

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

Læs mere om Hjerteforeningen Halsnæs forskellige aktiviteter på:

lokal.hjerteforeningen.dk/halsnaes/

Læs mere om Hjerteforeningen på:

hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sekunder

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



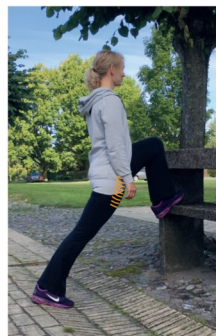
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Grønnesse Skov
Hjertesti
Halsnæs

Grønnesse Skov Hjertesti

Denne smukke tur igennem skoven ved Grønnesse Skov starter ved den østligste P-plads på rute 16. Turen er fortrinsvis på skovens grusveje. Et enkelt sted dog på en sti, men der findes en grusvej som alternativ. Ruten er uden de store stigninger og der er 46 højdemeter. Vejen går forbi godsets smukke bygninger og man bedes respektere de opsatte skilte. Ruten er skiltet.

Hjertestien er lavet i samarbejde med Naturstyrelsen, Halsnæs Kommune og Halsnæs Hjerteforening.



God fornøjelse.

Du kan læse mere om Grønnessegaard Gods her: <https://groennesse.dk/>



Grønnesse Skov Hjertesti

Beliggenhed: Hundested

Startsted: P-plads øst for Grønnesse Skov på rute 16 Amtsvejen mod Frederiksværk

Slutsted: P-plads øst for Grønnesse Skov på rute 16 Amtsvejen mod Frederiksværk

Længde: 4,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.m.: Nej