



Välkommen ut i det gröna

Här är sex fina naturområden dit också du med rullstol eller rollator kan göra utflykter och njuta av naturen.



Länsstyrelsen
Örebro län

Bättre stigar, nya rymliga toaletter och sittvänliga rastplatser ...

Länsstyrelsen i Örebro driver ett arbete med att öppna upp fina naturreservat och nationalparker så att så många som möjligt kan ta sig ut i naturen. I den här broschyren finns sex områden som bjuder på olika typer av natur och upplevelser. Du ser vad som är särskilt spännande inom varje område och när du har bäst chans att få se detta. Du får också tips om var du kan ta dig fram på egen hand och var du kan behöva lite hjälp.

Så här har vi förbättrat:

- Stigarna är breda och hårdare. Det blir lättare att köra rullstol eller gå med rollator.
- Nya rymliga toaletter som är anpassade för dig med nedsatt rörelseförmåga.
- Rastmöbler som är byggda så att du kan köra rullstolen ända intill.
- Många nya rastbänkar med raka ryggstöd.
- På Knuthöjdsmossen finns en bred träramp så att du kan ta dig rakt ut i naturen. Här finns också en ljudguide som berättar om området via din mobiltelefon.
- Nya lågt placerade infotavlor.

Välkommen till sex fina områden i vårt län: Knuthöjdsmossen, Garphyttans nationalpark, Kvismaren, Trystorps ekäng, Fagertärn och Tivedens nationalpark. Det finns en karta på sida 4 som visar var områdena ligger.





Hitta rätt!

1 Knuthöjdsmossen

**2 Garphyttans
nationalpark**

3 Kvismaren

4 Trystorps ekäng

5 Fagertärn

6 Tivedens nationalpark



Du hittar mer detaljerade vägbeskrivningar på www.lansstyrelsen.se/orebro/naturreservat

Knuthöjdsmossen

Besök Knuthöjdsmossen i april–maj. Då har du god chans att se smålommen ligga på ägg i sina bon, ibland alldeles intill rampen som leder ut på mossen. Här finns också andra fåglar, till exempel andfåglar, tofsvipa, skogssnäppa, enkelbeckasin, storspov, trana, fiskmåsar och ljungpipare.

Knuthöjdsmossen består av en högmosse med massor av gölar. Man vet inte riktigt varför det finns så många gölar just här. Det är vackert och annorlunda. Gölarna är mycket djupa och har sandbotten. Mossen är också fin på hösten.



Här finns:

- Parkering med rymlig toalett, infotavla och rastplats.
- Om du är rullstolsburen kan du behöva lite hjälp för att nå rastplatsen. Vid bordet ryms fyra personer med rullstol vid gavlarna och sex personer längs långsidorna.
- Du kan själv ta dig ut på mossen med rullstol. En kort stig leder till en ramp som är 400 meter lång, 1,5 meter bred och har räcken på båda sidor. Längs rampen finns flera sittbänkar. Där rampen slutar finns en plattform med tre bänkar och ett bord.
- Längst ut på rampen finns en "hållplats" där en ljudguide berättar om området via din mobil.



Garphyttans nationalpark

Besök gärna Garphyttans nationalpark på våren och sommaren. Här möter du ett gammalt odlingslandskap som är stenigt, backigt och fullt av blomsterängar och varierad skog. Landskapet sköts så att både människor och blommor trivs bra här.

Under vår och försommar blommar tibast, blåsippor, vitsippor och gullvivor. Lite längre fram är ängarna fulla av smörboll, gökärt, svinrot och förvildad akleja. Härligt utflyktsområde för stora och små! Ta gärna med kaffekorg.



Här finns:

- Parkering med rymlig toalett, infotavla och hårdgjorda stigar in i området. Det är cirka 80 meter fram till ängarna och det första fikabordet.
- Vägen vidare in i nationalparken kan ibland vara blöt och gropig, då kan du behöva lite hjälp. Längs vägen finns nya sittbänkar. Efter ytterligare cirka 100 meter finns en större rastplats med tre fikabord. Här finns en bra flora som du kan bläddra i. Runt rastplatsen är marken fin att köra rullstol på.

Trystorps ekäng

Trystorps ekäng är som allra vackrast att besöka om våren. Här finns en fin lövskog med många gamla fina ekar och lindar. På våren är marken täckt av blåsippor som sedan följs av vitsippa, lungört, trolldruva, vårärt, skogsvicker och många andra

blomster. Fågellivet är rikt. Har du tur kan du se större och mindre hackspett, gröngöling, spillkråka, skogsduva, kattuggla, stenkärr, bivråk och nötkråka. Åk gärna hit en tidig majmorgon på ”gökotta” – du kommer ganska säkert att få höra göken ...



Här finns:

- Parkering med rymlig toalett, rastbord och infotavlor.
- Från parkeringen går en cirka 400 meter lång hårdgjord rundslinga genom området. Stigen

är backig, så du behöver hjälp att ta dig fram med rullstol. Det finns gott om rastbänkar längs stigen.

- Inom området finns tre olika rastplatser och ett antal infotavlor.

Kvismaren

Kvismaren är ett våtmarksområde med betade ängar, vassar och öppet vatten. Kom gärna hit på våren och hösten. Då kommer tusentals gäss och tranor på besök. Fåglarna rastar här på sin väg norrut på våren och på sin väg söderut på hösten. Vid Kvismaren kan du se många andra fåglar, till exempel snatterand, skedand, årta, kricka, gräsand, brunand, gråhake-

dopping, smådopping och svarthake-dopping. Fiskgjuse, havsörn, brun kärrhök, rördrom och häger trivs här liksom trast-sångare, tofsvipa, skäggmes, enkelbeckasin och sothöna. Ta gärna med en kikare!

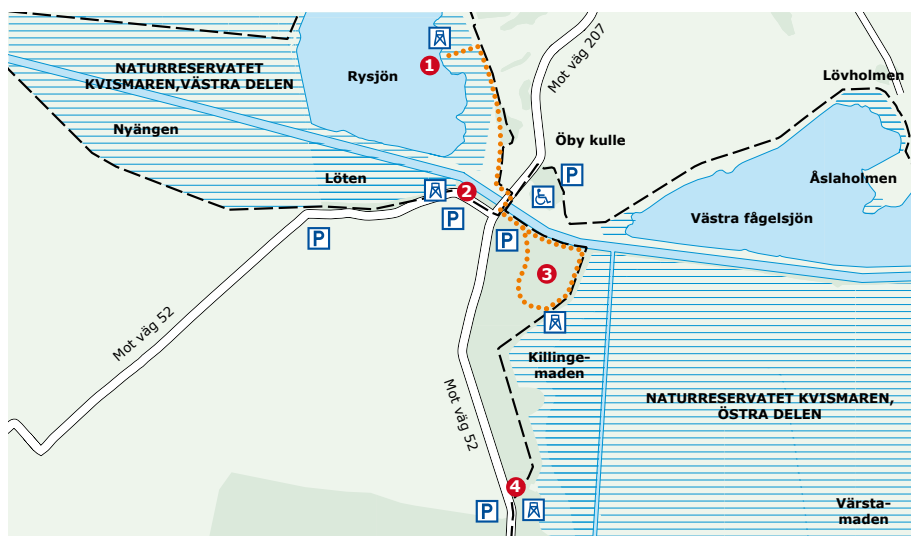
En spännande upplevelse är att besöka Öby kulle en solvarm aprildag. Då vaknar snok och huggorm från sin vinterdvala och kryper fram bland stenarna.



Här finns:

- Vid Öby kulle finns parkering med rymlig toalett och infotavlor. Härifrån kan du ta dig med rullstol till det ombyggda utsiktstornet vid Rysjön.
- Det finns ytterligare tre bra utsiktspunkter med ramper i området. Du kan behöva lite hjälp med att köra upp till de rymliga plattformarna. Där finns också parkeringsplatser och hårdgjorda stigar.



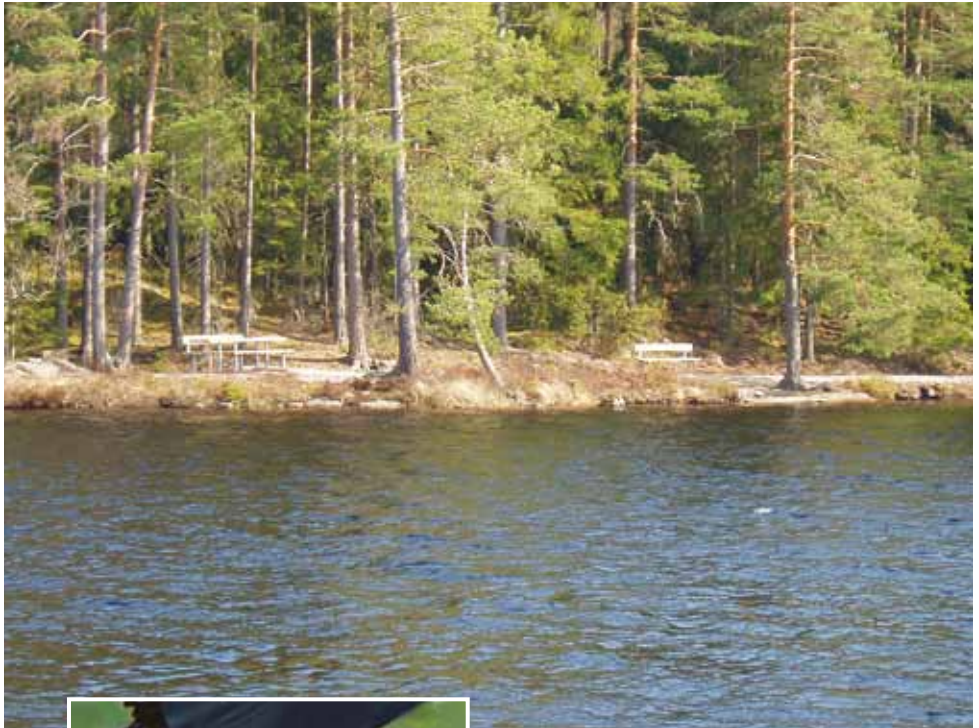


..... Hårdgjord stig

- ❶ Hårdgjord stig till utsiktstornet vid Rysjön
- ❷ Här finns en ny parkering och ett nytt utsiktstorn
- ❸ Här finns en ny parkering, nytt utsiktstorn och en liten rundslina
- ❹ Här finns också parkering och en ny vindsyddad utsiktspunkt

Fagertärn

Fagertärn är ett skogsreservat med gammal skog och en fin sjö. Här kan du ta dig fram med rullstol flera hundra meter in i reservatet och bara någon meter från sjökanten. Fagertärn är känd för sina röda näckrosor som blommar från mitten av juli till mitten av augusti. Förr var hela sjön täckt av näckrosor, idag är de inte lika många. De som finns växer en bit ut på sjön, så ta gärna med kikare.



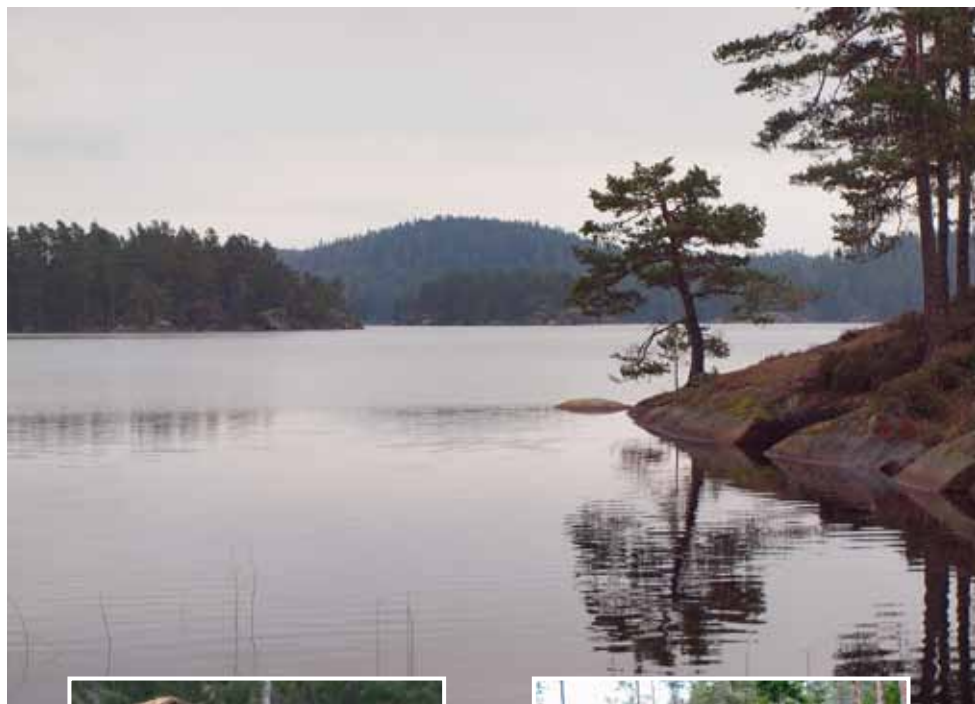
Här finns:

- Parkering med rymlig toalett, infotavla och flera rastbord. Under sommaren finns det en kiosk.
- Det finns en 500 meter lång hårdgjord stig längs sjön. Längs stigen finns ett par rastplatser och flera rastbänkar. Där stigen slutar finns en större rastplats med flera rastbord.

Tivedens nationalpark

Tiveden är ett kuperat och vilt skogslandskap med vackra skogssjöar, jätteblock vid Stenkälla, fin utsikt från Trollkyrkobergen samt badstrand vid Vitsand. Här får skogen utvecklas till urskog. I den täta skogen trivs tjäder, pärluggla, hackspett och här

finns också räv, grävling, mård, ekorre och bäver. Området är svårt att anpassa för rullstolsburna, men det går fint att besöka Tivedens besökscentrum. Arbete pågår för att både Tivedens besökscentrum och Vitsand på sikt ska bli mer tillgängliga.



Här finns:

- Följ skyltarna till Tivedens nationalpark för att komma till Tivedens besökscentrum.
- Vid besökscentrum finns parkering med infostuga, rastplats, grillplats och en toalett

som du kan ta dig in i med rullstol. Du kan behöva lite hjälp att ta dig fram med rullstol i området.

- Mer information om Tiveden samt kartor över området, se www.tiveden.se

Fler utflyktstips i länet!

Grönön i Vättern

Grönön, som ligger i naturreservatet Norra Vättern, nås med egen båt eller med M/S Wettervik från Askersund. Båten har hiss för rullstolar. Grönön har rejäl båtbygga, ramper att köra rullstol på, grillplats och rymlig toalett. Mer info på Askersund kommuns hemsida, www.asksund.se, sök på Grönön i sökfältet.

Ramundeboda

Ramundeboda är en medeltida klosterruin inviad Borasjön som ligger söder om Laxå, strax intill en stor vägrastplats vid E20. Det finns hårdgjorda stigar till klosterområdet. Ta gärna kontakt med Laxå kommun för mer information.

Rusakulan

Rusakulan, Kilsbergen. Underbar utsikt över Närkeslätten! Ta bilen upp till parkeringen, sedan kan du ta dig till utsiktsplatsen med rullstol. Mer info på www.regionorebro.se, Natur & friluftsliv.

Siggebohyttan

En ståtlig bergsmansgård som ligger i Öskevik, mellan Nora och Lindesberg. Inom området finns hårdgjorda stigar, lågt placerade infotavlor med information också som blindskrift samt ramp till serveringsbyggnad. Mer info på www.orebrolansmuseum.se/siggebohyttan.html

Skärmarbodabergen

Om du är synskadad men har hjälp av en ledsagare är Skärmarbodabergen ett trevligt utflyktsmål. Till sommaren 2012 kommer det att finnas en ljudguide som berättar om området via din mobil. Mer info finns på www.lansstyrelsen.se/orebro/naturreservat

Örebro kommun

Örebro kommun har under de senaste åren skapat flera nya natur- och kulturreservat. Flera ligger i Örebro och är lätta att besöka. Mer info på www.orebro.se, Natur och naturreservat.

Örebro län

Läs mer om sevärda natur- och kulturmiljöer på www.lansstyrelsen.se/orebro/sevardamiljoer



Länsstyrelsen
Örebro län

En samlade kraft!

www.lansstyrelsen.se/orebro

Besöksadress: Stortorget 22

Postadress: 701 86 Örebro

Telefon: 019-19 30 00

E-post: orebro@lansstyrelsen.se