

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

Geraa-Melholt 5,8 km hjerteststi er etableret af lokalforeningen Brønderslev. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://broenderslev.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



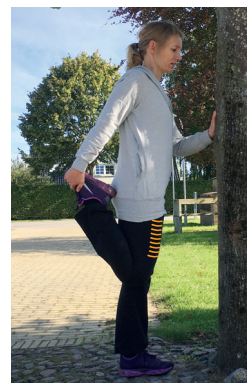
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Geraa-Melholt
5,8 km

Hjertestien

Geraa-Melholt 5,8 km

Der forefindes toiletter på startstedet Sorensminde. Der gælder almindelige regler for færdsel på private arealer. Hunde skal være i snor, og affald må ikke smides i naturen.

Geraa og Melholt ligger 3 km fra hinanden med hver ca. 110 indbyggere. 3 km fra Geraa ligger Asaa på østkysten med Brønderslevs eneste havn. Alle tre ruter starter på gårdspladsen til kommunens ældste hus, 400 år gamle Sorensminde i Geraa.

På den længste rute (5,8 km) kan opleves Melholt landsbykirke, Melholt plantage, strækninger langs Geraaen og sommerhusudstyknings Rummelsigen.

Den korte rute (2,7 km) følger Strandgårdsvej stik øst ud til Kattegat, hvor man kan nyde en gåtur på "Borgmestermolen".

På den mellemste rute (3,7 km) går ad den gamle Kongevej fra Hals til Frederikshavn igennem marine forlandet til Kattegat. Herudover kommer man forbi "Hundeskov", hestegårde og den nedlagte skole.

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



Geraa-Melholt 5,8 km

Beliggenhed: Geraa

Startsted: Sorensminde, Strandvejen 279, Geraa, 9340 Asaa

Slutsted: Sorensminde, Strandvejen 279, Geraa, 9340 Asaa

Længde: 5,8 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej