

## 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 [hjerfestier.dk](http://hjerfestier.dk)

Hjertesti Nørager - lang rute hjertesti er etableret af Hjerterforeningen Rebild. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på [lokal.hjerterforeningen.dk/rebild](http://lokal.hjerterforeningen.dk/rebild)

Læs mere om Hjerterforeningen på [hjerterforeningen.dk](http://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



**Hjertesti Nørager -  
lang rute  
Rebild**

# Hjertestien

## Hjerteststi Nørager

Dejlig afvekslende tur i skov, natur og bynært område, en rute hvor historie, skov og agerjord går hånd i hånd med byen som omdrejningspunkt.

Start i byparken gå forbi Nørager Kro, kryds Nøragervejen og følg skiltene og stien til Bredgade. Kryds vejen og følg de røde pile, du fortsætter til enden af banestien. Drej til højre, kryds Grynderupvejen og følg stien videre gennem tunnelen, forbi børnehaven og videre ad grusvejen forbi hundeskoven.

Kreaturindhegningen er på din højre side, følg markvejen til højre til Tordalsmølle gården. Drej venstre om gården, følg stien og drej til højre ad grusvejen op ad den stejle bakke. Kryds Nøragervejen fortsæt via Trolldvejen. Drej til højre ad Vestermarksvej ved solcelleparken, fortsæt til Vestergade og drej til højre, derefter venstre og slutter ved byparken.

Ruten er 6,1 km og der kan startes overalt på ruten, hvor det passer bedst.

Rigtig god fornøjelse – husk at stoppe op og nyde naturen.

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



**Hjerteststi Nørager - lang rute**

**Beliggenhed:** Nørager, Rebild

**Startsted:** Byparken, st, Jernbanegade 8, 9610 Nørager - Rebild

**Slutsted:** Byparken, st, Jernbanegade 8, 9610 Nørager - Rebild

**Længde:** 6,1 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja