

Hvad er en hjertesti?

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

Mange af Hjerterforeningens 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 Hjerterforeningens 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.

Hjerterforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden hjertestier.dk

Stistrup / Grønnerup / Risgårde hjertesti er etableret af Hjerterforeningen Vesthimmerland. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på lokal.hjerterforeningen.dk/vesthimmerland

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

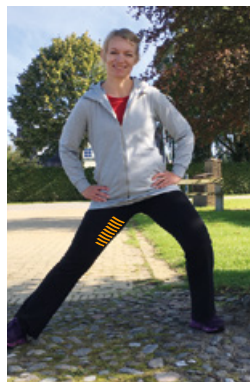
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



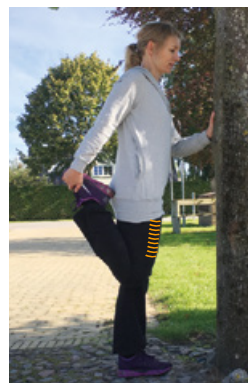
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



**Stistrup / Grønnerup
/ Risgårde**
Vesthimmerland

Hjertestien

Start og slut ved Farsø Fjord Camping, Stistrup, 9640 Farsø hvor der er P-plads, WC og hjertestarter.

Rød rute (6.4 km.) følger Limfjorden til Risgårde. I Risgårde er der et udsigtstårn, som ligger få meter til venstre for ruten. Der fra er der landevej, frem til Perlevej.

Ved Farsø Efterskole passerer man en shelter plads.

På turen langs fjorden kan det være en fordel med vandrestave. Ruten er delvis IKKE egnet for gangbesværede langs fjorden.

Gul rute (små 2 km) går gennem Farsø Fjord Camping, ud til Stistrup å, hvor man fortsætter lidt op ad marken, krydser åen på en bro og følger åen på marken tilbage igen. Hvis man vælger at følge den stiplede linie på kortet ned til Limfjorden, er det måske muligt at krydse å udløbet, der kan være for meget vand, men det er et forsøg værd. Ujævnt terræn.

Der er næsten ingen offentlig bus i området, men FLEX tur kan benyttes.

Der er ET kort, men to ruter, som kan slås sammen til en rute, alt efter hvor langt man vil gå. Den gule rute er 1,8 km og den røde rute er 6,4 km. Ruterne kan gåes i begge retninger. Rimelig fladt terræn i naturskønne omgivelser.

Stierne er blevet til i samarbejde med Sparekassen Danmark Fonden Himmerland, Farsø Fjord Camping og Vesthimmerlands kommune

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Hjerteforeningen Vesthimmerland.



Vesthimmerlands
Kommune



Stistrup / Grønnerup / Risgårde

Beliggenhed: Stistrup / Grønnerup / Risgårde

Startsted: Farsø Fjord Camping, Stistrup, 9640 Farsø

Slutsted: Farsø Fjord Camping, Stistrup, 9640 Farsø

Længde: Rød rute (6.4 km.) Gul rute (små 2 km)

Mulighed for parkering: ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: nej