag.

Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden: hjertestier.dk



Hold strækket i 30 sekunder

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



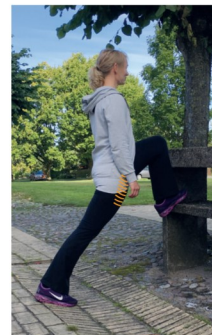
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Storring Hjertesti

Galten

Storring Hjertesti

Stien starter på Kirkebakken ved Storring Kirke og følger man pilene i skiltningen ender man her igen.

Hjertestien går gennem et meget varieret terræn og landskab. Stien passerer blandt andet 3 mindre skove og en lille sø.

Stien går i Storring langs kanten af den smukke præstegårdshave ad Kjærlighedstien til Gammeldam Skov, hvor spejderne holder til, og videre til Langskov, som er en del af Præstegårdsskoven. Herfra går stien forbi Peritsø, hvor der ved kanten af søen er et hyggeligt lille pausested med et shelter og en lille bådbrø. Fra søen går stien videre igennem den smukke Peritskov videre ud i Aarhus ådal. På det sidste stykke tilbage til Storring er det muligt at gøre holdt ved Målundegård Sø, hvor der er en lille stenudstilling.

Stierne er på den største del af ruten gode trampestier, dog foregår den sidste del af turen tilbage til Storring på en asfalteret cykel- og gangsti. Ved Storring Kirke er der adgang til toilet og drikkevand.

Storring Hjertesti er etableret i et samarbejde mellem Stjær Trampestilaug og Hjerteforeningen i Skanderborg.

Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<https://lokal.hjerteforeningen.dk/skanderborg/>

Læs mere om Stjær Trampestilaug på

<https://www.stjaer.net/trampesti>



Storring Hjertesti

Beliggenhed: Storring

Startsted: Kirkebakken, Storring, 8464 Galten

Slutsted: Kirkebakken, Storring, 8464 Galten

Længde: 4,8 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.m.: Nej