

PRO friskvårdsgrupp träffas för gemensamma promenader.

Ingen föransmälan

Aldrig inställt

Kläder efter väder

Den bästa träningen

är den som blir av

5/4 kl. 10.00 Samling vid centrumparkeringen i Brickebacken, samt Cirkel K - Almbyplan, för samåkning till Enbuskabacken och Universitets-området. 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

19/4 kl. 10.00 Stora Mellösa handelsträdgård

Samling vid centrumparkeringen i Brickebacken, samt Cirkel K - Almbyplan, för samåkning till Stora Mellösa handelsträdgård med adressen Dömmesta 116, Stora Mellösa. Här finner Du mer än bara blommor och växter, här finns även ett trädgårdscafé med lokala råvaror. Blommor, inredning, presenter & mycket mer i vår butik.

Här går vi c:a 2.7 km på fina grus- och asfaltsvägar. Mycket promenadvänligt. Fikar gör man lämpligen i trädgårdscaféet. Tveksamt om det är lämpligt att ha med egen förning.

3/5 kl. 10.00 Samling vid centrumparkeringen i Brickebacken, samt Cirkel K - Almbyplan, för samåkning till naturreservatet Sörön. Ett litet naturreservat intill Kvismaren. Bedövande vackert om våren med blåsippor, vitsippor och vårärt. Sörön är uppbyggd av moränryggar. Dessa sticker upp ur de lägre, flacka leravlagringarna som dominerar slättbygden i Kvismardalen. Här går vi c:a 2 km i natursköna omgivningar. Tag med eget fika samt ev. sittunderlag.

17/5 kl. 10.00 Samling vid centrumparkeringen i Brickebacken, samt Cirkel K - Almbyplan, för samåkning till Trystorps ekäng. Här går vi runt på mycket promenavänliga parkvägar. Det är de stora ekarna som gett området dess

namn, men ett lika anmärkningsvärt inslag i trädbeståndet är de stora lindarna. Ekförekomsten i området är inte lika stor som förr, vilket flera gamla stubbar vittnar om. Den grövsta eken finns i områdets mitt. Den mäter mer än 5,5 meter i omkrets och är över 400 år gammal. Under ekarna täcker vitsippor marken under våren. Här har också lungörten en av sina främsta förekomster i länet. Andra växter som växer i lunden är blåsippa, trolldruva, vårärt, skogsvicker, hässleklocka, tvåblad, ormbär och liljekonvalj. Tag med eget fika samt ev. sittunderlag.