

## 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](http://hjertestier.dk)

Vollerup Skov hjerteststi er etableret af lokalforeningen Kalundborg. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

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

Læs mere om Hjerteforeningen på [hjerteforeningen.dk](http://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



**Vollerup Skov**  
Kalundborg

# Hjertestien

## Vollerup Skov

Stien går gennem skov, kuperet terræn og langs sø. Der er rigt fugleliv undervejs.

Hjertestien er egnet til både picnic, cykling, løb, barne-/klapvogne, rullestole og gangbesværede.

Hjertestien har 2 rundstrækninger på 1,8 km og 3,3 km, som er forbundet ved et asfalteret stykke af vejen: Vollerup Overdrev. Hvis man går begge ruter, bliver det 5,8 km. Startstedet er p-pladsen ved T-krydset: Vollerupvej/Vollerup Overdrev, som er vist på kortet. Man kan dog også komme ind på hjertestien fra de tre andre p-pladser, som ligger langs ruten. Ruten går langs Kirkebjerg Sø med mange forskellige fugle, og man kan møde råvildt og kronvildt overalt. Midt i området er en lejrplads med shelter og bålplads.

Vollerup Skov dækker 207 ha. (1 ha. er 10.000 kvm).

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



### Vollerup Skov

**Beliggenhed:** 7 km nord for Kalundborg

**Startsted:** T-krydset ved Vollerup/Vollerup Overdrev

**Slutsted:** T-krydset ved Vollerup/Vollerup Overdrev

**Længde:** 5,8 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Ja

**Hjertelinjen**

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

