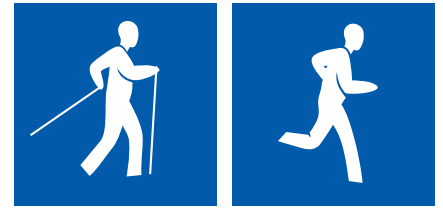


* Lugnets Naturreservat

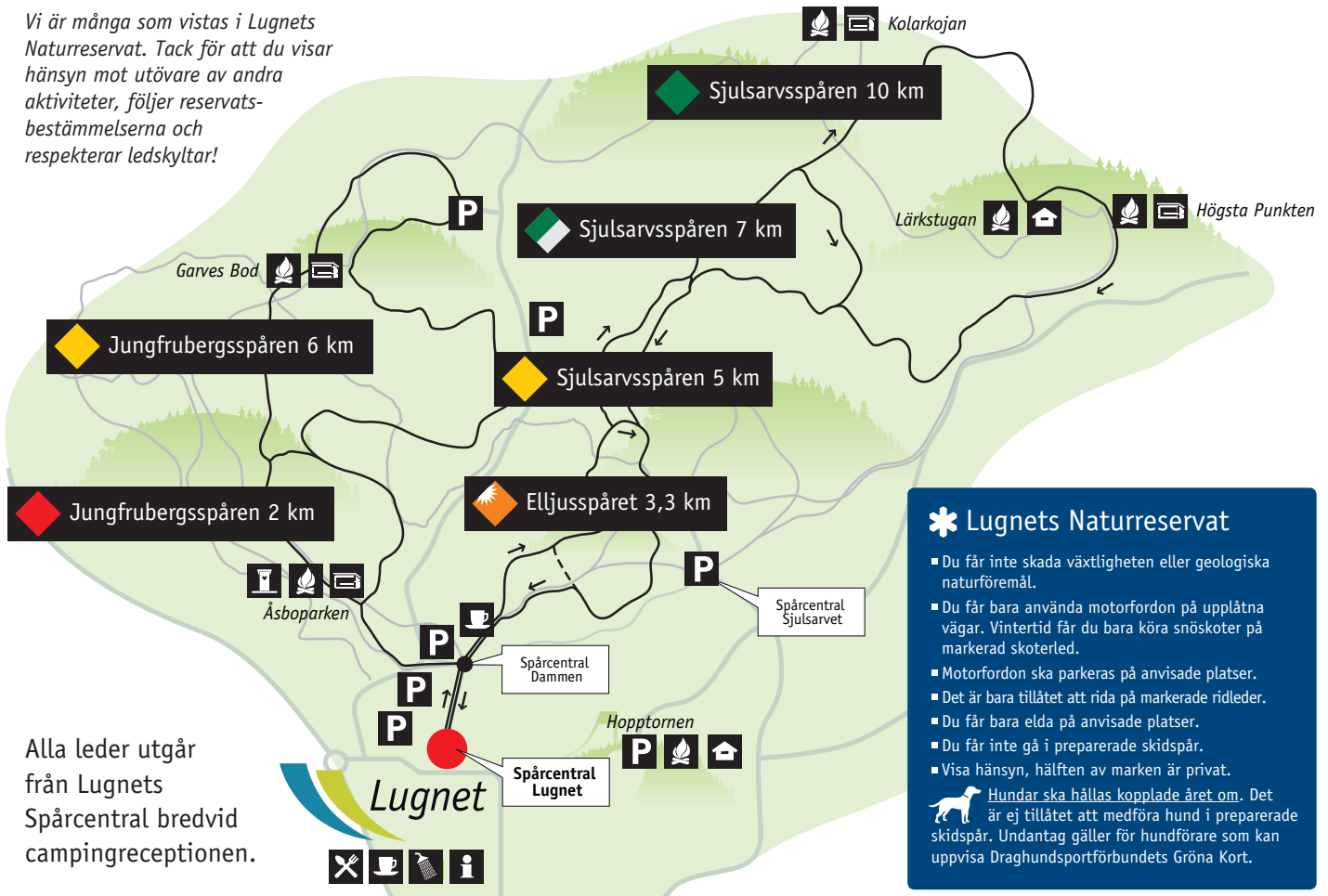
Motionsspår



* Lugnets Naturreservat Motionsspår



Vi är många som vistas i Lugnets Naturreservat. Tack för att du visar hänsyn mot utövare av andra aktiviteter, följer reservatsbestämmelserna och respekterar ledskyltar!



Alla leder utgår från Lugnets Spårcentral bredvid campingreceptionen.

* Lugnets Naturreservat

- Du får inte skada växtligheten eller geologiska naturföremål.
 - Du får bara använda motorfordon på upplåtna vägar. Vintertid får du bara köra snöskoter på markerad skoterled.
 - Motorfordon ska parkeras på anvisade platser.
 - Det är bara tillåtet att rida på markerade ridleder.
 - Du får bara elda på anvisade platser.
 - Du får inte gå i preparerade skidspår.
 - Visa hänsyn, hälften av marken är privat.
- Hundar ska hållas kopplade året om. Det är ej tillåtet att medföra hund i preparerade skidspår. Undantag gäller för hundförare som kan uppvisa Draghundsportförbundets Gröna Kort.

Sjulsarvsspåren

Sjulsarvsspåren är väl anlagda motionsspår som lämpar sig väl för löpning, stavgång och promenader.

Elljusspåret 3,3 km

Lätt kuperat spår som går genom Sjulsarvets vackra ängslandskap. Belysningen tänds vid mörkrets inbrott och släcks kl 23.

Sjulsarvsspåren 5 km

Följer Elljusspåret 3,3 km och gör sedan en extraslinga i lätt kuperad terräng.

Sjulsarvsspåren 7 km

Följer Sjulsarvsspåren 5 km och gör sedan en extraslinga i kuperad terräng med ett par tuffare backar.

Sjulsarvsspåren 10 km

Följer Sjulsarvsspåren 7 km och gör sedan en extraslinga i kuperad terräng med en lång stigning upp till Högsta Punkten.

Dusch och omklädningsrum

Dusch och omklädningsrum finns i Lugnets Sportcenter och kostar 20 kr. Köp biljett i receptionen.

Jungfrubergsspåren Kompisleder

Jungfrubergsspåren är väl anlagda motionsspår som lämpar sig väl för löpning, stavgång och promenader. Spåren är märkta som Kompisleder och här är det även tillåtet att rida. Visa hänsyn!

Jungfrubergsspåren 2 km

Lätt kuperat spår som går förbi Åsbobackens populära rastplats.

Jungfrubergsspåren 6 km

Bitvis kraftigt kuperat spår som går förbi Åsbobackens populära rastplats samt flera andra fina rastplatser och spännande gruvhål.

Backträning och terränglöpning

Grusvägen och stigarna som går från Skidstadion upp till hopptornen är utmärkta för backträning med eller utan stavar. Lugnets vandringsleder (se separat blad) går i varierad terräng och fungerar utmärkt för terränglöpning.