

# orientering naturpasset

## TILL FOTS, MED CYKEL OCH PÅ SKIDOR

LSOK står för Lerums skid- och orienteringsklubb. Tyngdpunkten i vår verksamhet är orienteringslöpning, men vi sysslar också med mountainbikeorientering, skidåkning och skidorientering. Vid vår klubbstuga i Härskogen tränar vi löpning varje tisdag med barn, ungdomar och vuxna. På torsdagar har vi teknikträning på olika platser/kartor i kommunen. Oavsett om du är erfaren orienterare eller nybörjare är du välkommen att pröva någon av våra träningar. Vi erbjuder även nybörjarkurser och motionsorientering.

Mer information om klubbens verksamhet finns på vår hemsida: [www.lsok.nu](http://www.lsok.nu).

Har du frågor är du välkommen att kontakta Patrick Djerf, ordförande för LSOK, [ordforande@lsok.nu](mailto:ordforande@lsok.nu).

## CYKELNATURPASS

LSOK anordnar även ett Naturpass på en karta anpassad för cykelturer. När du kommer fram till din kontroll ska du para ihop rätt fotografi med den aktuella platsen och anteckna rätt kontrollnummer. Du laddar ner karta och bilder från vår hemsida [www.lsok.nu](http://www.lsok.nu) där du även får mer information om hur Cykelnaturpasset går till. Cykelnaturpasset kommer vara tillgängligt från maj till oktober.

## SKOGSÄVENTYRET

Den 16 april startar vårens orienteringsskola för barn mellan 8 och 12 år. Under ett antal torsdagar träffas vi vid LSOK:s klubbstuga i Härskogen för att lära oss förstå hur en karta fungerar, leka och testa på att orientera tillsammans. Mer information på: [www.lsok.nu](http://www.lsok.nu)

## VUXENUTBILDNING

7-9 augusti kan du som nått vuxen ålder hänga med på en orienteringskurs i Härskogen. Inga förkunskaper krävs, men även du som har vissa kunskaper har stor nytta av kursen. Mer information på: [www.lsok.nu](http://www.lsok.nu)

LERUMS SOK



Foto: Klara Djerf

## EN SPÄNNANDE UPPTÄCKTSFÄRD GENOM LERUM

Naturpasset som du håller i din hand är Lerums SOK:s friskvårdssatsning i samarbete med Lerums kommun. Naturpasset består i år av tre områden i Lerum, Olstorp och Gråbo. Med kartan i din hand kan du på ett enkelt och roligt sätt få motion och samtidigt hitta vackra och spännande platser i vår kommun.

kartan kan den som vill hämta på KomIn i Lerum eller på turistbyrå på Nääs slott. Vill du lära dig mer om orientering så kan du läsa på [www.orientering.se/sa-funkar-orientering](http://www.orientering.se/sa-funkar-orientering).

Om du hittar några fel, eller om du vill komma i kontakt med oss som sköter kontrollerna, maila till [naturpasset@lsok.nu](mailto:naturpasset@lsok.nu).

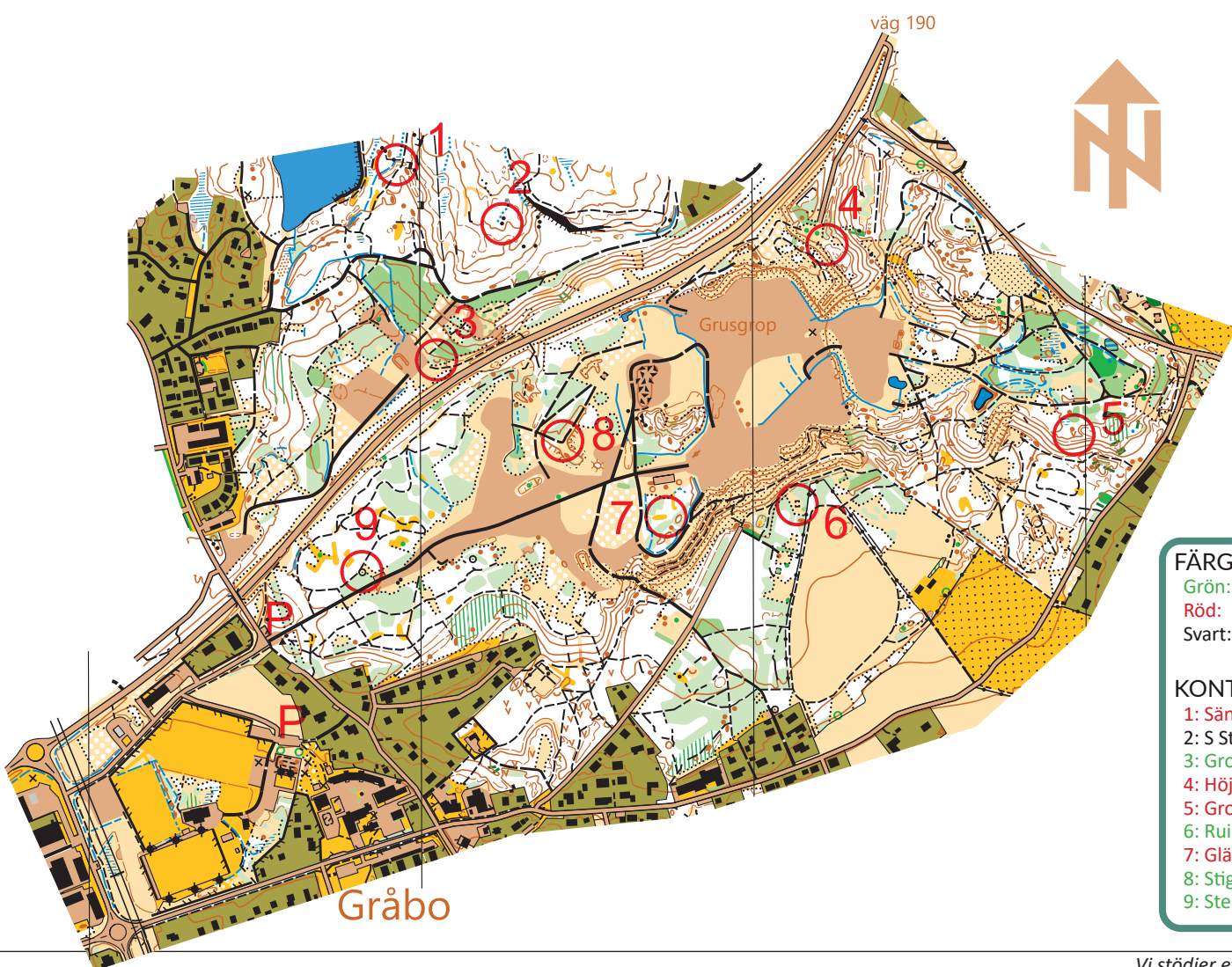
Välkommen ut och njut av Lerums fina natur – LYCKA TILL!

På kartan finns 47 kontroller markerade. I skogen är de markerade med rödvita kontrollskärmar. Du kan besöka kontrollerna när du vill från april fram till 10:e oktober. Om du vill delta i Naturpassets tävling antecknar du bokstaven som står på respektive kontroll och fyller i den på Naturpassets hemsida, [www.naturpasset.se](http://www.naturpasset.se). Det är ingen tidtagning och du väljer själv om och när du skickar in dina kontrollbokstäver. Man kan tävla om en hotellnatt för två personer, men det kommer även att ske en lokal utlottning av priser. Mer information på vår hemsida [www.lsok.nu](http://www.lsok.nu).

Du behöver inte några förkunskaper och ingen speciell utrustning för att kunna delta, men en kompass gör det lättare att hålla reda på väderstrecken. Ett skyddande plastfodral för

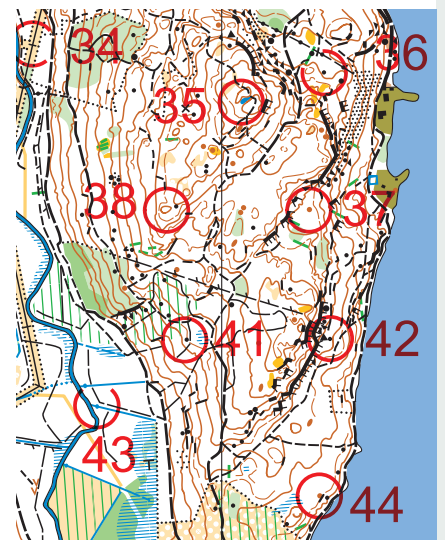


Registrera ditt naturpass senast 10 maj för att vara med i utlottning av presentkort på ICA Kvantum. Du behöver inte ha besökt någon kontroll. Det enda du behöver göra är att registrera dig på naturpassets hemsida [www.naturpasset.se](http://www.naturpasset.se), och klicka dig vidare till naturpassområden och Lerum.



**FÄRGGODER**  
 Grön: Lätt  
 Röd: Medelsvår  
 Svart: Svår

**KONTROLLER**  
 1: Sänkan  
 2: S Stenen  
 3: Gropen  
 4: Höjden N sidan  
 5: Gropen  
 6: Ruinen  
 7: Gläntan Ö sidan  
 8: Stigkröken  
 9: Stenröset



Vi stödjer ett friskare Lerum

Vi stödjer ett friskare Lerum



Brixly stödjer idrottande ungdomar [www.brixly.se](http://www.brixly.se)



Vi älskar MAT – Du också?  
 Öppet alla dagar 6-23  
 Din färskvarubutik – nu även på nätet!  
[www.ica.se/lerum](http://www.ica.se/lerum)





**OM KARTORNA**

Skala: 1:10.000

Ekvidistans: 5 m

Det betyder att 1 cm på kartan är 10 m i verkligheten, och att det för varje heldragen brun höjdkurva skiljer 5 m i nivå.

Grundmaterial: Laserdata LMV

Fältarbete o Digitalisering:

2013-2020, Olle Adolffsson

Upphovsrätt: Lerums SOK

**ALLEMANSRÄTTEN**

Allemansrätten gör att vi alla har tillgång till naturen. Det är vårt gemensamma ansvar att slå vakt om denna urgamla sedvana. Inte minst genom att använda den med omtanke.

Läs mer på: [www.naturvardsverket.se/Var-natur/Allemansratten/](http://www.naturvardsverket.se/Var-natur/Allemansratten/)

**TA BUSSEN**

Med buss 525 tar du dig enkelt mellan Naturpassområdena i Lerum och Gråbo.

**VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ!**

Hundar måste vara kopplade under perioden 1/3-20/8.

Det är inte tillåtet att beträda åker- eller tomtmark eller andra känsliga områden.

Jakt kan förekomma i markerna från den 16/8.

**TECKENFÖRKLARING**

- Vägar o ytor  
Asfalt/grus  
Cykelbana
- Tunnel
- Smal väg
- Järnväg
- Stigar
- Kraftledningar
- Staket
- Stenar
- Ruin, Röse
- Hus
- Tomtmark
- Sjö, Göl
- Sankmarker
- Diken
- Brunn
- Odlad mark
- Öppen mark
- Öppen mark, grov botten
- Öppen mark med spridda träd
- Grov botten, spridda träd/buskar
- Tät skog
- Risigt
- Gropar
- Höjdkurvor
- Punkthöjder
- Branter
- Stenig mark
- Hällmark



- FÄRGGODER**  
Grön: Lätt  
Röd: Medelsvår  
Svart: Svår
- KONTROLLER**
- 10: Höjden
  - 11: Stenen
  - 12: Stenen
  - 13: Kraftledningsstolpen
  - 14: Stenen
  - 15: Mosskanten
  - 16: Stenen
  - 17: Stenen
  - 18: Stenmurshörnet
  - 19: Stenen
  - 20: Stenen
  - 21: Stenmursförgreningen
  - 22: Sänkan
  - 23: Elbyggnaden
  - 24: Höjden
  - 25: Jaktornet
  - 26: Ruinen
  - 27: Stig-dikeskorsningen
  - 28: Mellan höjderna
  - 29: Dikeskröken
  - 30: Sanmarken
  - 31: Höjden
  - 32: Gölen
  - 33: Ruinen
  - 34: Kraftledningsstolpen
  - 35: Gölen
  - 36: Stenen
  - 37: Punkthöjden
  - 38: Höjden
  - 39: Stenarna
  - 40: Stenen
  - 41: Stenen
  - 42: Stenen
  - 43: Lilla gölen
  - 44: Punkthöjden
  - 45: Gropen
  - 46: Stenen
  - 47: Branten

