

Hjertestien

Hjertestien er en afmærket sti gennem Krogerup Skovene. Stien er på 2,1 km. Stien og Sundhedsspøret er etableret i samarbejde mellem Naturstyrelsen, Fredensborg Kommune og Hjerteforeningens lokalkomité.

Naturstyrelsen vil gerne have, at skoven bliver brugt. Selvfølgelig skal den bruges med omtanke og fornuft. Der lever dyr og vokser forskellige træer og planter. Dét skal der tages hensyn til såvel som til de andre skovgæster!

Hold strækket i mindst 30 sek.



HJERTEFORENINGEN 



Hjertesti

Har du spørgsmål om hjertestier, aktiviteter eller andet er du velkommen til at kontakte Fredensborg Lokalkomité

Krogerup Skovene

Hvad er en hjertesti

En hjertesti er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo. Stien kan anvendes hele døgnet og af alle. God fornøjelse på stien!

Mange af Hjerteforeningens lokalkomitéer arrangerer faste ugentlige begivenheder på hjertestierne, fx ugentlig træningssamling for forskellige aktiviteter. Herudover afholdes der mange steder enkeltstående events og årlige lokale begivenheder fx 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 picnickurv med ud i det grønne.

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 Hjerteforeningens hjemmeside.

Krogerup Skovene hjertesti er etableret af Fredensborg Lokalkomité

Læs mere om hjertestier i hele Danmark på www.hjertestier.dk

Læs mere om lokale aktiviteter og den lokale afdeling på www.hjerteforeningen.dk/lkfredensborg/

Læs mere om Hjerteforeningen på www.hjerteforeningen.dk



Info om stien

Beliggenhed: Fredensborg

Startsted: Krogerup Avlsgård

Slutsted: Krogerup Avlsgård

Længde:

Krogerup Skovene : 2,1 km.

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Handicapvenlig: Ja