



1:200 000



# HJÄLMAREN RUNT, 150 km

Svårighetsgrad: **Röd** Start och mål: Örebro Tidsåtgång: 4 - 7,5h Höjdmeter: 520 m Underlag: Asfalt

Längs leden anordnas varje år ett motionslopp och ledbeskrivningen kommer att följa bansträckningen på loppet. Start och mål på loppet är Grenadjärdsstaden på norr i Örebro.

Följ Hjorttorpsvägen norrut. Vägen övergår i Glanshammarsvägen som passerar över E20. Ta vänster mot Fellingsbro och följ den småkuperade vägen fram till samhället. I Fellingsbro tar du höger mot Arboga på väg 249. Väl framme i Arboga svänger du höger i första rondellen ut på Skandiagatan. Om du har tid, så ta en extra sväng runt i mysiga Arboga stad.

Ta höger på Centrumleden som övergår till Västermovägen som leder uppför Brattberget. Följ vägen mot Västermo tills du kommer till väg 56. Kör höger på väg 56. Det finns ett gatukök i Alberga någon kilometer ut på väg 56. Ett annat alternativ är Hjälmareunds camping, efter samma väg. Njut av utsikten mellan Storhjälmaren och Östra Hjälmaren när du passerar i sundet. Ta höger på väg 214 och skyltning Örebro. Du följer Hjälmarens södra strand fram till infarten mot Segersjö, där du tar höger.

Nu följer en böljande och fin väg fram till Stora Mellösa. Resten av turen följer väg 207, men följer du bansträckningen svänger du höger vid första rondellen i Ormesta Industriområde. Ta höger på Bruksgatan, höger på Bygårdsgatan, passera Svartån och följ CV-gatan. Ta höger i rondellen och kör mot Grenadjärdsstaden.

Framme!

**1. Hjälmaren:** är sex mil lång och nästan två mil bred, vilket gör den till Sveriges fjärde största sjö. Medeldjupet i Hjälmaren är 6 m och det största djupet ligger på 22 m. Hjälmare kanal är Sveriges äldsta konstgjorda vattenväg. Den byggdes 1639, är över en mil lång och har nio slussar. Via denna kan du ta dig till Stockholm.

Hjälmaren sänktes under 1880-talet med nästan två meter genom utdikning, invallning och reglering. Mycket av jordbruksmarken i Kvismaredalen och de östra delarna av Örebro vid Oset

och Rynningeviken är därför gammal sjöbotten. Sjön är belägen i Svealand och delas mellan landskapen Västmanland, Södermanland och Närke. De tre landskapen gränsar till varandra på Tjugholmen, strax öster om Vinön.

**2. Arboga:** antas ha blivit stad på 1200-talet. Bebyggelse i området tros ha funnits sedan 900-talet. Genom Arbogaån har staden haft förbindelse med Bergslagen, och dess främsta betydelse var till en början som omlastnings- och utskeppningshamn för järn. Arboga har en unik medeltida stadsmiljö, och den äldre bebyggelsen finns till stora delar bevarad. Arboga har också varit huvudstad i ett halvår i Sveriges historia.

Sommaren 1710 kom pesten till Stockholm genom ett skepp från Riga. Under det halvåret pesten drog fram dog en tredjedel av Stockholms invånare. Pesten tvingade hovet och ämbetsverken samt även den kungliga senaten från staden, och de förflyttade sig alltså till Arboga. Men först skulle gator rengöras och husrum ställas till förfogande. Över 600 personer flyttade in.

Arboga stängde sen ute alla som inte bodde i staden och bland annat båtar och de med kungliga ärenden fick ligga länge i karantän innan de fick tillträde till staden. Pesten fick troligtvis tack vare det aldrig något riktigt grepp om Arboga.

**2. Hjälmarsund:** Här möts Storhjälmaren och Östra Hjälmaren.

**3. Hampetorp och Vinön:** Det enklaste sättet att ta sig till Vinön är med Vinöfärjan. En tur med Vinöfärjan tar ca 25 minuter och är helt avgiftsfri. Färjeleden mellan Hampetorp och Vinön är med sina 5 km en av Sveriges längsta insjöleder och är Vinöns enda allmänna förbindelse med fastlandet. Färjan, som drivs av Trafikverket, tar som mest 14 personbilar och kör ca 15 turer om dagen. Du kan naturligtvis ta med din cykel på färjan.