



Slí ~ Hälsans Stig VISBY

TECKENFÖRKLARING

Hälsans Stig

Km-skylt

Infotavla

Bilparkering

Kulturminne

Badplats

Lasarett/VC

Lasarettets centralkassa
har öppet vardagar
må-to 7.00-16.00
fr 7.00-15.00

Korpens huvudentré
har öppet vardagar
7.45-15.45

Hämta
kartan här!



ÖSTERSJÖN

Talludden

Snäck-
viken Snäck-
gårds-
baden

Flundre-
viken

5
Åsberg
ska hagen

GUSTAVSVIK

BERG-
BETNINGEN

Norra
kyrkogården

GALGBERGET

Norder-
strand

Snäck-
gårds-
vägen

S:t Görans-
gatan

Trojaborg

Kärleks-
stigen

Lummelunds-
väg



S:T GÖRAN

S:t Görans
ruin

o Kalkugn

Strand-
gårdet

Norder-
gravar

Norder-
port

Broväg

VISBY

Kung Magnus väg

Hämta kartan
här i Korpens
reception



Välkommen till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du promenerat. Slingan i Visby är 7 kilometer.

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

Alla Hälsans Stig-kartor finns att ladda ner från Riksförbundet Hjärt-Lungs hemsida: www.hjart-lung.se

Underhåll av slingan sköts av Region Gotland i samarbete med HjärtLung Gotland. OBS! Vissa delar av stigen snöröjes och halkbekämpas inte. Mer information finns på www.gotland.se/folkhalsa



Riksförbundet
HjärtLung

Hälsans Stig Visby invigdes 1999-08-21

Lite historia utmed stigen

1. **S:t Görans kyrkoruin.** Ruinen är den enda synliga rest vi har av de 26 spetälskehospital som under medeltiden fanns i Sverige. Sjukhuset anlades under första hälften av 1200-talet och var förmodligen norra Europas största anläggning i sitt slag.

2. **S:t Göransporten och hospitalet.** Porten kom till för att man skulle nå S:t Görans hospital, ett sjukhusområde ett stycke norr om staden. Stenbron är en rekonstruktion på medeltida grund utförd år 1901. På ömse sidor om porten finns murfall. Det östra inträffade år 1822 och det västra skedde år 1847.

3. **Lübeckerbräschén.** Det raserade murpartiet kallas Lübeckerbräschén. Den folkliga traditionen berättar att muren revs ner vid Lübeckarnas anfall år 1525. Stadsmuren försvagades troligen redan under medeltiden genom yttre påverkan. Detta till följd av stadsbränder, bristfällig grundläggning eller fiendliga anfall. Vissa murpartier tycks ha uppförts under stor brådska.

4. **Snäckgårdsporten och vallgravarna.** Tornet är det nordligaste av stadsmurens sex porttorn. Vallgravarna kom till då man bröt sten för att bygga muren och användes senare som betesmark.

5. **Åsbergiska hagen.** Hagen ägs av Sällskapet DBW (De Badande Wännerna, grundat år 1814). Genom donation av Anna Åsberg kom hagen i Sällskapets ägo år 1904 på villkor att den skulle förvaltas som ett naturområde tillgängligt för allmänheten.

Region Gotlands Folkhälsoenhet invigde Hälsans Stig i augusti 1999. Slingan går längs Norderstrand, upp mot Snäck och tillbaka via Kärleksstigen och är 7 kilometer lång.

Sedan 2005 samarbetar Region Gotland, folkhälsoenheten med HjärtLung Gotland för underhåll av stigen.

Mer information finns på www.gotland.se/folkhalsa.



Livsstil – en hjärtefråga

Kost, motion, rökning och stress är faktorer som påverkar din hälsa och livskvalitet. Ibland kan små förändringar i din livsstil ge stora resultat. Att regelbundet promenera på Hälsans Stig är första steget mot en sundare livsstil.

Vi erbjuder ett flertal aktiviteter för ett hälsosammare och rikare liv. Motion, både på golv och i vatten, samtalsgrupper, kost, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar bland mycket annat. Vi erbjuder också kurser i hjärt-lungräddning. Kom med du också och bli medlem!

Riksförbundet HjärtLung arbetar för att hjärt- och lungsjuka personer och deras anhöriga ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi informerar, utbildar och engagerar oss i hälso- och sjukvårdsfrågor såsom rätten till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

Kontakta oss för mer information: Tel: 08-55 606 200, E-post: info@hjärt-lung.se



Riksförbundet
HjärtLung

www.hjärt-lung.se

Hälsans Stig är vår folkhälsoinsats med målet att få fler att promenera mer. Promenadslingorna ska kännas enkla och trygga. Därför är de bostadsnära, följer befintliga gångvägar och trottoarer samt undviker trappor och branta backar.

- Slingorna är minst 4 km långa och varje kilometer är skyltad.
- Du väljer själv var du vill börja och sluta din promenad
- Kartorna finns på förbundets hemsida www.hjärt-lung.se

Riksförbundet HjärtLung Tel 08-55 606 200



Km

