



# HJERTESTI PÅ DIGET

– Øland Sydøst

## Om Diget, stien og folderen

Diget, der er privat område, går henover områder som er ejet af 6 forskellige lodsejere og vi har fået adgang som gæster. Derfor beder vi alle gæster om at respektere de krav der er opsat for brugen.

Adgang er som for private skove, herunder, at der er adgang fra kl 6. om morgenen til solen går ned, og at hunde altid skal holdes i snor.

På midtersiderne er der et kort over området hvor stien og adgangsmuligheder er markeret. På kortet er der dels nogle signaturforklaringer og dels nogle QR koder, som giver adgang til forskellige oplysninger i området. Stien er markeret med Hjerteforeningens logo.

Stien kan bruges til fods, til cykel eller til hest (for sidstnævnte dog kun fra Fugletårnet til Boden).

Undlad venligst at færdes på diget udfor ejendommene på Boden, da diget her er del af deres private haver. Stien er ført nedenunder diget – ud mod Fjorden.

Ved højvande kan det være svært at passere ejendommene på Boden. Der er dog udlagt trædesten på de laveste strækninger.

Generelt anbefales solidt fodtøj – der kan være fugtigt i nogle områder. **God tur.**

## Glæd hjertet med motion

Det er sjovt og dejligt at bevæge sig. Samtidig forebygger motion livsstilssygdomme, motion forlænger livet og 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 Hjerteforeningens hjemmeside [hjerteforeningen.dk](http://hjerteforeningen.dk), og du kan læse mere om de ca. 240 hjertestier, der findes spredt over hele Danmark, på [hjertestier.dk](http://hjertestier.dk)

Hjerteforeningen har lokalforeninger i de fleste af landets kommuner, og disse formidler budskaber om forebyggelse og oplyser om hjertesygdomme.

Lokalforeningerne formidler Hjerteforeningens budskaber om forebyggelse og oplyser om hjertesygdomme. Lokalt arrangeres gåture, Hjertemotion, Hjertecaféer, foredrag mm. Læs mere på hjemmesiden.

## Hvad er en hjertestesti?

En hjertestesti er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo.

**God fornøjelse på stien.**



Er etableret i et samarbejde med:

**Lodsejerne / Netværk Øland / Hjerteforeningen  
/ Jammerbugt Kommune – Landsbyuljen**



## Information om området Øland dige mod sydøst:

Øland var indtil år 1919 faktisk en ø. En dæmning blev etableret og gjorde Øland landfast med Gjøl m.m.. Diget er etableret for beskyttelse af de bagliggende områder mod Limfjordens indtrængning når der er højvande .

Læs mere om diget ved at scanne QR-koden eller se på [oeland-lokalahistorie.dk](http://oeland-lokalahistorie.dk)

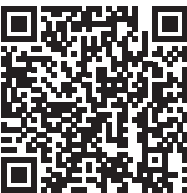
Se mere information om seværdigheder i området ved at scanne de andre QR koder eller se på vores fælles hjemmeside; [oeland-limfjord.dk](http://oeland-limfjord.dk)



Lokalhistorisk Sognegruppe Øland



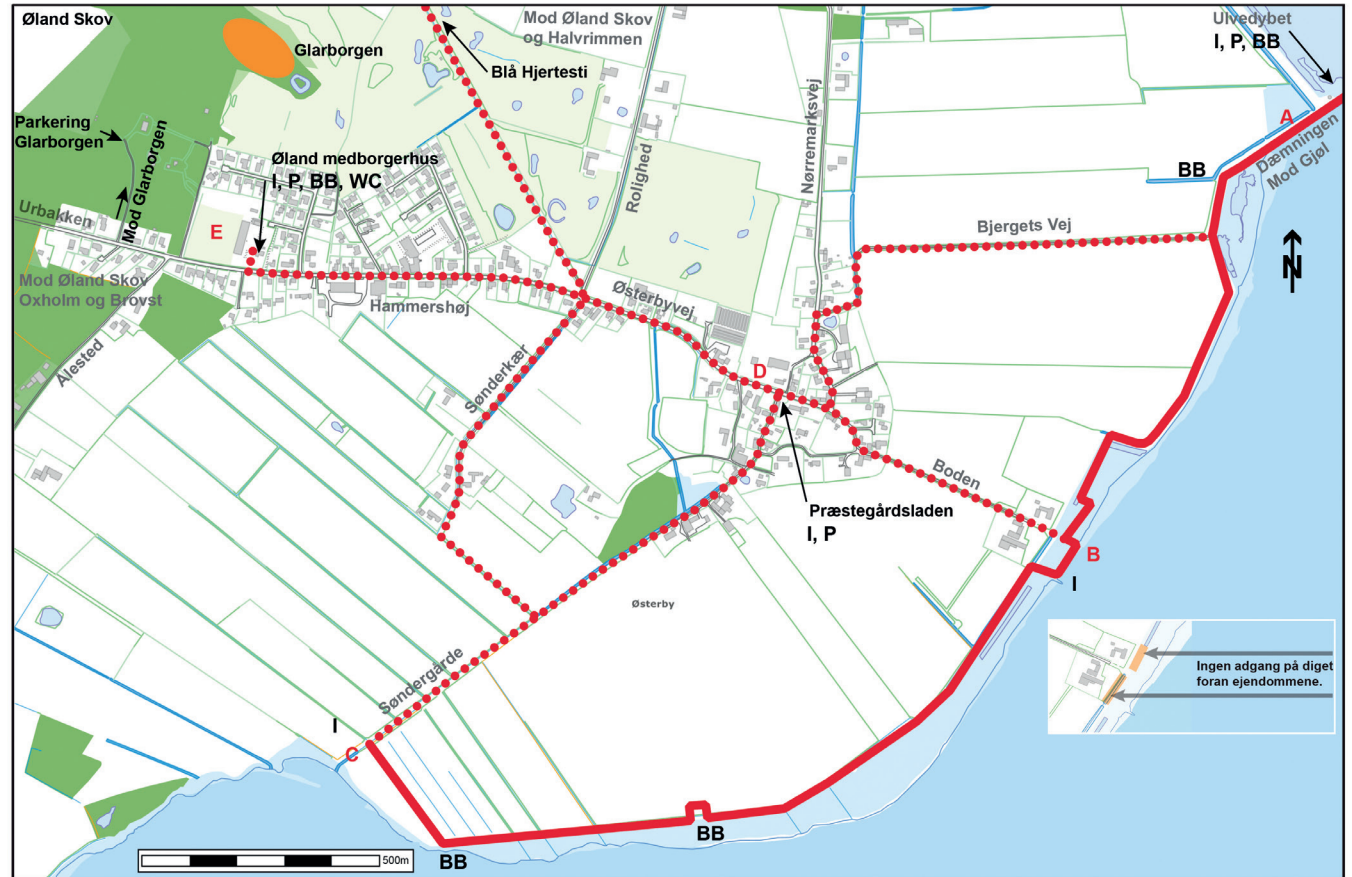
Glarborgen



Diget og den gamle havn



Dæmningen og ulvedybet



— Sti  
 ..... Forbindelses sti/vej

Afstande: **A-B** 1213 m **B-C** 1940 m **A-D** 1606 m **A-E** 2836 m  
**B-D** 672 m **B-E** 1902 m **C-D** 1174 m **C-E** 2404 m  
 Rundturen **A-B-C-D-A** er 5933 m

### Øland v. Limfjorden

**Beliggenhed:** Øland, 9460 Brovst

**Startsted:** Se P-muligheder. Selve stien: Bjergets vej ved Fugletårnet, ved Boden eller ved Søndergaard vest.

**Slutsted:** Som for start

**P** parkeringsmulighed **BB** Bordebænke

**I** Oversigtskort **WC** Toilet

**Længde:** Selve stien er ca. 2,5 km

**Mulighed for parkering:** Ja ved Medborgerhuset, Hammershøj 3, 9460 Brovst, hvor der også er adgang til toiletet, ved Præstegaardsladen (egnsmuseum) Østerbyvej 1 samt ved Fugletårnet.

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Nogle steder på adgangsveje til diger ret stor hældning. Derfor er turen i sin helhed generelt ikke egnet til kørestole, barnevogne m.v..