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 picnickurv 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

Trellemarken Oringepynten hjertesti er etableret af Lokalforeningen Vordingborg. Læs mere om på http://vordingborg.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



HJERTE FORENINGEN
Det gælder livet



Trellemarken
Oringepynten

Hjertestien

Trellemarken Oringepynten

Trellemarken er et nyanlagt rekreativt naturområde på 16 hektar. Udgangspunktet for området var en losseplads med jordbunker og stejle skrænter. Der er anlagt jorddiger, såkaldte insektvolde til gavn for insekter og planter. Område afgræsses med får.

Vådområde - oprindeligt var der vand mellem Oringe og Trellemarken, helt op til Færgegårdsvej. Sidst i 1800-tallet blev området inddæmmet, så nu hænger Oringe og Trellemarken sammen. På gamle kort kaldtes området "Færgemandens trællehave", hvor færgemanden trak Færgefartøjer til og fra færgebroen, hvorfra man kunne sejle til Falster.

Sindssygehospitalet på halvøen Oringe er bygget i 1857 med plads til 120 helbredelige patienter. Hospitalet er placeret isoleret fra omverdenen i smuk natur, men alligevel tæt på anden bebyggelse. I 1868 måtte Østifternes Sindsyge-anstalt, Oringes officielle navn ved Indvielsen, udvide til 400 pladser, nu også til uhelbredelige. I dag er bygningerne fredet.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Lokalforeningen Vordingborg.





Trellemarken Oringepynten
Beliggenhed: Vordingborg
Startsted: Digevej
Slutsted: Digevej

Længde: 5 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Ja
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej