

Hjertestien

- Går gennem by
- Går gennem bebyggelse
- Der er rigt fugleliv
- Ruten er egnet til løb
- Ruten er egnet for gangbesværede
- Ruten er egnet til rullestol
- Ruten er egnet til barne/klapvogn
- Der er lys på stien
- Der er mulighed for at sidde (bænke osv.)
- Stien kan bruges hele året (bliver ryddet for sne osv.)

Turen forløber på fortov og stier, man passerer grønne områder, smukke enge med oldtidsminder som beskrives på opsatte tavler undervejs. Man passerer også en ko-fold hvor der går kreaturer tæt ved.

Endelig er der en mindre alternativ rute på kun 1,5 km, den er afmærket på kortet ved startstedet med rødt.

Startsted og slut er dog som den lange rute.

Hold strækket i mindst 30 sek

Korte lægmuskel
Bøj lidt i knæet



Lårets forside
Skyd hoften frem



Lange lægmuskel



Lårets bagside
Hold ryggen strakt



Lårets inderside



Hoften
Skyd hoften frem



Har du spørgsmål om hjertestier, aktiviteter eller andet er du velkommen til at kontakte Nordfyn lokalkomité.

Formand for Nordfyn lokalkomité:
Birthe Thaisen, tlf. 64 81 31 41.

HJERTEFORENINGEN 



Hjertestien

Otterup

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.

Otterup hjertesti er etableret af Nordfyn 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/lknordfyn

Læs mere om Hjerteforeningen på www.hjerteforeningen.dk



Info om stien

Beliggenhed: Otterup
Startsted: Rund p-plads foran Rådhuset
Slutsted: Rund p-plads foran Rådhuset
Længde: 3,62 km

På stien er der

Mulighed for parkering
Mulighed for offentlig transport