

Hjärtats stig i Trosa

En promenad längs Hjärtats stig är ett enkelt sätt att uppleva Trosa och komma ut i naturen. Till på köpet får du frisk luft och rörelse. Att gå är ju ett av de allra enklaste sätten att vara fysiskt aktiv på. Lätt att göra just när det passar dig och ingen avancerad utrustning krävs, även om ett par bra skor och kläder-efter-väder är att rekommendera.

Följ hjärtats stig till en bättre hälsa!

Fördelar

Att vandra är spännande, avslappnande och bra för hälsan. Att vara ute i naturen är stressreducerande, ger bra återhämtning och du ökar din medvetna närvaro.

Genom att promenera i rask takt minskar du risken att drabbas av en mängd sjukdomar så som övervikt, depression, hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2-diabetes. Det beror på att du använder din kropp, låter hjärtat arbeta och tränar upp musklerna. Du blir helt enkelt bättre rustad för ett gott liv.

Uppvärmning

Det kan vara en god idé att värma upp. Gå i lagom snabbt tempo cirka 5 minuter, rulla lite på axlarna och sträck ut kroppen. Då minskar du risken att skada dig, t.ex. sträckning och får dessutom lättare att hålla ett högre tempo senare eftersom du har höjt hjärtats aktivitet.

Info

Gångvägen är markerad med små skyltar och med tejp runt stolpar. Men det enklaste är att ta en karta i handen och ge sig ut på promenaden eller att ladda ner kartan direkt i mobilen via appen Naturkartan.

Sträckan är ungefär 12 kilometer lång. Du kan börja och sluta var du vill.

Observera att stigen längs med våtmarken inte snöröjs, så vid halt eller lerigt underlag går det utmärkt att istället följa Ådavägen och ansluta till Hjärtats stig igen vid Nyängsvägen. Likaså vid stigen söder om Askögatan, där du istället kan följa vägen fram och ansluta till stigen vid Gunnarstengatan.

Tips om livet längs vägen

Trosa har ett rikt djur och naturliv, om du höjer blicken och är uppmärksam på omgivningen finns mycket att upptäcka.

När du går längs med Trosaån så får du kanske syn på öring, abborre eller någon av de många andra fiskarter som trivs i ån.

Över kustområdena flyger ofta havsörnen. Har den vita stjärtfjädrar vet du att det är en vuxen fågel. Vingspannet kan bli upp emot 2,4 meter!

Håll utkik efter färgsprakande trollsländor i vassområdena. I Sverige finns 65 olika arter och många av dem är påträffade i Trosa.

Gör en avstickare in i Tomtaklinskogens naturreservat och leta efter skogslevande orkidéer. Men kom ihåg att de är fridlysta!

Vid Trosa våtmark finns ett fågeltorn. Har du tur ser du den rödögda svarthakedoppingen med sina orangea tofsar på sidan av huvudet.

Mersmak?

Detta är ett smakprov på vad Trosas omgivning har att erbjuda. Om det ger dig mersmak kan vi varmt rekommendera en längre tur utanför markeringen! Via appen Naturkartan eller via hemsidan **naturkartan/trosa** får du tips på andra besöksvärda natur- och friluftsområden i närheten.



Hjärtats stig

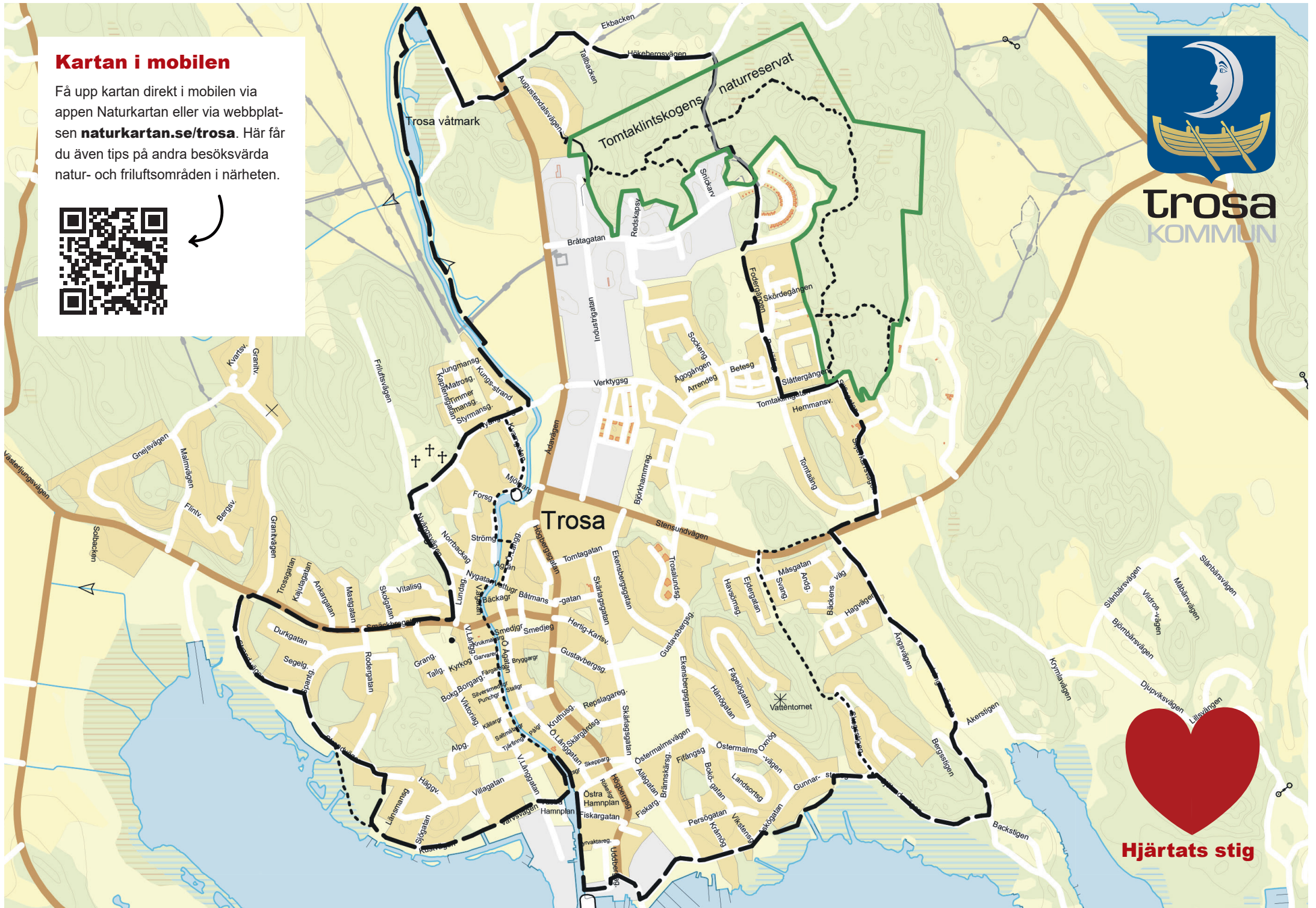
~ för en bättre hälsa ~

Kartan i mobilen

Få upp kartan direkt i mobilen via appen Naturkartan eller via webbplatsen naturkartan.se/trosa. Här får du även tips på andra besöksvärda natur- och friluftsområden i närheten.



Trosa
KOMMUN



Hjärtats stig