



LUGNETS NATURRESERVAT

Reservatet omfattar cirka 790 hektar. Skogsmarken dominerar men i de södra delarna finns också småskaligt jordbruk och odlingsmark. Lugnet har ett nätverk av markerade spår och leder – två mil vandringsstigar och tolv mil motions- och skidspår. Reservatet ligger alldeles bredvid Lugnets sport- och fritidsanläggning, riksbekant bland annat för Riksskidstadion.

Syftet med reservatet är att skapa goda förutsättningar för det rörliga friluftslivet och tävlingsverksamheten, och så att den tilltalande landskapsbilden bevaras.

Reservatet förvaltas av Falu Kommun, telefon 023-83 000.

LUGNETS
NATURRESERVAT
FALUN



FALU KOMMUN

 **LUGNETS**
naturreservat



Välkommen till LUGNETS NATURRESERVAT!

Knappt två kilometer nordost om Falu centrum, ligger Lugnets naturreservat – ett lättillgängligt och omväxlande fritidsområde. Det välkomnar alla – både barn och vuxna, naturintresserade, motionärer och elitidrottare.

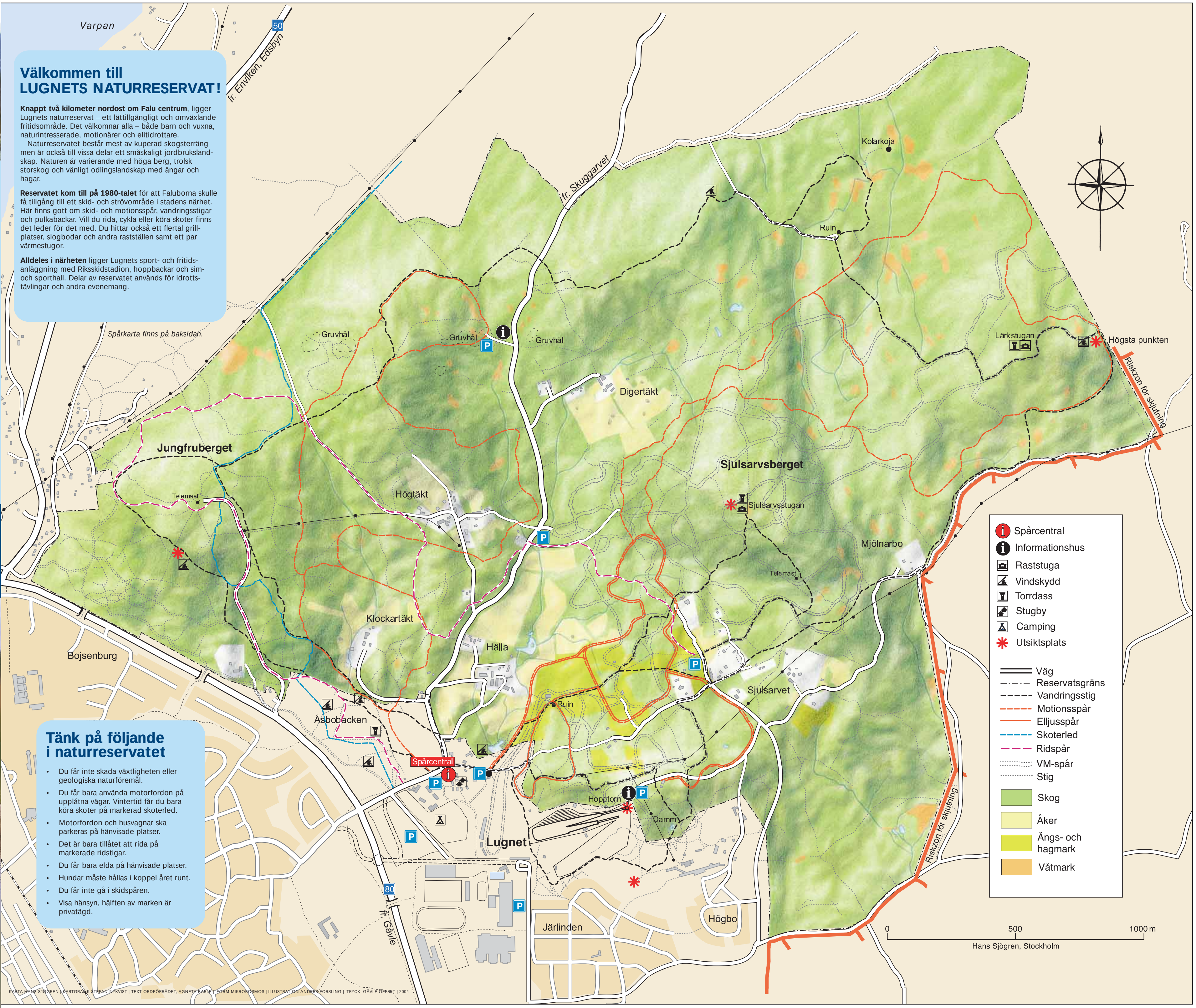
Naturreservatet består mest av kuperad skogsterräng men är också till vissa delar ett småskaligt jordbrukslandskap. Naturen är varierande med höga berg, trolsk storskog och vänligt odlingslandskap med ångar och hagar.

Reservatet kom till på 1980-talet för att Faluborna skulle få tillgång till ett skid- och strövmråde i stadens närhet. Här finns gott om skid- och motionsspår, vandringsstigar och pulkabackar. Vill du rida, cykla eller köra skoter finns det leder för det med. Du hittar också ett flertal grillplatser, slobodar och andra rastställen samt ett par värmestugor.

Alldeles i närheten ligger Lugnets sport- och fritidsanläggning med Riksskidstadion, hoppbackar och sim- och sporthall. Delar av reservatet används för idrotts tävlingar och andra evenemang.

Tänk på följande i naturreservatet

- Du får inte skada växtligheten eller geologiska naturföremål.
- Du får bara använda motorfordon på upplåtna vägar. Vintertid får du bara köra skoter på markerad skoterled.
- Motorfordon och husvagnar ska parkeras på hänvisade platser.
- Det är bara tillåtet att rida på markerade ridstigar.
- Du får bara elda på hänvisade platser.
- Hundar måste hållas i koppel året runt.
- Du får inte gå i skidspåren.
- Visa hänsyn, hälften av marken är privatägd.



-  Spårcentral
-  Informationshus
-  Raststuga
-  Vindskydd
-  Torrdass
-  Stugby
-  Camping
-  Utsiktsplats

-  Väg
-  Reservatsgräns
-  Vandringsstig
-  Motionsspår
-  Elljusspår
-  Skoterled
-  Ridspår
-  VM-spår
-  Stig

-  Skog
-  Åker
-  Ängs- och hagmark
-  Våtmark

0 500 1000 m
Hans Sjögren, Stockholm



Odlingsrösen är lämningar från det småskaliga jordbrukslandskapet.

BÅDE NATUR OCH KULTUR

Egentligen är Lugnets Naturreservat en alldeles vanlig bit svensk natur, kanske när den är som vackrast. Fem berg ingår i området. Största höjdskillnaden är 165 meter.

Skogslandskapet är växlande. På höjderna dominerar tall-skogen medan granen och lövträden växer på sluttningarna och runt jordbruksmarkerna.

Särskilt mycket vatten finns det inte, men några bäckar, ett antal dammar, en del myrmark och några vattenfyllda gruvhål kan man hitta.

Odlingslandskapet (se de gulgröna fälten på kartan) är typiskt för Kopparbergslagen. Bönder har genom århundradena brutit sten och odlat upp jorden. Du kan se flera odlingsrösen och stenmurar som ligger kvar som bevis på deras möda.

För att kulturlandskapet inte ska försvinna bedrivs aktiv landskapsvård. Tack vare slåtter, röjning och betesdjur har det öppna, ljusa landskapet restaurerats och bevarats.

Bege dig in i Lugnets naturreservat, till fots eller på skidor. Längs med lederna finns informationstavlor som berättar om den kringliggande naturen.



Mindre Vattensalamandern, hane i parningsdräkt. ILLUSTRATION ANDERS FORSLUND



Får och andra betesdjur hjälper till att hålla landskapet öppet.



Genom området går inte mindre än två mil vandringsstigar och hela tolv mil markerade motionsspår/skidspår.

UTFLYKTSMÅL



Kolarkojan BERGSSTIGEN

Här kan man göra upp eld både ute och inne. Kolarkojan är byggd av material hämtat från platsen.

Digertäkts zinkgruvor SKUGGARVSVÄGEN

Mellan Högtäkt och Uggleviken ligger ett antal gruvhål inom Digertäktsfältet. Zinkgruvan omnämns redan 1750 men då låg den öde. Brytningen upptogs igen men upphörde för gott 1890. Det största gruvhålet är 35 meter djupt. Alla gruvhål är inhägnade.

Ruin STUGSTIGEN

Ruinerna efter en gammal gård finns kvar vid Bromyra. Här hittar du en jordkällare, några äppelträd, en kolbotten och en källa.

Jungfruberget JUNGFRUBERGSSTIGEN

Enligt sägnen har berget fått sitt namn efter två jungfrur. De hade gått vilse och blivit "bergtagna" av trollen som bodde i bergets inre. Ibland kunde det hända att man hörde underlig musik strömma fram ur berget. Det sägs också att det går en underjordisk gång från Jungfruberget, under Kopparbergs kyrka till Kristine kyrka. Men det är bara gammal folktro.

Hopptornet

Vill du få en oslagbar överblick över Falun med omnejd? Tag hissen upp i Hopptornet. Du behöver inte hoppa ner, om du inte är backhoppare förstås.



FOTO MEDHISTORISKA MUSEET FALUN

Högbodammen HOPPTORNSTIGEN/STUGSTIGEN

När Högbo sanatorium byggdes, anlade man också Högbodammen dit patienterna kunde gå och se ut över vattenspegeln. På bilden syns midsommarfirande patienter och personal vid Högbodammen omkring år 1920. Har du tur kan du få syn på någon av dammens invånare – den mindre vattensalamandern.

Högsta kustlinjen JUNGFRUBERGSSTIGEN

Utmed Jungfrubergets sida kan du se flera strandlinjer som visar spår efter markens höjning ur havet (Ancylossjön) för cirka 9000 år sedan.

Högsta Punkten BERGSSTIGEN

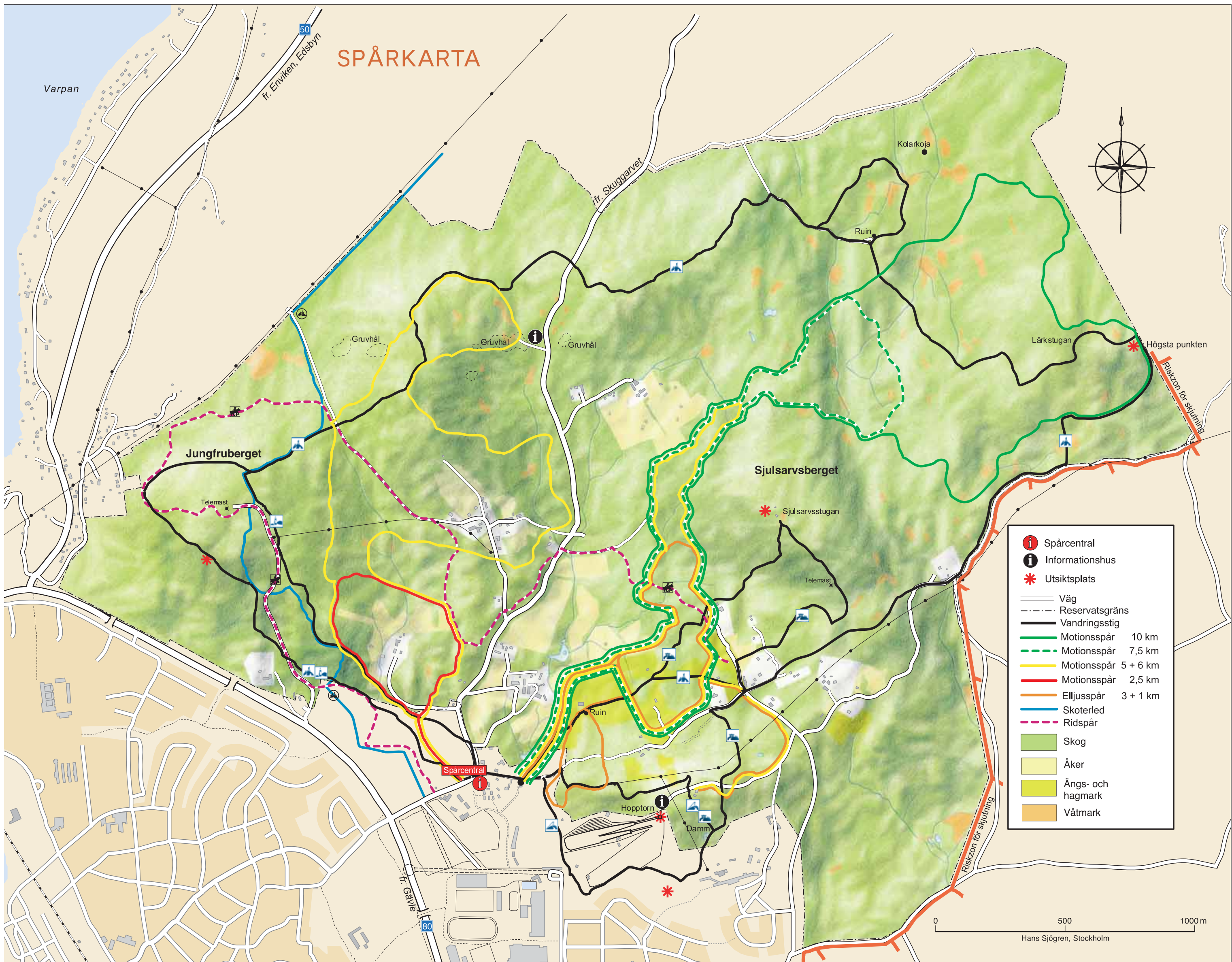
Lugnets naturreservat har flera fina utsiktspunkter. Om du följer Bergsstigen kommer du till Högsta punkten, som ligger 305 meter över havet. Därifrån har du en vidunderlig utsikt över Runn.

Åsboparken

Alla barn och vuxna som gillar att åka pulka känner till Åsbobacken. Den är härligt lång, fri från biltrafik och ger alldeles lagom mycket "kill i magen". I parken finns grillplatser och vindskydd så här kan man stanna en hel dag om man vill. Om våren är det roligt att leka bredvid den lilla bäcken. Sommartid blommar det så fint i backen och på ången nedanför.



FOTO LUF FALUN



SPÅRKARTA

STIGAR OCH MOTIONSSPÅR

Reservatet har sammanlagt cirka två mil vandringsstigar och tolv mil markerade motions- och skidspår. Det kan ibland upplevas som rörigt och svårorienterat. Men möjligheterna att hitta rätt underlag för olika aktiviteter är stora. Här lyfter vi fram de viktigaste lederna. Bli inte förvånad om du hittar fler stigar i verkligheten än de som finns på kartan.

Stigarna är oftast naturliga vandringsstigar och kan bitvis vara ganska branta. Över bäckar och blöta områden finns spänger av trä utlagda.



FOTO MIKEL FORSLUND



FOTO LUF FALUN

Lärkstugan BERGSSTIGEN

Stugan är från slutet av 1993 och ligger i en dunge av tolv gamla lärkträd. Det formigen sprutar upp nya små trädplantor runtomkring. Särskilt vackert är det på våren när barren är ljusgröna och på hösten när de övergår i klargult. Stugan har isolerat tak och golv, vedkamin och torrass.

Toppstugan STUGSTIGEN

När du kommit halvvägs på Stugstigen kommer du fram till Toppstugan, även kallad Sjulsarvstugan. Den är vinterbonad och här finns både el, vatten och torrass. Bara utsikten är värd ett besök.

VANDRINGSSTIGAR

Alla stigar utgår ifrån spårcentralen.



Hopptornsstigen 2 km. I huvudsak en brant naturstig. Halvvägs passerar man hopptornet. Sammanfaller på slutet med Stugstigen. Gå helst motsols.



Jungfrubergsstigen 4 km. I huvudsak naturstig. Växlande svårighetsgrad. Startar gemensamt med Bergsstigen. Utsikt över norra Falun från TV-tornet. Gå medsols.



Stugstigen 4 km. Naturstig och motionsspår. Går till Toppstugan/Sjulsarvstugan. Passerar centrala spårområdet och går genom det öppna kulturlandskapet. Sammanfaller med Bergsstigen på vägen tillbaka. Brant. Gå medsols.

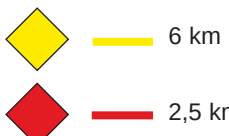


Bergsstigen 10 km. I huvudsak naturstig. Följer längs med hela naturreservatets utkant. Passerar flera utsikter, Högsta punkten, Lärkstugan och gör en avstickare till Kolarkojan. Gå medsols.

MOTIONSSPÅR

Alla motionsspår utgår ifrån spårcentralen. De är barmarkspreparerade, i huvudsak belagda med grus, och vintertid preparerade för skidåkning.

Jungfrubergsspåren



Sjulsarvsspåren

