

## 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 picnicur 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)

Søndersø i Værløse hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Furesø som kan kontaktes på mail: [furesoe@hjerteforening.dk](mailto:furesoe@hjerteforening.dk). Læs mere om Hjerteforeningen Furesø på

[lokal.hjerteforeningen.dk/furesoe](http://lokal.hjerteforeningen.dk/furesoe)

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



Søndersø  
Værløse

# Hjertestien

## Søndersø i Værløse

Stien går gennem skov, let kuperet terræn og langs søen. Der er mulighed for at sidde på diverse bænke undervejs. Hjertestien er egnet til både picnic, cykling, løb, barne-/klapvogne, kørestole og gangbesværede.

Turen begynder ved P-pladsen på Ballerupvej. Vi går gennem en lille skov, krydser vejen til vandværket og går højre om søen. Søen er på vores venstre side. Vi nyder udsigten til søen med et rigt fugleliv og på højre side kan vi se højtliggende villaer med udsigt over søen. Et af dem er Skovhuset – et hus for kunst og natur. Værd at besøge i åbningstiden kl. 12 - 16 på onsdage, weekender og helligdage, hvor også husets lille café er åben. Om foråret er der mange blomster i skovbunden – fx gule anemoner, lærkesporer og ramsløg.

Når vi passerer 2 km skiltet, åbner terrænet sig mod Præstesøen, der igen er vandfyldt og ligger omgivet af eng og overdrev. Vi holder til venstre og går på et højdedrag. Søndersø ses gennem trætoppene og til højre ligger den tidligere Flyvestation Værløse, som nu er forvandlet til et rekreativt område med boliger og plads til mangfoldige aktiviteter. Hegnet mod søen er fjernet. Et skilt ved søstien viser vej til Shelter 214, hvor man kan købe en kop kaffe, en is eller lidt koldt at drikke i weekender.

Længere fremme møder vi Tibberup Å, som kommer fra Smørmosen gennem Hareskoven for derefter at løbe i kanaler udenom Søndersø, for ikke at forurene drikkevandet. Når åen igen kan ses, er den blevet til Jonstrup/Værebros Å, der løber ud i Roskilde Fjord. Sidste del af turen er et fladt område med det nyrenoverede vandværk, som forsyner København med drikkevand. Efter tavlen med fugle, du kan have set på turen, går vi til højre og tilbage til P-pladsen.



Søndersø i Værløse

Beliggenhed: Værløse

Startsted: Ballerupvej v. Søndersø

Slutsted: Ballerupvej v. Søndersø

Længde: 5,4 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja