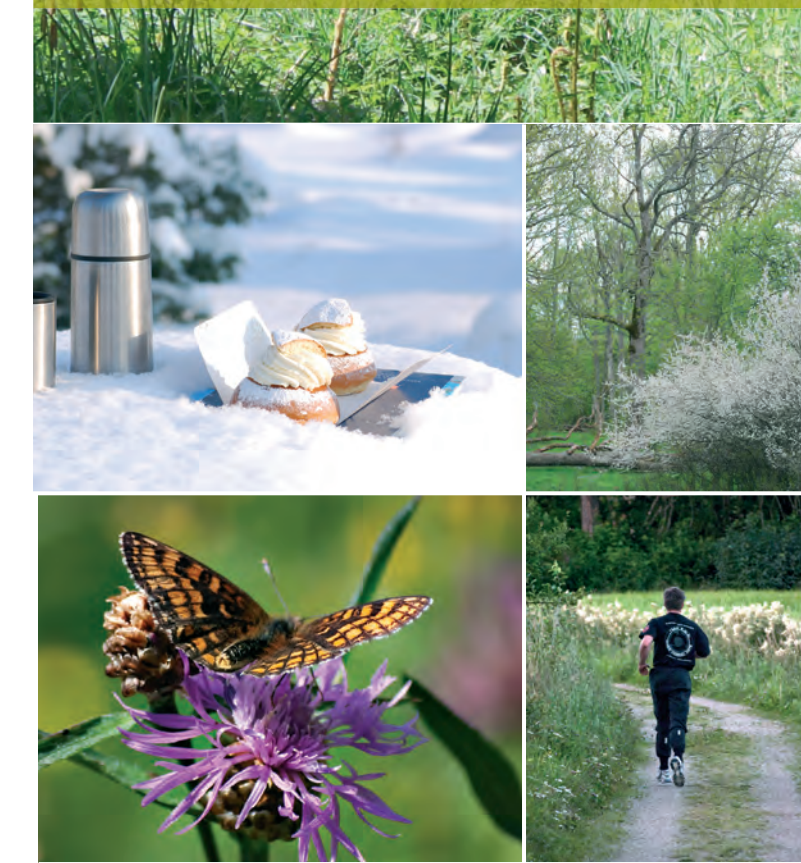




Upptäck Naturen i Eskilstuna



Den här foldern visar vägen till 19 smultronställen i Eskilstunas natur. Här finns tips på gröna utflykter för dig som uppsöker naturen för avkoppling eller motion, men också för dig som vill lära känna spännande växter och djur i din omgivning. En del platser är välkända av många, andra är dolda pärlor som väntar på att upptäckas av fler.

Så låt dig inspireras! Packa cykelkorg, picknickväska eller ryggsäck och upptäck naturen i Eskilstuna!

VILL DU VETA MER?
På www.eskilstuna.se/natur finns mer att läsa.

1. KRONSKOGEN-STENBY ÄNG

Kronskogen mitt i tätorten är ett välkänt grönområde för Eskilstunas invånare. Hit kommer många för att motionera och promenera, och för att njuta av den vackra naturen. Mitt i naturreservatet ligger Stenby äng med sina pampiga ekar, täta hasselbestånd och rika flora – ett populärt utflyktsmål vår och sommar. I området finns också gott om fornlämningar.



Rådjur

2. MESTA-ÅSBY-KOLSTA

Är du intresserad av Eskilstunas tidiga historia och fornlämningar? Då ska du bege dig till Mesta-Åsby-Kolstaområdet strax utanför staden. Här ligger ett av länets märkligaste och största gravfält. Gravfältet och övriga fornlämningar berättar spännande historier om de människor som levte och verkade här från forntiden fram till våra dagar.



Jungfrulin

I de öppna betesmarkerna och hasselrika lövskogarna finns också ett rikt växt- och djurliv. En sällsynthet är nötkräkan, som du med lite tur kan få syn på om hösten. Genom området går flera stigar och leder, några av dem är anpassade för rullstol.

3. VILSTA

Vilsta är ett av Eskilstunas största och mest välbesökta naturreservat, tack vare vacker natur och ett välutbyggt nät av motionsspår. Snörika vintrar prepareras vissa sträckor av det delvis belysta motionsspåret för längdskidåkning. Sörmlandsleden

11. SUNDBYHOLM



Sundbyholms slott

Sigurdsristningen

Naturen runt det vackra slottet Sundbyholm är omväxlande och besöksvänlig. I naturreservatet med samma namn kan du vandra genom öppna landskap, magra tallskogar och skir grönska i en av Sveriges nordligaste bokskogar. Vid slottet finns grillplatser, sandstrand, lekplats, restaurang, hamn och café.

Passa också på att besöka den berömda Sigurdsristningen, en hällristning från vikingatiden. Den nära 1000-åriga illustrationen berättar några episoder ur sagan om Sigurd Fafnesbane, en saga som är spridd i olika form över hela norra Europa. Sagan handlar om hjälten Sigurd som lyckas döda draken Fafner och på så sätt komma över en stor skatt.

12. SOFIEBERGSÅSEN

Jäders kullar, som naturreservatet Sofiebergsåsen ofta kallas, är ett populärt utflyktsmål om våren. Då blommar backsippor i tusentals i de torra, sandiga backarna. Åsen är också värd ett



Backsippa

gör en rundlinga genom hela naturreservatet.

Naturen i Vilsta är omväxlande. Invid ån i väster växer lummiga lövskogar. De pryds om våren av vitsippor i täta mattor. Blå-sippor, lungört och värärt bidrar med nyanser i blått, skärt och violett. Resten av naturreservatet präglas av barrskogsklädda kullar och hällar. I mossan på marken kan du finna de mindre vanliga växterna särlåka och knärot om du tittar noga.



Vilsta

4. TOLAMOSSEN OCH SKIREN-KVICKEN

Trolsk barrskog med mossklädda stenblock och omkullfallna trädstammar möter besökaren i naturreservaten Tolamosen och Skiren-Kvicken. Markerade leder visar vägen och vid sjön Skiren finns en rastplats med eldstad. Vägen fram till rastplatsen är anpassad för rullstol och barnvagn.

Den åldriga skogen är en fristad för sällsynta växter och djur som inte trivs i modernt brukade skogar. Det handlar om insekter, svampar, lavar och mossor, många av dem är beroende av gammal, murken ved för sin överlevnad. Hackspettar, tjäder och orre trivs också i den fridfulla gammelskogen.



Sjön Skiren

besök i juni då den lilla kullen färgas rosa och gul av tjärblomster och gräfibbla.

Mager jord och oavbrutet bete är förklaringen till mångfalden av växter. Utan betesdjuren skulle högväxta gräs och örter breda ut sig och blomsterprakten med tiden ersättas av skog.

13. HAMRA



Hamra

Hamra är en rest av de vidsträckta gammelskogar som var vanliga före motorsågarnas och skogsmaskinernas tid. Genom det lilla naturreservatet går en liten stig mellan uråldriga tallar och lavklädda hällar. Stigen utgår från en parkeringsficka invid väg 53, en kilometer söder om Slytans rastplats.

Ta en närmare titt på Hamras gammeltallar! Barken som bildats under århundraden är slät men har spruckit upp i decimeterstora bitar och påminner om en sköldpaddas skal. Sköldpaddsbark, pansarbark och krokodilbark är olika namn för den speciella bark som växer på mycket gamla tallar.

14. HEDLANDET

Till naturreservatet Hedlandet kommer besökare året om för att vandra, bada, motionera, plocka bär och svamp. Naturreservatet är omväxlande med karga hällmarker, myrrika barrskogar, lövskogar, sankmarker och vackra odlingslandskap.

I det stora och starkt kuperade reservatet finns flera parkeringsplatser varifrån stigar och vandringsleder utgår. Stigarna

5. ÅRBY

Årby naturreservat är ett i raden av Eskilstunas tätortsnära smultronställen. Här kan du ta en löprunda längs något av motionsspåren eller en stilla promenad genom det vackra odlingslandskapet med anor från järnåldern. Många besökare utgår från Årbystugan där det finns en lekplats och möjlighet att grilla.



Årby

Liljekonvalj

6. EKBÄCKEN

Ekbäcken inbjuder till blomsterrika vandringar mellan flerhundraåriga ekjättar. Följ promenadstigen genom området och slå dig ner på någon av rastplatserna och njut av grönskan! Om våren täcks marken av täta vitsippsmattor som under försommaren ersätts av liljekonvaljer i mängder.

Flera av ekarna är uppemot 200 år gamla, grova och färgiga med vida kronor. Jätteekar som dessa kan vara hem för hundratals olika arter av insekter, lavar, svampar, fåglar, fladdermöss och fjärilar. Många av dem är helt beroende av gamla ekar för sin överlevnad. Eftersom det börjar bli ont om gamla ekar är många av ekens invånare utrotningshotade, men i naturreservatet får de en chans att överleva för framtiden.

7. ASKHOLMEN

I Askholmens naturreservat kan du vandra genom lummiga lövskogar och trädklädda betesmarker. Från parkeringen vid Österby utgår ett nät av markerade stigar och småvägar. Vid Mälarens strand finns en rastplats där du kan vila benen och äta din matsäck.

I lövskogen lever en imponerande mångfald av växter och djur. Sippor i mängder tillsammans med en rad andra lund-

går långa sträckor utmed vattnet och passerar många fina utsiktsplatser liksom torp, mindre gårdar och små kalkbrott – spår efter den tid då Hedlandet tillhörde Biby herrgård.

Nordväst om det lilla torpet Grindstugan ligger en liten fuktig slätteräng. På ängen växer ängsruta, darrgräs, ormot och tusentals exemplar av den sällsynta ormtungan. För några hundra år sedan var ängar som dessa mycket vanliga. I dag är de en av de mest hotade och mest artrika naturtyperna i vårt land.

15. KVARNTORP

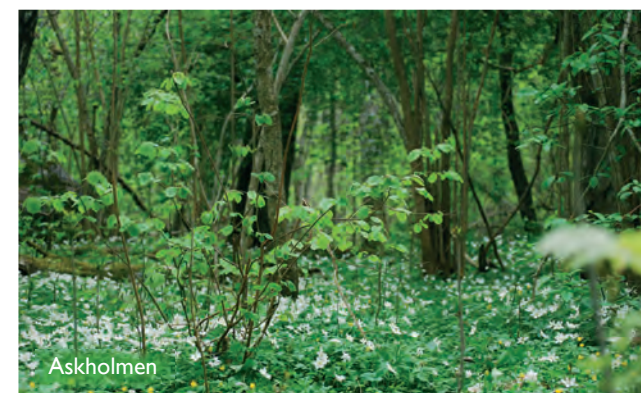
Genom ett vackert odlingslandskap med små torp, åkrar och betesmarker slingrar kilometerlånga vandringsleder i Kvarntorps naturreservat. Invid Näshultasjön finns flera trevliga rastplatser. Under vårffödet bildar bäcken Sägrändeln flera mindre fall över kala hällar – det är spännande för såväl ung gammal!

I vägkanter och betesmarker växer en fin och artrik flora. Den sällsynta skogsklockan blommar i reservatets ljusöppna skogsbryn i juli månad.

16. VARGLYAN OCH TREHÖRNINGEN

Varglyans naturreservat är ett utflyktsmål för dig som gillar strapasser i obanad terräng. Allmänna vägar saknas fram till reservatet och väl framme får du ta dig fram på egen hand, här finns inga markerade leder.

Varglyan är en riktig gammelskog med vackra skogstjånar och små myrar. Här kan du njuta av stillheten och tystnaden utan att bli störd av andra besökare. Med lite tur möter du någon av skogens invånare – kanske får du syn på spillkråkans mörka siluett mellan träden. Namnet Varglyan kommer från



Askholmen

växter trivs i den rika myllan. Om våren hörs en intensiv fågelsång ur grönskan av träd och buskar. Bland lavar, mossor, svampar och insekter finns många sällsynta arter.

8. SKÅRET



Skåret

Fåglar i stora mängder rastar årligen på Skårets öppna och fuktiga betesmarker invid Väsbyviken i Mälaren. Här tar blåsand, brushane, grågås, gulärla och många andra fåglar en väl-förtjänt paus på sin väg mot häckningsplatserna i norr.

I naturreservatet finns mer än fågelrika strandängar att upptäcka. Utrustad med stövlar och myggmedel vägar du dig kanske ut i den blöta strandskogen. Här finns gott om insektsrik, död ved – ett smörgäsbord för hackspettar. Är du uppmärksam får du kanske syn på den lilla spetten mindre hackspett, inte mycket större än en domherre.

På de torra moränbackarna växer hassel, ek, ask och andra lövträd. I maj månad är skogsbrynen översäddade av spetsghagtornets vita blommor – en ljuvlig syn!

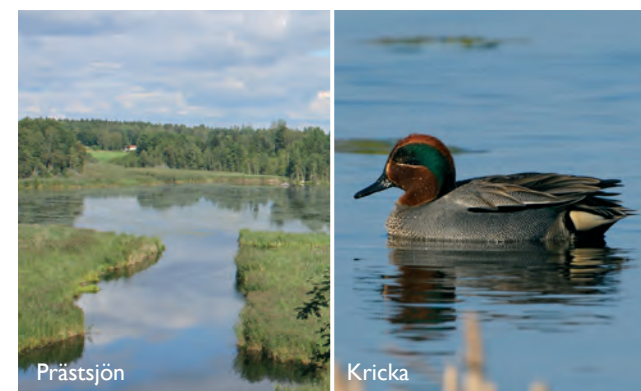


Trehörningen

den grottliska gång som bildas av ett stort block mot en bergvägg i södra delen av reservatet.

Ett sätt att ta sig hit är via sjön Trehörningen. Från Heden invid Näshultasjön är det skyltat till sjön med "Å! Fiske" (en ideell sportfiskeförening). Vid Trehörningen har föreningen flera iordningställda fiskeplatser. För att fiska krävs fiskekort.

17. PRÄSTSJÖN



Prästsjön

Kricka

Prästsjön är ett eldorado för fåglar och fågelskådare. Rördrom, brun kärrhök, sångsvan, kricka, skäggmes och trana är bara några i raden av fåglar som häckar vid sjön. Med lite tur får du också se havsörnen komma glidandes på sina breda vingar.

Den grunda och näringsrika slättsjön har under senare år restaurerats för att gynna det rika fågellivet. Häckningsöar har skapats liksom öppna stråk i vassen.

Från en liten öhav vid nordvästra stranden har du bra överblick över sjön. En stig upp till höjden går från grusvägen mellan Magda Ladugård och Fredriksberg.

9. RIDÖ-SUNDBYHOLMSARKIPELAGEN

Ridö-Sundbyholmsarkipelagen är den verkliga pärlan i Eskilstunas natur, åtminstone när det gäller mångfald av växter och djur. Öarnas ädellövskogar anses vara de mest artrika i landet. I naturreservatet lever exempelvis ett tiotal insektsarter som inte hittats någon annanstans i landet. Floran är också imponerande med stora mängder mistel. Bland hundratalet häckande fåglar finns skogsduva, stjärtnes och stenknäck.

Reservatet är stort – endast den södra delen med de större öarna Sundbyholmsön, Hummelholmen och Nysslingen tillhör Eskilstuna. Du behöver båt för att ta dig ut till öarna. På Sundbyholmsön finns gott om stigar att vandra och fina klippor att bada ifrån.

10. SÖDERFJÄRDEN

För den fågelintresserade är Söderfjärden ett givet utflyktsmål! I de stora vassarna häckar brun kärrhök, skäggmes och rördrom. Rördrommen, en sällsynt fågel som liknar en korsning mellan häger och uggle, har blivit en symbol för Söderfjärden. Här lever den nämligen i ovanligt stora mängder. Den säregna fågeln har också gett namn åt fältstationen vid Örsundet som bedriver fågelforskning och inventeringsarbete vid fjärden.



Grågås

18. STORA SUNDBY



Stora Sundby slott

Stora Sundby är ett sagolikt slott och en stor gård intill Östra Hjälmaren. I slottets omgivelningar finns mycket spännande att upptäcka. Här finns en borgruin, en runsten och ett vilt-hägn med dovhjortar och mufflonfår. Gillar du fåglar bör du hålla ett öga på de stora dammarna som anlagts i landskapet runt slottet. Det stora viltvattnet vid Borgklippan är hela 7,5 hektar stort och lockar till sig fåglar som snatterand, ärta, kricka, rödbena och brun kärrhök. Från udden Herrshuvud kan du se slottet från sjösidan, men var på din vakt – platsen ruvar enligt sägnen på en mörk hemlighet...

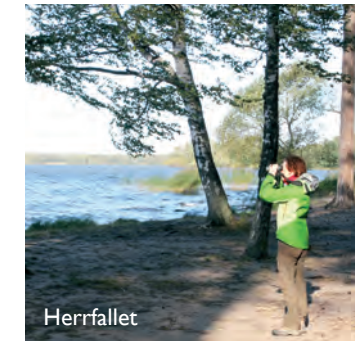
Från besöksparkeringen utgår en markerad stig genom det vackra slottsområdet.

19. HERRFALLET

Naturreservatet Herrfallet är ett välbesökt friluftsområde på en långsträckt udde i Hjälmaren. Udden är en del av Katrinehölsåsen och uppbyggd av grus och sand. Här finns därför flera långa, härliga sandstränder som inbjuder till bad. I området finns också en fritids- och konferensanläggning där du kan hyra cykel, kanot, fiskeutrustning och båt. Över hela udden löper lättframkomliga vägar och stigar. På den lilla ön Tallholmen, dit du får ta dig med egen båt, finns en lägerplats med eldstad.



Fiskgjuse



Herrfallet

Fler utflyktstips!

PÅ VATTNET GENOM ESKILSTUNA

Testa paddelleden genom tätorten med start i Skogstorp och mål i Torshälla – från å-sidan får du se staden ur ett annat perspektiv! Paddlingen passar både nybörjare och vana paddlare i olika åldrar. Att paddla hela leden tar cirka 6 timmar, med raster inräknade.

GYLLENHIELMSKA LEDEN

Gyllenhiemska leden sträcker sig från Årbystugan till Sundbyholms gästhamn. Hela leden är 24 km lång, men det går förstås också bra att bara gå en del av sträckan.

FISKA I ESKILSTUNA

Det är aldrig långt till bra fiske när du är i Eskilstuna! Eskilstunaån sprider sitt glitter runt staden och gör det möjligt att fånga till exempel regnbågsöring trots att du är mitt i centrum. Fisket i Eskilstunaån lockar entusiaster i alla åldrar och lokala föreningar ordnar olika arrangemang kring å-fisket.

Kommunen har tagit fram foldrar om paddelleden, Gyllenhiemska leden och fiske. De finns att hämta på Turistbyrån.

Var rädd om naturen!

I Sverige får vi alla vara i naturen, även i områden som någon annan äger. Detta kallas allemansrätt. Du använder dig av allemansrätten när du går en promenad i skogen, paddlar kajak, klättrar eller sitter på en sten och tänker. Allemansrätten betyder också att vi måste vara försiktiga och inte störa andra människor eller djur. Vi får inte heller skada naturen eller något som andra äger. Vi kan sammanfatta det med att *inte störa, inte förstöra*.

Allemansrätten innebär bland annat att du får:

- Gå, cykla och rida i naturen men inte för nära boningshus (villor). Om du öppnar en grind måste du stänga den bakom dig.
- Gå, cykla och rida på privata vägar.
- Tälta en natt. Vill du tälta längre tid måste du fråga den som äger marken.
- Bada, åka båt och gå iland, men inte nära boningshus (villor).
- Plocka blommor, bär och svamp.
- Fiska med metspö och kastspö i Mälaren och Hjälmaren.
- Göra upp en liten eld om du är försiktig. Elda inte direkt på en berghäll, den går sönder. Det är bäst att elda där det finns en särskild plats för eldning. På sommaren är de ofta förbjudet att elda. Fråga kommunen vad som gäller.

För att alla ska kunna njuta av naturen och för att vi inte ska skada djur och natur behöver vi tänka på några saker:

- Lämna inte kvar eller kasta något skräp. Burkar, glas, plast och annat skräp kan skada djur och människor.
- Hundar får inte vara lösa i naturen under tiden 1 mars – 20 augusti.
- Du får inte passera över tomter, trädgårdar, planteringar eller odlad mark, till exempel åkrar.
- Du får inte köra bil, motorcykel eller moped i naturen. Du får heller inte köra på stigar, parkvägar eller i motionsspår.
- Du får inte elda om det är mycket torrt väder eller blåser hårt. Då kan elden sprida sig.
- Du får inte ta eller skada träd och buskar.
- Du får inte ta frukt, bär, grönsaker eller något annat som växer i trädgårdar, planteringar eller på åkrar.
- Du får inte jaga, störa eller skada djur. Det är också förbjudet att ta fågelägg eller röra djurens bon eller ungar.
- Du får inte fiska utan tillstånd i sjöar och vattendrag, med undantag av Mälaren och Hjälmaren där du får fiska med metspö eller kastspö utan tillstånd.

(källa: www.naturvardsverket.se)

Naturområden i Eskilstuna

 = NATUROMRÅDE

 = NATURRESERVAT

1. **Kronskogen-Stenby äng** 59.36407, 16.48685

2. **Mesta-Åsby-Kolsta** 59.35593, 16.43715

3. **Vilsta** 59.34974, 16.51002

4. **Tolamossen och Skiren-Kvicken** 59.35395, 16.38321

5. **Ärby** 59.38745, 16.52489

6. **Ekbacken** 59.41055, 16.46401

7. **Askholmen** 59.44294, 16.38168

8. **Skäret** 59.44777, 16.42292

9. **Ridö-Sundbyholmsarkipelagen** 59.46452, 16.63678

10. **Söderfjärden** 59.39396, 16.79313

11. **Sundbyholm** 59.44610, 16.62098

12. **Sofiebergsåsen** 59.40595, 16.65833

13. **Hamra** 59.22441, 16.61278

14. **Hedlandet** 59.27390, 16.40004

15. **Kvarntorp** 59.23294, 16.40131

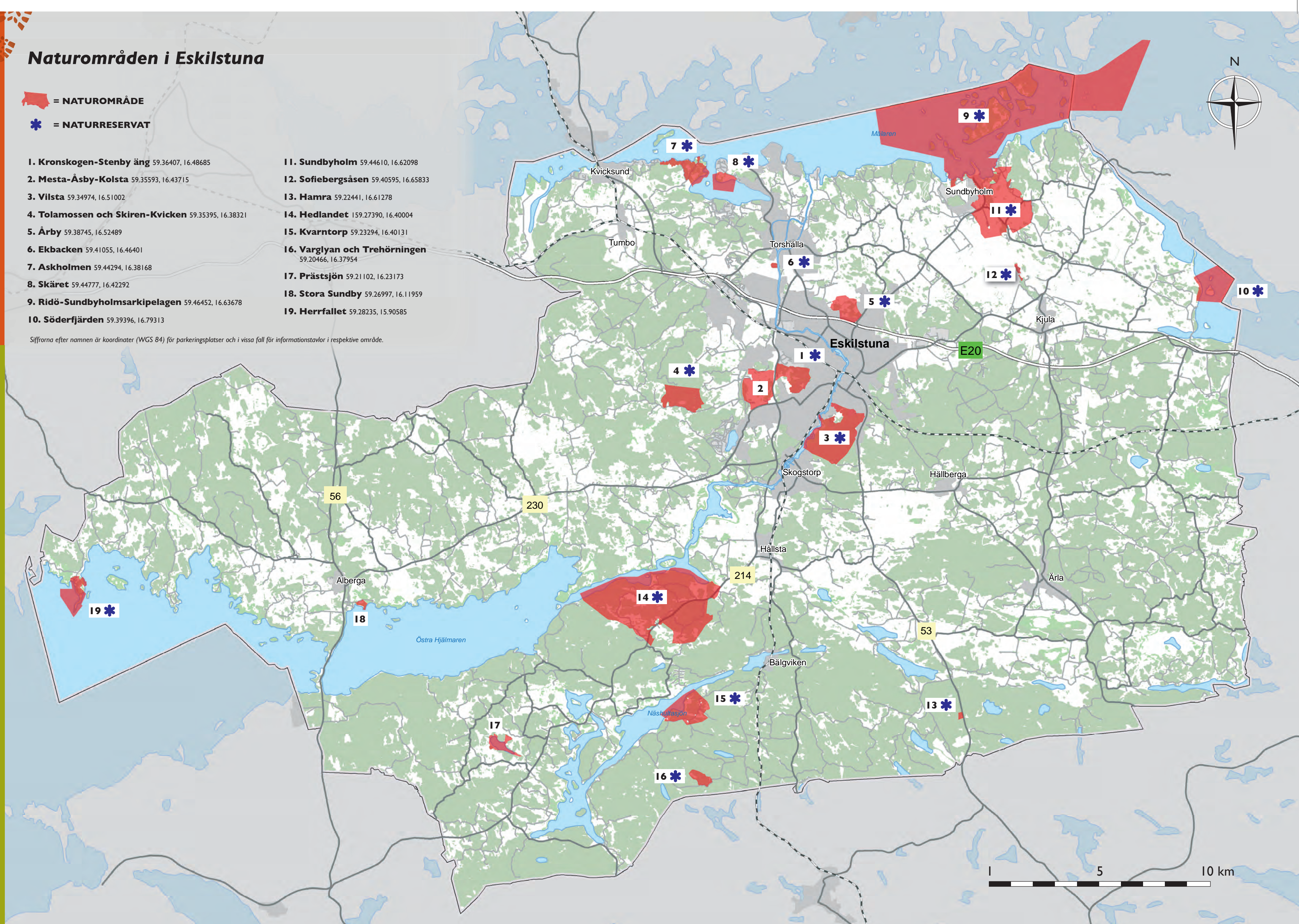
16. **Varglyan och Trehörningen**
59.20466, 16.37954

17. **Prästsjön** 59.21102, 16.23173

18. **Stora Sundby** 59.26997, 16.11959

19. **Herrfallet** 59.28235, 15.90585

Siffrorna efter namnen är koordinater (WGS 84) för parkeringsplatser och i vissa fall för informationstavlor i respektive område.



Kvarntorp (15)



Askholmen (7)



Herrfallet (19)

