

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 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.

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

Klokkeholm hjertesti 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



Klokkeholm
hjertesti

Hjertestien

Klokkerholm

Der forefindes toiletter på gren- of parkeringspladsen over for Møllesøen.

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

Udover hjertestien "Brøndlundsruten" findes også to eksisterende vandruter i Klokkerholm kaldet "Gravhøjsporet" og "Møllesøen rundt" på henholdsvis 3,1 km og 2,3 km.

Klokkerholm ligger i et kulturhistorisk landskab; Klokkerholm Møllesø, som er Vendsyssels største sø med rigt dyre- og fugleliv samt god fiskebestand, historiske levn i landbrugslandet og gravhøje fra oldtiden. I Klokkerholm kan man også opleve den nyetablerede fodboldgolfbane, Brøndlund stien, der deler de opdyrkede marker og Sognefogedgården, hvorved der ligger en lille sø.

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



Klokkerholm

Beliggenhed: Klokkerholm

Startsted: Klokkerholm Møllesø, Allerupvej 10, 9320 Hjal-
lerup

Slutsted: Klokkerholm Møllesø, Allerupvej 10, 9320 Hjal-
lerup

Længde: 4,7 km

Mulighed for parkering: Ja