

Hvad er en hjertesti?

En hjertesti 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 hjertesti.

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

Gildbjergstien hjertesti er etableret af lokalforeningen Gilleleje. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://gribskov.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



Gildbjergstien
Gilleleje

Hjertestien

Gilbjergstien

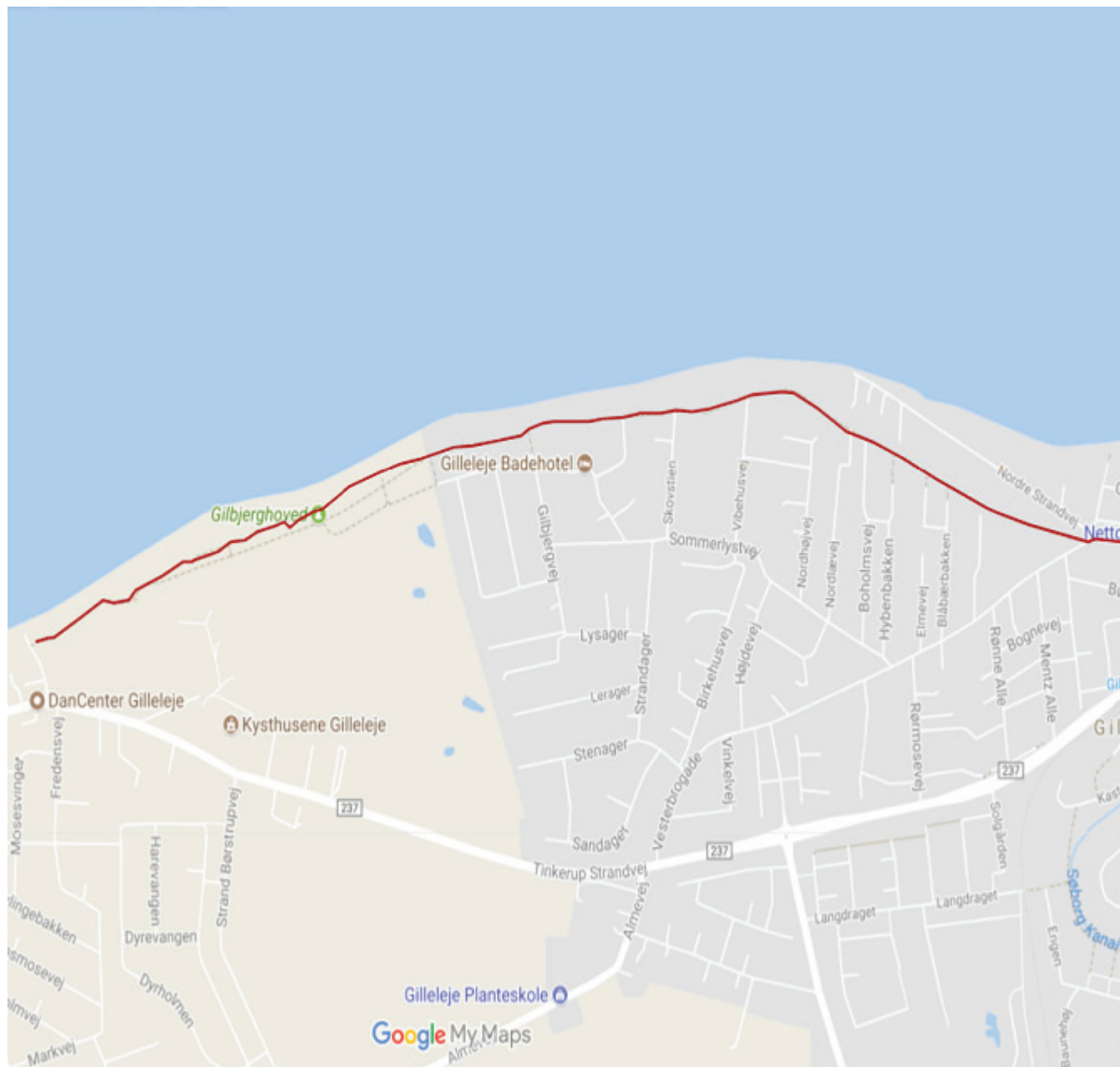
Gilbjergstien er 2.670 meter lang. Den er lidt mere natur flere steder, også med fredede områder. Udsigten over Kattegat mod Sverige er god. Ved Kierkegaardstenen er der et skønt grønt naturområde mod syd. Ved Tinkerup strand er der gode bademuligheder og toilet.

Stierne på hver sin side af Gilleleje by følger kystlinjen langs Kattegat fra Nakkehoved fyr mod øst og til Tinkerup Strand efter Kysthusene mod vest.

En smuk naturoplevelse med udsigt over havet mod Kullen. Stierne deles af Gilleleje by, der byder på gode oplevelser i den gamle del af byen med fiskerhusene og fiskerihavnen, som er en af de sidste og største på Sjælland.

Stierne indbyder til rask trav, løbetur eller slentretur i skøn blanding i den friske luft. Alt er med til at få pulsen op. Det er dét, det drejer sig om! Bare det at få frisk luft og sol. Alle kan være med, både ældre, børn og handicappede.

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



Gilbjergstien

Beliggenhed: Gilleleje

Startsted: Vesterbrogade 36B, 3250 Gilleleje

Slutsted: Tinkerup strand

Længde: 2,7 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja