

SLØJFEN OM FREDERIKS HJERTESTI

Sløjfen om Frederiks – Hjertestesti – er en sammenkædning og udvidelse af allerede værende stimuligheder. Ruten er afvekslende med by, skov og anlæg, og hvor man ser de mange muligheder Frederiks rummer. En hjertestesti med mulighed for at snuppe en smutvej via Alhedestien, hvis ruten hele vejen rundt er for lang.

En hjertestesti er en afmærket motionsroute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerterforeningens logo. Stien kan anvendes hele døgnet og af alle.

Ruten er godt 7 km, hvis man går hele vejen rundt. Ruten i den nordlige del med smutvej er knap 4,5 km. Ruten i den sydlige del med smutvej er godt 4 km.

Langs ruten er der træningsstationer med forskellige naturfitnessredskaber samt øvelsesforslag med QR koder. Både begyndere og øvede kan få alle muskelgrupper brugt. Se oplysninger om stederne med denne QR kode:



TEGNFORKLARING

- - - HJERTESTI
- - - SMUTVEJ (ALHEDESTIEN)
- * KORTBORDE
- A-E TRÆNINGSSTATIONER
- OFFENTLIGT TOILET
- SHELTERE OG BÅLPLADS
- MADPAKKEHUS OG BÅLPLADS
- LEGEPLADS
- VANDPOST



100 m 200 m 300 m 400 m 500 m



**bolig og
planstyrelsen**

