

VAGNHÄRAD RUNT

Vagnhärad runt är en hälsostig som går i utkanten av Vagnhärad tätort genom skog, mark och samhälle. Det är ett enkelt sätt att komma ut i naturen och stärka både kropp och själ. Att gå är ju ett av de allra enklaste sätten att vara fysiskt aktiv på. Och vad är mer avslappande än att vandra en naturskön slinga i en omväxlande miljö?

Fördelar!

Att vandra är spännande, avslappnande och bra för hälsan!

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, men det enklaste är att ta en karta i handen och ge sig ut på promenaden. På kartan finns även gångvägar markerade för de som hellre håller sig på gångvägarna än ger sig ut i skogen.

Sträckan är ungefär 5,5 kilometer lång. Efter varje kilometer finns en markering, en kilometer-

markör. Du kan börja och sluta var du vill. Med hjälp av markeringarna kan du lätt räkna ut hur långt du har gått.

Mycket att upptäcka

Vagnhärad runt går genom en omväxlande naturmiljö och det finns mycket att upptäcka. Varför inte stanna till och njuta lite extra av Husby park med forsande vatten och lummig grönska. Här finns vilstolar och upplysta gångbroar. Har du tur kan du se öringen leka på hösten. Längre uppströms mot Mölna bildar träden en ridå över ån som ger en närmast regnskogslik känsla.

Vagnhärad är den mest fornlämningsrika trakten i Sörmland med fornlämningar från många olika tidsperioder. Från Fagerhult i väster till Lånestaheden i öster sträcker sig ett område med bl.a. gravfält från sten-, brons- och järnåldern, boplatser och fornåkrar.

I norr går vandringsleden genom Lånestahedens naturreservat, en ovanlig naturpärla i hjärtat av Vagnhärad med en natur som bitvis påminner om det Öländska alvaret. Berggrunden av urkalksten gör att flera sällsynta växter trivs här, bl.a. den ovanliga fältsippan. Här finns omväxlande öppen betesmark och skuggigare hassellundsområden. Kanske dags att ta en paus, slå sig ned vid ett av de utställda picknickborden och njuta av omgivningen?

Mersmak?

Vagnhärad runt är ett smakprov på vad Vagnhärad vackra omgivningar har att erbjuda. Om det ger dig mersmak kan vi varmt rekommendera en längre tur utanför markeringen! Varför inte ta en tur till Vagnhärad våtmark, Hunga strövområde eller gå en sträcka längs med Sörmlandsleden?

www.trosa.se/vagnharadrunt



VAGNHÄRAD RUNT



VAGNHÄRAD RUNT

Håll utkik efter märket intill så hittar du rätt. Sträckan är sammanlagt cirka **5,5 km**.

Kartan i mobilen!

Du kan också få kartan direkt i mobilen via appen *Naturkartan Trosa* eller via www.naturkartan/trosa.

