

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi 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 hjerteststi.

Det er naturligvis også tilladt at benytte stien udenfor de officielle arrangementer - tag familien og en picnicurk 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

Dallund sø rundt hjerteststi er etableret af lokalforeningen Nordfyn. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://nordfyn.hjerteforeningen.dk/>

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



Dallund sø rundt
Søndersø

Hjertestien

Dallund sø rundt

Stien begynder i byen og går videre til skov og sø. Der er mulighed for at sidde ned på enkelte bænke undervejs, og der er lys ved søen.

Der er ingen toiletfaciliteter og ingen mulighed for forplejning undervejs.

Hjertestien er velegnet til løb, cykling, kørestol og rollator.

Dallund Slot ligger smukt ned til Dallund Sø. Hovedbygningen kan føres tilbage til 1540. Slottet har bl.a. tilhørt familien Blixen-Finecke og blev, efter den sidste baronesses død i 1926, solgt på auktion for 57.000 kr. Køberen var apoteker P. Helweg Mikkelsen, som senere overdrog Dallund til sygekasserne i Odense Amt, der brugte det som hvilehjem. I dag ejes slottet af Luciaklinikken.

Dallund Slot er ikke åbent for publikum.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte lokalforeningen Nordfyn.



Dallund sø rundt

Beliggenhed: 5471 Sønderø

Startsted: Dallundvej 20, eller P-plads v. Dallund Slot

Slutsted: Dallundvej 20, eller P-plads v. Dallund Slot

Længde: ca. 5,5 km eller søen rundt 2,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja