

Hvad er en Hjerteststi ?

Alle ruter i Tour de Landdistrikt er afmærket som Hjertestier. Hjertestierne er afmærkede motionsruter, der forløber i og omkring 9 af Brønderslev Kommunes mindre byer. Langs ruterne er opsat skilte med Hjerteforeningens og projektets logo. Stierne kan anvendes af alle.

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 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 hjerteststi.

Det er naturligvis også tilladt at benytte stien uden for de officielle arrangementer - tag familien og en picnic-kurv 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.

Læs mere om hjertestier i hele Danmark på

www.hjertestier.dk



Hjerteststi

Tour de Landdistrikt

Tour de Landdistrikt er skabt med ønske om at synliggøre og udbrede kendskabet til de mange stier, oplevelser og kvaliteter, der findes i Brønderslev Kommunes landdistrikt.

Alle ruter er tegnet af lokale indbyggere fra hver af de ni byer, der har deltaget i projektet. De lokale borgere har kombineret eksisterende stier og markveje med "gode" steder i et nyt rutenetværk, der præsenterer deres by og omgivende landskab fra bedste side. På den måde får de lokale indbyggere, såvel som besøgende, den bedste oplevelse af landdistriktet i Brønderslev Kommune.

Ruter for alle

I hver by er der markerede ruteforløb af forskellig længde. Du kan tage en kort gåtur i byen eller løbe en længere tur og opleve landskabet omkring byen. Uanset hvad du søger, er der en rute til dig.

Du kan tage på Tour de Landdistrikt i byerne:

- Manna-Thise
- Serritslev
- Øster Brønderslev
- Jerslev
- Hallund
- Klokkeholm
- Flauenskjold
- Agersted
- Geraa-Melholt



Scan koden herover eller gå ind på hjemmesiden og find din næste oplevelse i Brønderslev Kommune.

www.tour-de-landdistrikt.dk

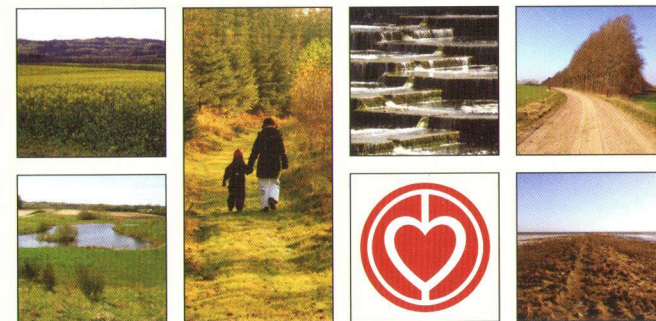
Brønderslev Kommune



Udvikling og Planlægning
Ny Rådhusplads 1
9700 Brønderslev
Tlf. 9945 4545
www.broenderslev.dk

TOUR DE LANDDISTRIKT

KLOKKERHOLM



BRØNDERSLEV  **KOMMUNE**