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 med ud i det grønne.

God fornøjelse på stien!

Glæd hjertet med motion

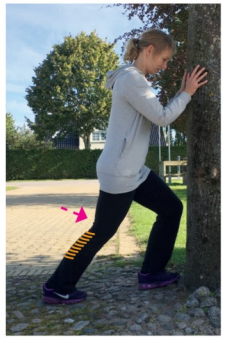
Det er sjovt og dejligt at bevæge sig. Samtidig forebygger motion livsstilssygdomme, motion forlænger livet, og det giver større velvære. Hjerteforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden: hjertestier.dk

Læs mere om Hjerteforeningen Hørsholms forskellige aktiviteter på:
frederikssund.hjerteforeningen.dk

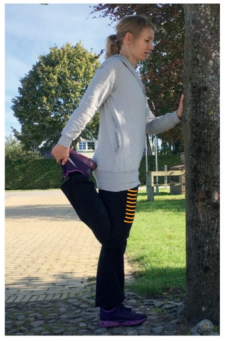
Læs mere om Hjerteforeningen på:
hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sekunder

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet

Lårets forside:
Skyd hoften frem

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet

Lårets forside:
Skyd hoften frem

HJERTE FORENINGEN

Hjertestien i Skibby

Skibby

Hjertestien i Skibby

Nordmandsskoven, Nordmandsmosen og Midtbanen

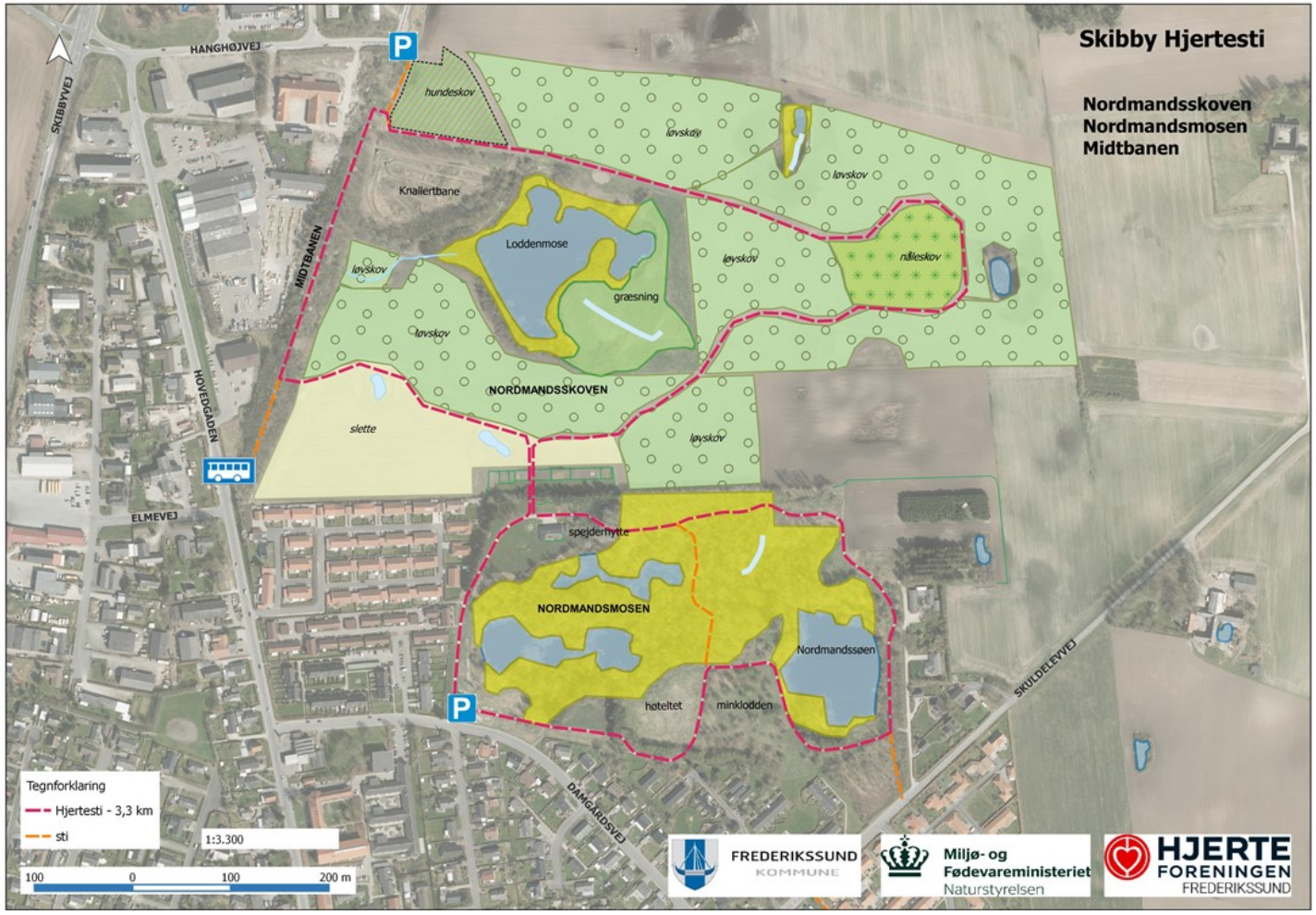
3,3 km til gavn for befolkningens friluftsliv og sundhed

Nordmandsskoven blev etableret i 2017 i samarbejde med Frederikssund Kommune og Naturstyrelsen Midtsjælland. Et ca. 30 ha. Statslig skov og naturområde. Frederikssund Kommune har vederlagsfrit overdraget arealerne til Naturstyrelsen, som tilplantede arealet i 2018.

Nordmandsmosen er præget af søer, moser samt vegetation. Området var længe ubebygget med kun få spredte huse i nærheden og var opdelt i lodder tilhørende de omkringliggende gårde.

De private ejere af lodderne havde brugt mosen til tørvegravning, senest under 2. verdenskrig.

I 1970-1976 blev de opkøbt enkeltvis af den forhenværende Skibby kommune.



Midtsjællands jernbane "Midtbanen"

Jernbaneloven af 27. maj 1908 indeholdt en statsbane fra Næstved over Hvalsø, Skibby og Frederikssund til Hillerød. Hvalsø – Frederikssund åbnede i 1828, men lukkede allerede igen i 1936.

Skibby har et historisk stykke natur - en rest af den gamle togbane, som går fra Jernhøj til Hanghøjvej og er en del af stiforløbet.

Skibby Hjertesti

Beliggenhed: Skibby

Startsted: P-plads ved Hanghøjvej

Slutsted: P-plads ved Hanghøjvej

Længde: 3,3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja ved Elmevej

Egnet til kørestol, barnevogn m.m.: Nej