

Slí ~ Hälsans Stig

MARIEFRED



Välkommen till Hälsans Stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börja din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du tillryggalagt. Slingan i Mariefred är 7 kilometer.

1995 upprättade Irland den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte). Tanken är att inspirera till motion för folkhälsans skull.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta Mariefreds Skid- och Orienteringsklubb. Alla Hälsans Stig-kartor finns att hämta på Hjärt-Lungfondens hemsida: www.hjart-lungfonden.se

- TECKENFÖRKLARING**
- Hälsans Stig
 - Km-stolpe
 - Infotavla
 - Parkering
 - Busstation
 - Vårdcentral
 - Motionsspår
 - Fotbollsplan
 - Idrottsplats
 - Tennisbana
 - Ankarplats
 - Sevärdhet
 - Turistinfo
 - Matsvering
 - Golfbana
 - Bibliotek

Välkommen till Hälsans Stig i Mariefred

Hälsans Stig är en motions slinga som finns i din närhet. Slingan i Mariefred är sju kilometer lång. Tanken är att den ska ge möjlighet till spontan motion utan större förberedelser. Haka på den varsomhelst. Det finns ingen start- eller slutplats. Gå hela eller delar av sträckan. Du kan promenera, springa eller cykla. Den är i huvudsak förlagd på gång- och cykelvägar som även underhålls vintertid. En halvtimmes rask promenad om dagen är fullt tillräckligt för att komma i bra form.

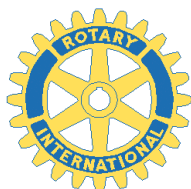
Slingan är utmärkt med hänvisningspilar och kilometermärken, synbart från båda hållen. Karta över slingan finns gratis att hämta på fyra utlämningsplatser samt på Hjärt-Lungfondens hemsida: www.hjart-lungfonden.se.

Hälsans Stig i Mariefred är ett samprojekt mellan Hjärt-Lungfonden och Strängnäs kommun. Mariefreds Skid- och Orienteringsklubb har ansvar för skötsel och underhåll av slingan.

Stort tack till våra sponsorer och samarbetspartners!



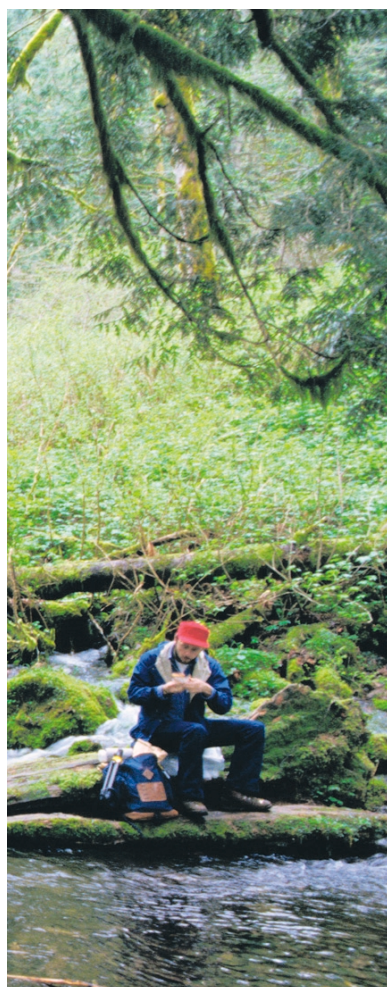
MARIEFRED S
Skid- och Orienteringsklubb



Mariefreds Rotaryklubb



STRÄNGNÄS
HÄLSORÅD



Hjärt-Lungfonden satsar på forskning och prevention

Idag svarar hjärt-, kärl- och lungsjukdomar för cirka 60 procent av alla dödsfall i Sverige. Hjärt-Lungfondens mål är att kraftigt minska antalet dödsfall och insjuknande i dessa sjukdomar genom att satsa pengar på oberoende forskning och förebyggande insatser samt på rehabilitering. Antirökprojekt, Rökfri graviditet och Hälsans Stig är alla exempel på olika preventionsprojekt som fonden driver. Hjärt-Lungfonden är också engagerad i en rad internationella projekt.

Du kan hjälpa till!

- *Bli medlem*
- *Skänk en penninggåva*
- *Skicka lyxtelegram (ring 020-99 97 77)*
- *Köp våra julmärken*
- *Spara i aktiefonden Hjärt-Lungfonden genom Salus Ansvar Öhman*
- *Bli ombud på din ort – ring oss!*
- *Testamentera pengar*

Tel 0200-88 24 00 PG 90 91 92-7 BG 909-1927

Hjärt  Lungfonden

Riddargatan 18 · 114 51 Stockholm · www.hjart-lungfonden.se