



Välkommen till Brantestad Naturrunda!

Rundan är 9,9 km lång och går på vägar och stigar i de naturintressanta trakterna mellan Brantestad, Stjärnevik, Ryggåsen och sjön Yxern. Det är en lagom kuperad runda i en mycket varierad natur. På din vandring får du uppleva en rik kulturbygd med gravfält från bronsåldern. Överallt längs rundan ser du bevis på människors slit och vilja att förbättra sin tillvaro genom tiderna. Stenrösen och stenmurar visar tydligt vilket hårt arbete som krävdes för att odla upp landskapet. Vid Stjärneviksån mot utloppet vid Yxern finns några magnifika stenmurar.

Den underbara naturen bjuder på mängder av växter att studera, en del sällsynta, och några riktigt mäktiga gamla träd. Här finns en flera hundra år gammal lind och en ihålig ek som troligen är i ålder med den mer berömda Rumskulle-eken, alltså ungefär 1000 år. En stor del av rundan får du vandra genom vacker skog med gran, tall, lönn, asp, al, hassel, sälg och ask. På flera ställen utmed rundan finns det bord och sittplatser samt en fin grillplats vid sjön Yxern där du kan njuta av din matsäck.

Vi önskar dig en skön och trevlig promenad i vår mycket gamla kulturbygd.

Brantestad Intresseförening



Brantestad NATURRUNDA

SKALA 1:10 000

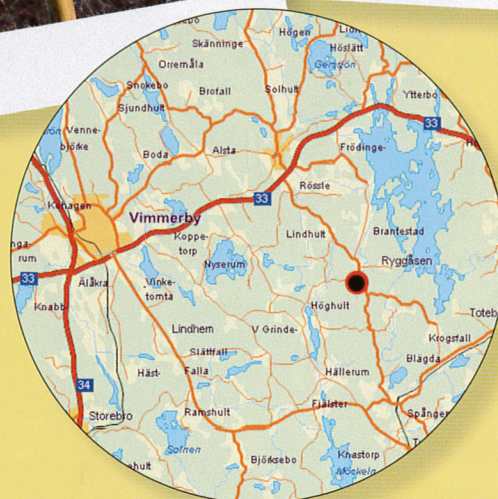


Att gå är bra motion

När du går i rask takt förbränner du lika många kalorier som när du springer samma sträcka. Men när du går orkar du hålla på längre och kroppen går in på enbart fettförbrukning, efter att ha förbrukat kolhydraterna. Dessutom sliter promenaden mindre på kroppen och du hinner uppleva så mycket mer av naturen runt dig. När du går i rask takt förbränner du dubbelt så mycket kalorier som när du går långsamt. Även om du är träningsovan kan du gå och på så sätt öka din energiomsättning. När du går aktivt tränar du upp dina hållningsmuskler och kommer att se piggare ut.

Naturen ger mental återhämtning

När du vistas i naturen vilar du mentalt. Pulsen blir jämnare, blodtrycket normalare och känslan av stress blir lägre. Det beror på att de gröna miljöerna är mer kravlösa och kräver mindre riktad koncentration från dig. Den positiva inverkan naturen har på oss har dokumenterats inom både äldreomsorg, barnomsorg och vid rehabiliteringen av utbrända.



Vid väg 33, följ skylt mot Tuna 18.
Start och mål vid Brantestad skola.
Parkering på skolgården.



*Brantestad
Intresseförening*

**Brantestad Intresseförening
Brantestad 431, 598 95 Vimmerby**

Brantestad Naturrunda har finansierats av statliga medel till lokala naturvårdsprojekt, Brantestads Intresseförening samt Vimmerby kommun.

Ett steg i rätt riktning

Brantestad Naturrunda