

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 og en picnicurv 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

Blovstrød - Kattehale mose og Allerød sø hjertesti er etableret af Allerød lokalforening. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <https://lokal.hjerteforeningen.dk/alleroed/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

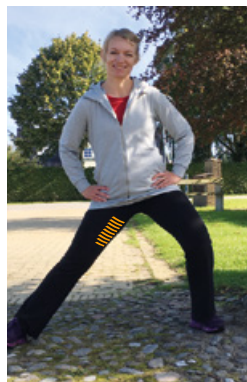
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



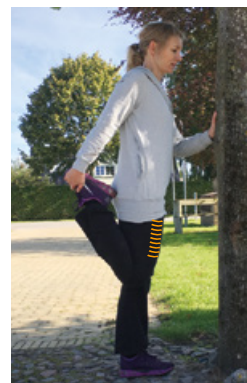
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



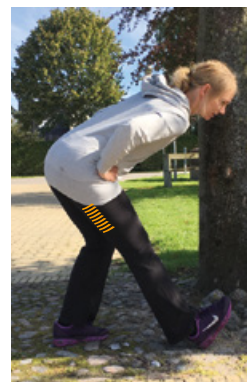
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



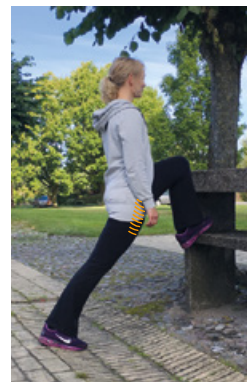
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



**Kattehale mose og
Allerød sø**
Blovstrød

Hjertestien

Blovstrød - Kattehale mose og Allerød sø

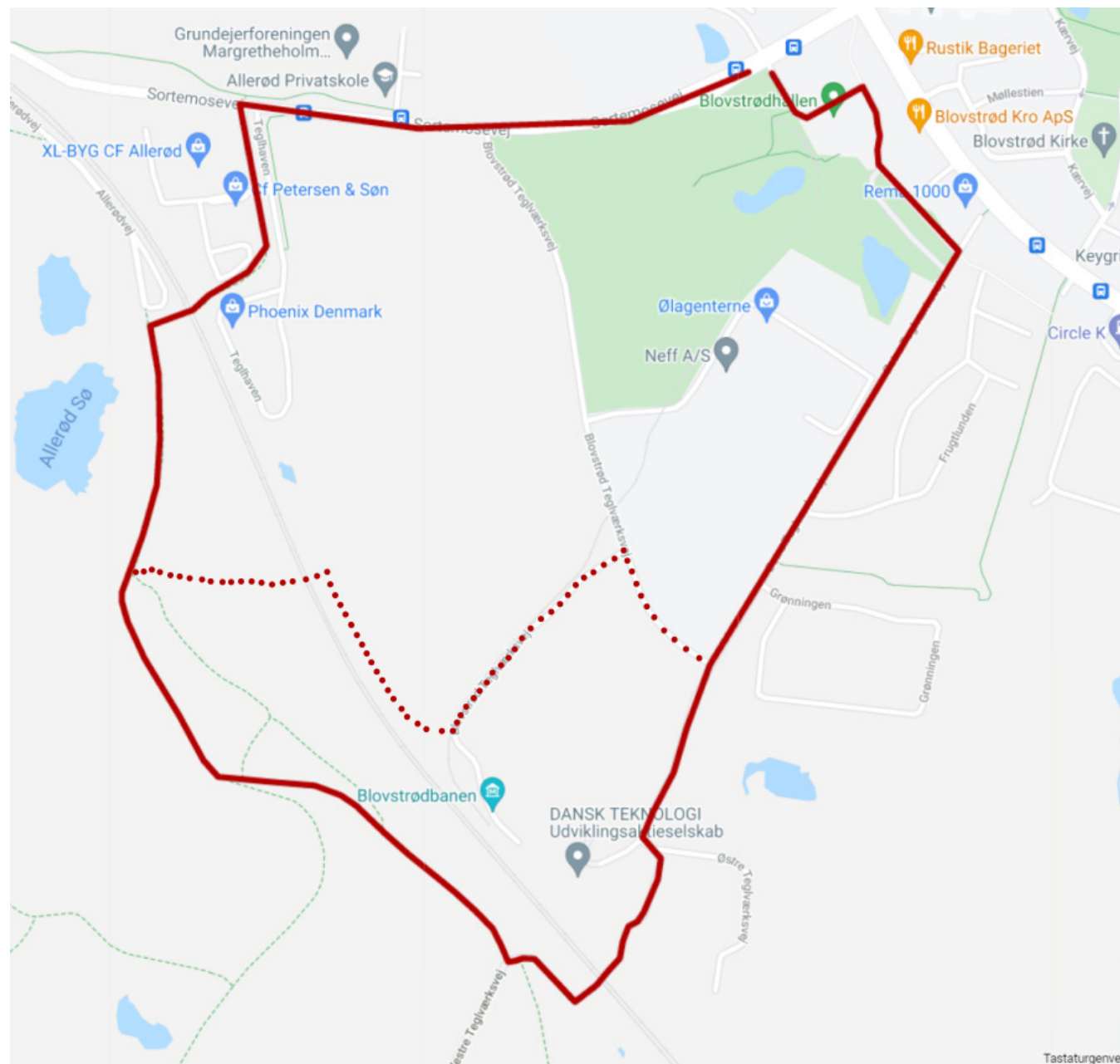
Hjertestien i Blovstrød giver dig mulighed for at gå flere forskellige ruter. Alle ruter udgår fra Blovstrød Hallen og derefter ad Øster Teglværksvej til Blovstrød Teglværksvej, hvor der er 2 veje at gå. Den ene rute er den lige ud ad Østre Teglværksvej, forbi de resterende smukke bygninger fra Blovstrød Teglværk, under S-banen, og dernæst i kanten af Kattehale Mose og forbi Allerød Sø, til undergangen under S-banen (følg skiltene), som vi igen går under og forbi XL-byg, hvor Allerød Teglværk tidligere lå, dernæst ad Teglhaven og Sortemosevej tilbage til Blovstrød Hallen. Drejer man fra Østre Teglværksvej til højre ad Blovstrød Teglværksvej til baneoverskæringen ved Storkeved baneoverskæringen, og så til venstre langs togsportene mod Blovstrød Banen. Blovstrød Banen anvender rester af spor og materiel fra teglværksdriften og kan ses på Blovstrødbanen.dk/banen. Inden man når banens stoppested krydser stien banen til højre og går igennem Kattehale Mose, følg skiltene langs og under S-banen frem til stien ved Allerød Sø. Går I nu til højre følger I den først nævnte sti tilbage til Blovstrød Hallen. Går I derimod til venstre, går I på den først nævnte sti tilbage til Blovstrød Hallen.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Allerød lokalforening.

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende



Blovstrød - Kattehale mose og Allerød sø

Beliggenhed: Blovstrød, 3450 Allerød

Startsted: Blovstrød Hallen og/eller Teglhaven

Slutsted: Blovstrød Hallen og/eller Teglhaven

Længde: 3,2 - 3,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Egnet til barnevogn,