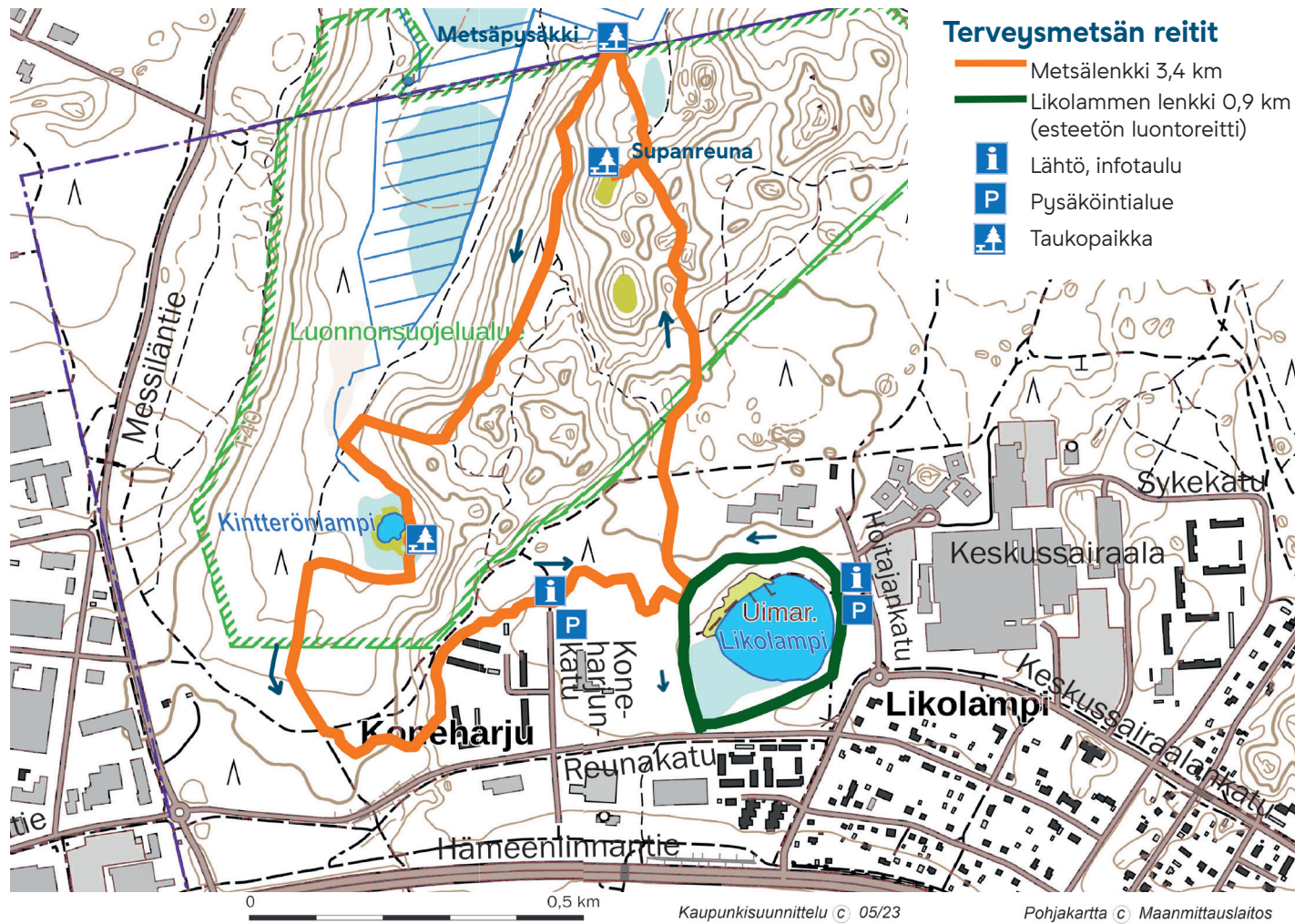


Lahden terveysmetsä



Muista retkietiketti

Kunnioita luontoa • Pidä koira kytkettynä • Kulje vain merkityillä poluilla • Älä kerää kasveja • Älä roskaa



Lahti



Suorantainen Kintterönlampi on muodostunut suppaan.

Hyvinvointia luonnosta

Lahden terveismetsä sijaitsee Salpausselän virkistysalueella Päijät-Hämeen keskussairaalan läheisyydessä. Terveismetsä on osa kansainvälisesti arvokasta Salpausselkä UNESCO Global Geopark -aluetta.

Luontoympäristöt tukevat monin tavoin hyvinvointia: luonnossa oleskelu elvyttää, kohentaa mielialaa ja houkuttelee liikkumaan.

Terveismetsässä voit tietoisesti hidastaa vauhtia ja pysähtyä nauttimaan luonnon virkistävästä vaikutuksesta. Myös oma lähimetsäsi voi olla sinulle terveismetsä, kun nautit sen hyvää tekävästä vaikutuksesta.

Arvioi kehon ja mielen hyvinvointia ennen ja jälkeen metsäkävelyn asteikolla 1–5. Huomaatko muutosta?

väsynyt ja voimaton 1 2 3 4 5 energinen ja virkeä

Terveismetsässä on kaksi erilaista lenkkiä

Metsälenkki 3,4 km, keskivaativa



Metsälenkki kulkee Kintterön luonnonsuojelualueella Salpausselän vaihtelevassa suppamaastossa. Supat ovat jääkauden lopulla syntyneitä kuoppia, jotka luovat alueelle omaleimaisen ilmeen.

Metsälenkillä on muutamia jyrkkiä mäkiä. Matkan varrella on levähdyspaikkoja kuten joogatasanne, oleskelukatos ja penkkejä. Lenkki kulkee osittain maastoliikuntapolulla, joka on tarkoitettu sekä kävelyyn että pyöräilyyn.

Reitillä ei ole talvikunnossapitoa, mutta reitti on käytettävissä ympäri vuoden.

Vinkki: Infotaulut reitin varrella ohjaavat havainnoimaan luontoa eri aistein.

Likolammen lenkki 0,9 km, esteetön luontoreitti



Likolammen lenkki on helppokulkuinen. Maastoltaan tasainen reitti sopii myös apuvälineillä liikkuville. Reitillä voit nauttia lammen rauhoittavasta näkymästä ja ympäröivän metsän suojasta. Likolammella on myös uimaranta.

Vinkki: Reitien varrella on Lahden taiteilijaseuran puuveistoksia.



Terveismetsä sijaitsee kuuden kilometrin päässä Lahden keskustasta aivan Päijät-Hämeen keskussairaalan vieressä.

Terveismetsässä on kaksi lähtöpaikkaa: Likolammella (Hoitajankatu 2) ja Koneharjunkadun päässä (Koneharjunkatu 10).

Alueelle pääsee helposti bussilla tai pyörällä. Parkkipaikkoja on rajoitetusti molemmissa lähtöpisteissä.

Terveismetsän reittien kunnossapidosta vastaa Lahden kaupunki.

Lisätietoa: lahti.fi/terveismetsa

Lahti

Salpausselkä Geopark FINLAND

unesco Global Geopark

Päijät-Hämeen hyvinvointialue

GO GREEN ROUTES

