

PRO friskvårdsgrupp träffas för gemensamma promenader.

Aldrig inställt

Kläder efter väder

Ingen föranmälan

Den bästa träningen

är den som blir av

31/5 kl. 10.00 Samling vid centrumparkeringen i Brickebacken, samt Cirkel K - Albyplan, för samåkning till Spretiga ladan: (Öppnar 11.00) Adressen är Sörgården, Fällersta 323. Alla är välkomna att fika utomhus eller inomhus och att njuta av dekoren som är framtagen med fingertoppskänsla. Man känner sig genast välkommen, till den underbara oas endast en bit bortom det kaotiska bruset i Örebro city. Fri parkering, loppis, café och kuriosa erbjuds för besökarna. De tar både kort, swish och kontanter. På menyn finns gott för både hundar och människor. Här går vi ca: 2,4 km på släta grusvägar, fram och tillbaka. (Det finns tyvärr ingen bra rundslinga). Det är tveksamt om det är lämpligt att ha med sig eget fika. (Helst inte)

14/6 10.00 Samling vid centrumparkeringen i Brickebacken, samt Cirkel K - Albyplan, för samåkning till Domarringens koloniområde. Lämplig parkering är vid Domarringens koloniområde port nr 1. Här går vi runt koloniområdet samt ena halvan av markasjön och det blir ca 2,5 km på lättgångna grusvägar. Fikar gör vi hos Rosemarie H och Anders J i deras kolonistuga. Medtag eget fika samt ev. sittunderlag.

28/6 kl. 10.00 Samling vid centrumparkeringen i Brickebacken, samt Cirkel K - Albyplan, för samåkning till Eva och Bertils sommarstuga. Det är svårt att hitta dit själv så vi rekommenderar samåkning och att Eva och Bertil visar vägen. Parkering sker nere vid hamnen. Här går vi knappt 3 km på mycket lättgångna promenadvägar. Medtag eget fika som intas i trädgården.

12/7 kl. 10.00 Samling vid centrumparkeringen i Brickebacken, samt Cirkel K - Albyplan, för samåkning till Sörbyspåret (ovanför Sörbybacken), infart från Stenåsvägen. Här promenerar vi 2,5 km på ett motionsspår. Medtag eget fika (som intages i Monikas trädgård i kvarteret Rödluvan) och sittunderlag.

26/7 kl. 10.00 Samling vid centrumparkeringen i Brickebacken, samt Cirkel K - Albyplan, för samåkning till Anita och Rolfs sommarstuga,

Lilla Gottorp. Adressen dit är Södra Gottsätter 850. Det är svårt att hitta dit själv så vi rekommenderar samlingen i Brickebacken och samåkning. Här går vi c:a 2,5 km på naturstigar och delvis grusväg (OBS! En liten kort bit kan upplevas som lite besvärlig). Medtag eget fika som intas i trädgården eller på altanen.

9/8 kl. 10.00 Samling vid centrumparkeringen i Brickebacken, samt Cirkel K - Albyplan, för samåkning till småbåtshamnen i Örebro. Här går vi c:a 2,5 km på mycket fina och jämna promenadvägar. Vi "rundar" både Rör- och Alkärret och upplever det rika fågellivet innan vi går tillbaka till småbåtshamnen. Medtag eget fika samt ev. sittunderlag, alternativt fika eller ät lunch på Örebro Hamnkrog om dom har öppet då.

23/8 kl. 10.00 Minigolf vid Café Skogen Samling vid centrumparkeringen i Brickebacken, samt Cirkel K - Albyplan, för samåkning till Café Skogen. Här spelar vi bangolf och avslutar med fika. Medtag eget fika eller köp på Café Skogen.

6/9 10.00 Samling vid centrumparkeringen i Brickebacken, samt Cirkel K - Albyplan, för samåkning till Boglundsängens naturreservat, bilparkering längst in på Neogatan. Här går vi 3,3 km på mycket promenadvänliga parkvägar – helt utan backar. Reservatet, våtmarken, bildades 2010 bl.a. i syfte att förbättra vattenkvaliteten på vattnet i Lillån. Här finns många både häckande och rastande fåglar. Sent på säsongen hålls landskapet öppet av betande djur. Medtag eget fika och sittunderlag.

20/9 kl. 10.00. Samling vid centrumparkeringen i Brickebacken, samt Cirkel K - Albyplan, för samåkning till Rosängen/Karlsdal. Här går vi knappt 2 km på mycket lättgångna promenadvägar. Fika ev. lunch kan intagas på restaurang Rosängen. Det kan bli svårt att hitta någon bra plats på uteserveringen men man tar emot kontanter. Men för säkerhets skull tar vi med oss eget fika och sittunderlag. Vi passerar bl.a. Jaktpilens bågskyttebana, Lugnets fotbollsarena och hästar från Karlsdal. Inne på området finns dessutom en gårdsbutik där man säljer allt från cyklar till honung m.m., m.m.

4/10 kl. 10.00 Samling vid centrumparkeringen i Brickebacken, samt Cirkel K - Albyplan, för samåkning till Enbuskabacken och Universitetsområdet. Här går vi c:a 2 km på kulturmarker sedan vendeltiden – långt före vikingatiden. Enbuskabacken är ett av Närkes största gravfält med

160 synliga gravar. Lämplig parkering är vid Tybblelundshallen, (längst bort på området nära skolan). Medtag eget fika samt sittunderlag.