



Program för friluftslivet i Nackareservaten

November 2016

Rapporten är framtagen av Stockholms stad, Fastighetskontoret

Uppdragsledare:

Markus Rikse, Fastighetskontoret

markus.rikse@stockholm.se

Medverkande:

Marita Lorentzon, Fastighetskontoret

Thomas Wiklund, Idrottsförvaltningen

Sverker Lovén, Idrottsförvaltningen

Ulf Sankell, Idrottsförvaltningen

Foto: Stockholms stad om inget annat anges

Läsanvisningar: Rapporten är gjord att skrivas ut i A4-format.

Innehåll

Sammanfattning	6
Uppdraget	8
Bakgrund	9
Lagskydd	11
Naturreservat	11
Natura 2000	13
Riksintresse för friluftslivet	13
Strandskydd	15
Regionala mål	16
Historik	17
Hellasgården	17
Naturupplevelser i skog och mark	18
Vandringsleder, tysta områden och rekreation	18
Picknickplatser	19
Svamp- och bärplockning	19
Natur och kulturpedagogik	19
Kulturmiljö	20
Nacka ström med äldre byggnader samt kulturstigar	20
Vatten	23
Bad	23
Fiske	24
Paddling	26
Skridskoåkning	26
Groddammar	27
Motion och idrott	28
Motionsspår	28
Cykling	34
Utegym	36
Golf	37
Orientering	39
Bangolf	39

Servering	39
Nya aktiviteter	40
Hinderbanor	40
Fågeltorn	40
Dricksvattenkranar	40
SWOT-analys för Nackareservatet i Nacka	41
Tillgänglighet	42
Övrigt	44
Fortsatt arbete	45
Bilagor	47
Bilaga 1	47
Bilaga 2	47
Bilaga 3	47
Bilaga 4	47

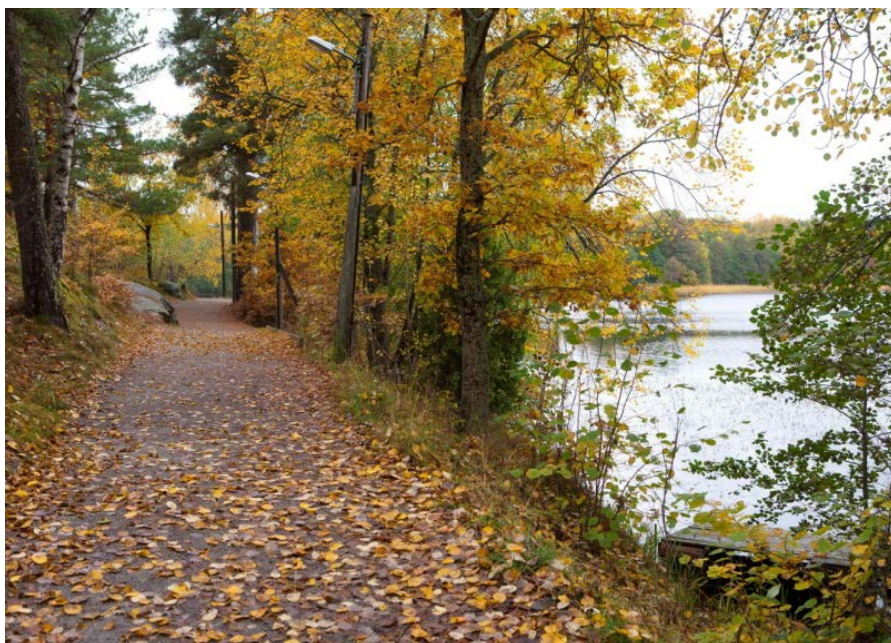
Sammanfattning

*Att vidareutveckla goda förutsättningar
för friluftsliv är ett billigt sätt för samhället
att investera i god folkhälsa. Det finns stora
samhällsekonomiska vinster att göra
om fler ägnar sig åt friluftsliv¹.*

När stadens medborgare blir allt fler och arbetet tenderar att bli mer stillasittande ökar värdet på områden med höga naturvärden. Närheten till naturreservat är ovärderlig och kostnaderna för att sköta naturreservat är relativt låga i förhållande till det samhällsekonomiska värde det kan ge för våra medborgare i form av ökad folkhälsa och livskvalitet.

Nackareservaten är bland de mest besökta naturreservaten i Sverige. Anledningen är det tätortsnära läget och att det erbjuds en rad olika aktiviteter för alla åldersgrupper och intressen. Nackareservatet har potential att utvecklas ännu mer vilket på sikt leder till ytterligare samhällsekonomiska fördelar.

Nackareservaten består av två reservat, ett i Nacka och ett i Stockholm. Friluftsprogrammet omfattar båda reservaten.



¹ Friluftslivet och samhället, s. 5 (2008) Svenskt Friluftsliv

Syftet med Friluftsprogrammet är att beskriva nuvarande förhållande och sätta upp mål för framtida utveckling av Nackareservaten när det gäller rekreation och friluftsliv.

För att få reda på mer om besökarna till reservaten genomfördes en webenkät mellan 11 juli och 30 september.

Det finns konfliktpunkter som behöver studeras närmare för att så många som möjligt ska bli nöjda. Några av konflikterna är mellan:

- Cyklister och fotgängare/joggare
- Fotgängare/joggare och skidåkare
- Terrängcyklister och naturvärden
- Skidåkare och golfklubben
- Motionärer och lösspringande hundar

För att minimera dessa konflikter krävs både kort- och långsiktiga åtgärder. Idag är skidspåren på vissa ställen för smala, skyltningen bristfällig, cyklingen begränsad och budgeten låg. Intresset för dessa frågor ökar dock alltjämt vilket innebär att satsningar som tidigare varit omöjliga kanske kan bli verklighet.

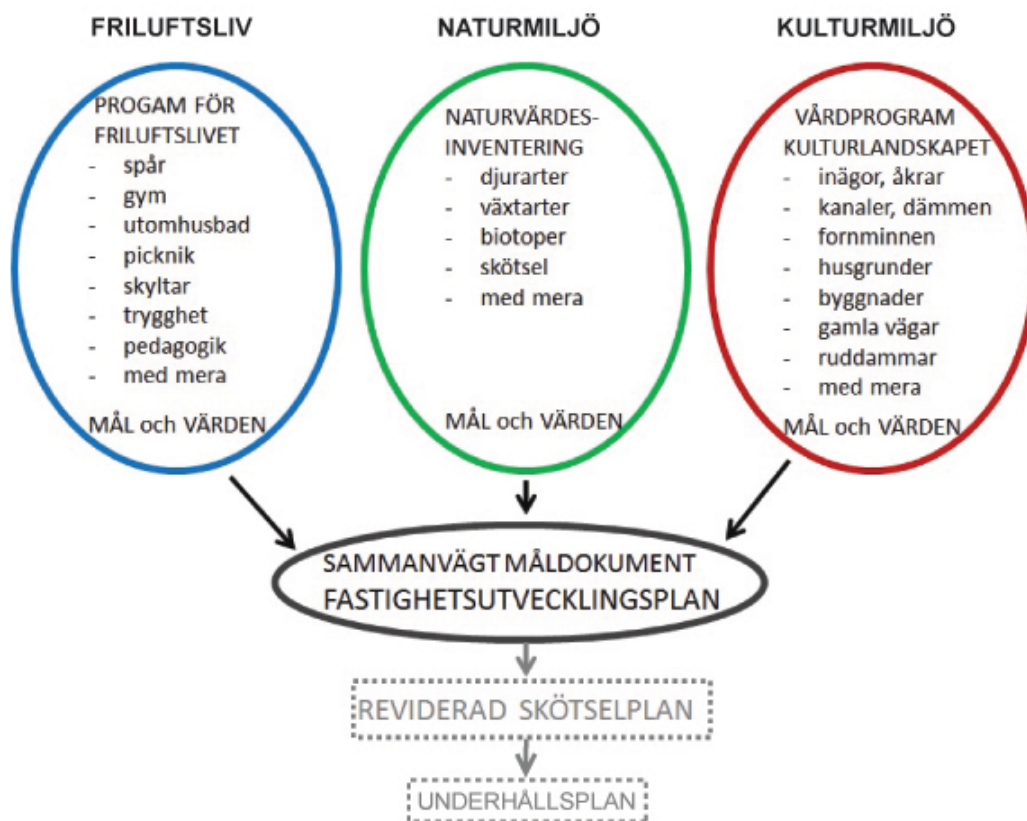
Om skyltar och markeringar läggs till och förtydligas kommer orienterbarhet, tillgänglighet och upplevd trygghet öka vilket stärker de redan starka värden som reservatet besitter ur friluftssynpunkt. Det är också viktigt att markera de särskilda cykelstigarna och förtydliga informationen vid reservatets entréer så att alla användare vet vilka villkor som gäller. En anledning till konflikt kan vara att det inte är tydligt om vilka regler som gäller.

Uppdraget

En skötselplanen för Nackareservatet i Nacka togs fram i samband med att området blev naturreservat 2007. Det har bland annat funnits behov av att mer noggrant belysa och sammanställa områdets kulturhistoria, tidigare markanvändning samt friluftsliv. Skötselplanen behöver nu uppdateras och utvecklas.

Som ett led i detta arbete har natur- och kulturmiljövärden kartlagts. Dessa presenteras i en naturvärdesinventering och ett vårdprogram för kulturlandskapet som tillsammans med detta friluftsprogram utgör grunden för den fastighetsutvecklingsplan som den uppdaterade skötselplanen kommer bygga på.

NACKARESERVATET I NACKA - ARBETSORDNING



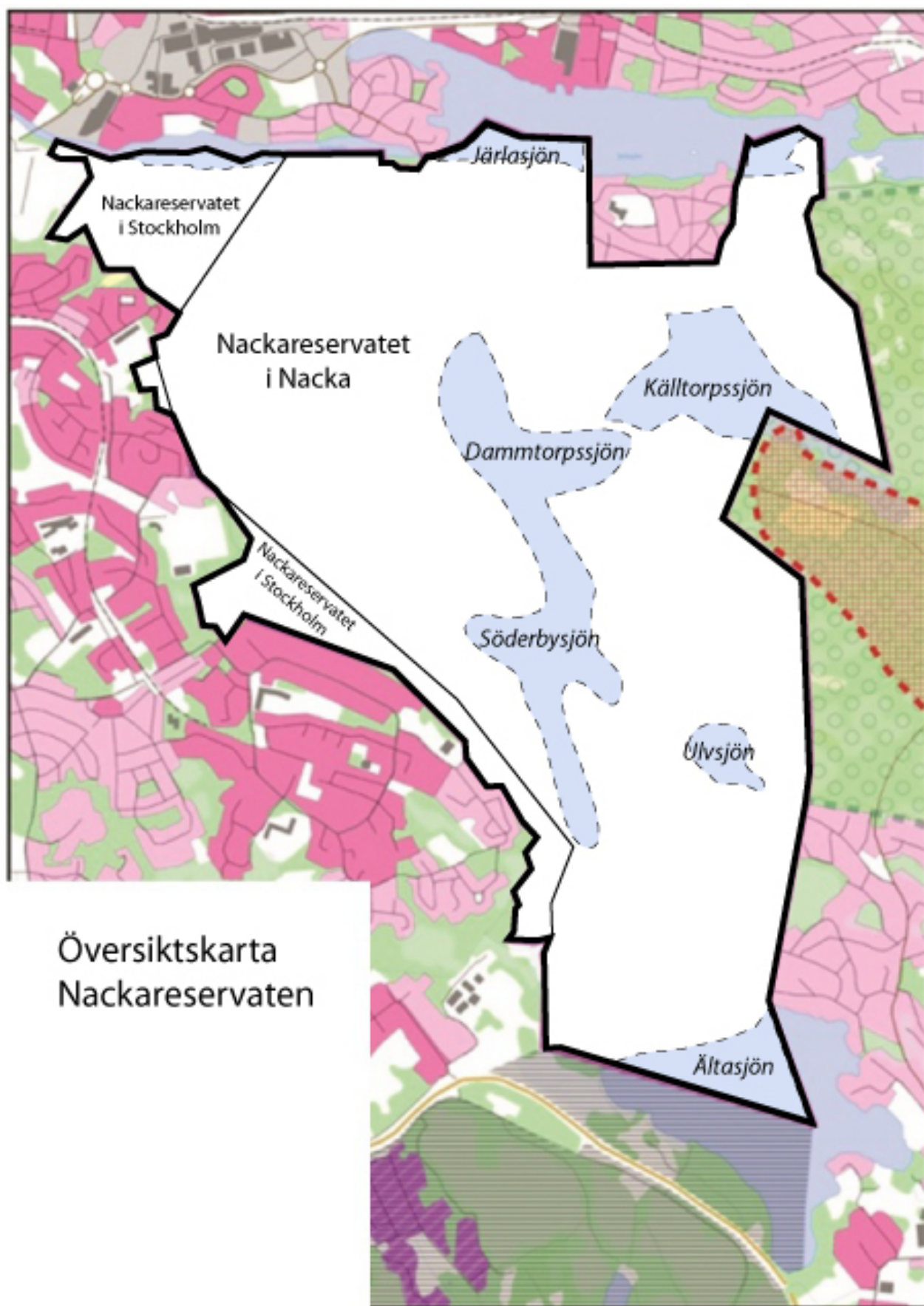
För information om kulturmiljöer och värdefulla naturområden i reservaten, se fastighetsutvecklingsplanen.

Bakgrund

Nackareservaten ingår i en av Stockholms gröna kilar och utgör en central del av Stockholms och Nackas regionala grönstruktur. I naturreservatet finns riksintressen för både kulturmiljövård samt friluftsliv och området är viktigt att bevara och stärka för kommande generationer på ett bra sätt.

Nackareservatet i Nacka ligger cirka 5 km öster om centrala Stockholm. Det är ett mycket välbesökt friluftsområde på 730 ha med cirka 3 till 4 miljoner besökare om året, det mest besökta naturreservatet i Sverige. Nackareservatet i Nacka ligger inom Nacka kommun men ägs och förvaltas av Stockholms stad, Fastighetskontoret. Beslut rörande reservatet och bygglovsfrågor tas av Nacka kommun. Idrottsförvaltningen i Stockholm ansvarar för anläggning och skötsel av spår, strandbad och utegym i naturreservatet. Garantföreningen Hellas äger och driver tillsammans med ett par andra aktörer Hellasgården där det finns en servering.

I väster gränsar det till Nackareservatet i Stockholm som ägs av exploateringskontoret och förvaltas av stadsdelsförvaltningen i Skarpnäck. Eftersom frågor om friluftsverksamhet ofta är gränsöverskridande behandlas båda reservaten i detta program. I öster gränsar reservatet i Nacka till fidekomissen Erstaviks stora ägor och i söder till Flatens naturreservat.



Översiktskarta
Nackareservaten

Lagskydd

Naturreservat

Miljöbalken reglerar miljöskydd och landets naturreservat. I 4§ står det:

Ett mark- eller vattenområde får av länsstyrelsen eller kommunen förklaras som naturreservat i syfte att bevara biologisk mångfald, vårda och bevara värdefulla naturmiljöer eller tillgodose behov av områden för friluftslivet.

Ett område som behövs för att skydda, återställa eller nyskapa värdefulla naturmiljöer eller livsmiljöer för skyddsvärda arter får också förklaras som naturreservat.²

Nackareservatet i Nacka vann laga kraft 2007 efter beslut i Nacka kommun. Nackareservatet i Stockholm inrättades 2006.

Syftet med naturreservatet i Nacka är att bevara ett stort sammanhängande frilufts- och naturområde – en värdekärna i den regionala grönstrukturen – med omfattande möjligheter till rekreation intill en tätbefolkad del av Stockholmsregionen.

Syftet skall tryggas genom att:

- Reservatet sköts med hänsyn till rekreations-, natur- och kulturvärden
- Allmänhetens möjligheter till en mångfald av friluftsaktiviteter och naturupplevelser gynnas
- Tillgängligheten för besökande förbättras
- Markanvändningen, anläggningar och verksamheter utformas utifrån reservatets syfte
- Skyddsvärda arter och naturtyper uppmärksammas i skötseln
- Naturreservatbildningen skall inte hindra dagens eller framtida sportaktiviteter eller andra aktiviteter som sker med hänsyn till rekreation, friluftsutnyttjande, biologisk mångfald och kulturvärden

² Miljöbalk (1998:808) 7 kap. 4§
<http://www.notisum.se/rnp/sls/lag/19980808.htm>



Natura 2000

Natura 2000 är ett nätverk av skyddade områden i hela EU. Målet med nätverket är att hejda utrotningen av arter och livsmiljöer. I Sverige finns cirka 4000 Natura 2000-områden. Många av dem är också naturreservat eller nationalpark.

Riksintresse för friluftslivet

Områdesnummer och namn: FRO01005 NACKA-ERSTAVIK

Kommuner: Nacka och Stockholm

Naturgeografisk region: 24 Svealands sprickdalsterräng

Intresseaspekter; strövande, turåkning på skidor, naturstudier, cykling, bär- och svampplockning, kulturstudier, bad, friluftsfiske, skridskofärder.

Rangordnade urvalskriterier;

- Utsökt goda förutsättningar för strövande och skidåkning
- Särskilt goda tillfällen till bär- och svampplockning
- Särskilt goda förutsättningar för positiva upplevelser, natur- och kulturstudier

Förutsättningarna för att områdets värden ska bestå: Området behålls som ett oexploaterat strövområde. Anläggningar för friluftsliv underhålls. För att området eller delar av detsamma inte ska tas i anspråk för bebyggelse, vägar eller annan fysisk exploatering finns reservatsbestämmelser som skydd. Skogsbruket bör bedrivas med stor hänsyn till friluftslivet vilket innebär att stora ytor med hällmarkstallskog bör undantas från åtgärder. Ängs- och hagmarker bör behållas öppna.

För närvarande utreder länsstyrelsen i Stockholms län en remiss gällande utvidgning av detta riksintresseområde. Förslaget innebär att Flaten läggs till så att Nacka-Erstavik-Flaten bildar det nya riksintesseområdet för friluftslivet.

Området berör även riksintresset för kulturminnesvård: K AB Nacka ström.

Vid Källtorpssjön ligger Hellasgården med bland annat motionscentral, bollplaner, motionsspår, tennisbanor, fasta orienteringskontroller, friluftsbad och servering. Härifrån utgår även längre skid- och vandringsleder som sträcker sig genom hela området, exempelvis passerar Sörmlandsleden genom området. Hammarbybacken, som ligger i nära anslutning till naturreservatet i Stockholm, erbjuder även slalomåkning under vintersäsongen.

Flera av områdets sjöar ger goda förutsättningar för skridskoturer, speciellt på försäsongen (november-december). Dammtorpssjön, Källtorpssjön, Söderbysjön och Ulvsjön är kortfiskevatten.

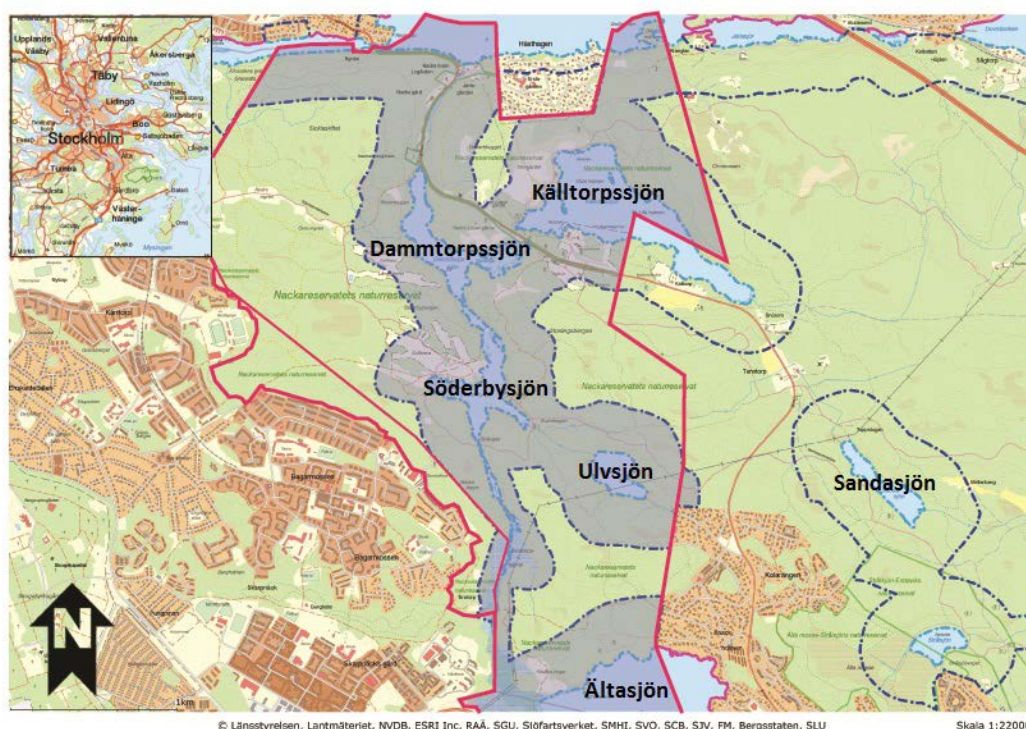
Nackareservatet utnyttjas flitigt för strövande, bär- och svampplockning, skidåkning, orientering, cykling och olika motionsaktiviteter. Goda möjligheter till bad finns i reservatets sjöar. De goda förutsättningarna för ett mångsidigt friluftsnyttjande samt den omedelbara närheten till Stockholm gör området till ett av landets mest besökta friluftsområden. Det är även många skolor som förlägger idrotten till Nackareservatet.



Strandskydd

Generellt strandskydd på 100 meter råder idag kring södra delen av Söderbysjön och Järlasjön i sydväst, nordväst och utmed delar av södra stranden. Utvidgat strandskydd på 300 meter råder kring

- Norra och nordöstra delen av Ältasjön
- Norra, västra och östra stranden av Söderbysjön
- Kring hela Källtorpssjön, Dammtorpssjön, Ulvsjön
- Södra stranden av Järlasjön



Kartan visar strandskydd för Nackareservatets sjöar. Källa: Länsstyrelsens webbGIS



Regionala mål



Kartan visar Stockholms tio gröna kilar. Dessa kilar är större naturområden i Stockholms län och utpekade i RUF 2010, den gemensamma utvecklingsplanen för Stockholmsregionen.

Historik

Hellasgården

Hellasgårdens friluftsverksamhet har anor från 1898-99 då kyrkoherden Ernst Klefbeck som en ung pastorsadjunkt kom till Katarina församling på Södermalm. Han tog med sig sina konfirmander och andra unga pojkar till Källtorpssjön för friluftsliv och enklare sportövningar. Föreningen kallades först Pastorns gossar, sedan Sim- och Idrottsklubben Hellas. Man cyklade till Källtorpssjön och vistades på udden mittemot nuvarande bastun. Markägaren var vid denna tidpunkt Otto Emil Neumuller som upplät sin mark till pojkarna. 1910 hade Ernst Klefbeck planer på att bygga en klubbstuga till Hellas. 1937 kontaktades den dåvarande ägaren till Nacka gård, bryggaren C G Piehl. Hellas föreslog att de skulle få köpa den gamla husgrunden vid Söderbysjön för att bygga en ny gård/byggnad. Man fick till svar att man inte ville sälja "hjärtat i sin kropp" som Söderby utgjorde i den gamla markägan. Söderby var medelpunkten i Nacka gårds område.

Efter att hyrt Gula kvarnvillan nära Nacka gård fick orienteringsklubben Hellas hyra 3500 m² vid Källtorpssjön år 1942. Redan samma år kunde den första bastubyggnaden tas i bruk. Hellasgården med sin synliga liggtimmerstomme är upptagen i Nacka kulturmiljöprogram som uttryck för det nationalromantiska stilideal som vid denna tid förekom inom sportstuge- och fritidsrörelsen.

1942 arrenderade Fastighetsbolaget Nacka ut mark till SoIK Hellas och Hammarby IF för att anlägga friluftsgårdar vid Kärrtorp och Söderby.

Idag har garantföreningen Hellas friluftshem (UPA) ett tomträttsavtal på fastigheten Erstavik 6:7. Vid Hellasgården erbjuds bad- och skridskomöjligheter (beroende på säsong) och en mängd aktiviteter såsom beachvolleyboll, boule och fotbollsgolf samt restaurang och café.

Naturupplevelser i skog och mark

Vandringsleder, tysta områden och rekreation

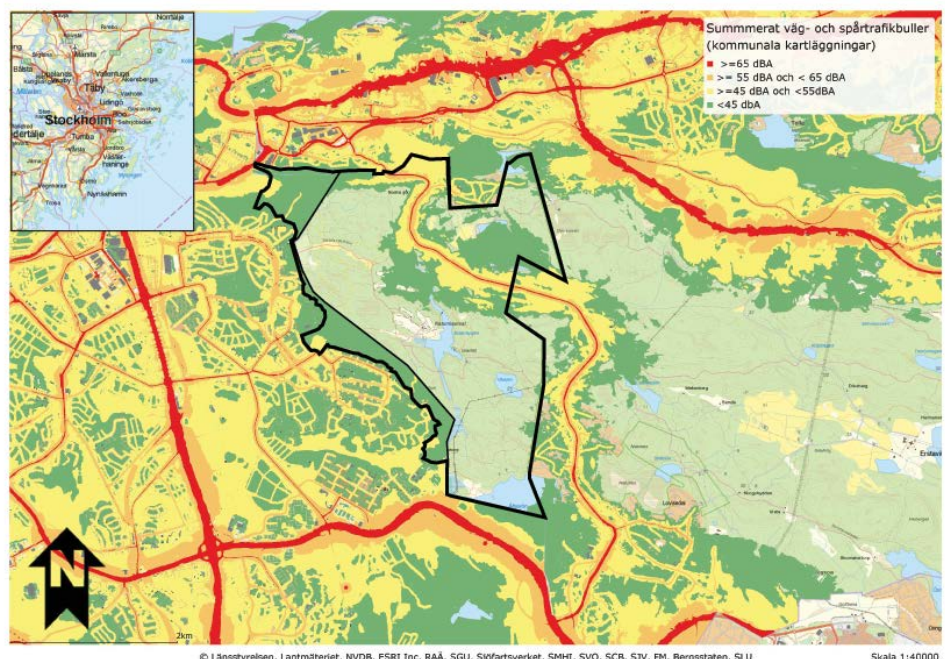
NULÄGE

Nackareservaten är populära för olika typer av vandring och motion. Det finns flera vandringsleder inom reservaten. Den mest kända är Sörmlandsleden men i reservaten finns även Solsidan norra/södra, Dammtorpssjön runt, Källtorpssjön runt samt Ulvsjöslidingen och Björkhagsslingan. En del föredrar vandring utanför uppmärskade vandringsleder vilket motiverar ett bevarande av orörda naturområden för att denna typ av vandring ska kunna fortsätta. Stockholm stad har med projektet Guide till tystnaden listat 65 rofyllda platser runt om i kommunen som erbjuder en kombination av ljudkvalitet, stillhet och gröna upplevelsevärden. Nackareservatet i Stockholm har ett antal platser som uppfyller dessa kvaliteter, se bilaga 4.

MÅLBILD

Det är viktigt att tillgång och status på vandringslederna i reservaten förblir goda. Tysta områden är viktiga att bevara då rekreation inte alltid innebär aktivitet. Ibland är lugn och ro det som behövs.

Temastigar skulle också kunna anläggas för att öka kunskap om kulturlandskapet med mera.



Kartan visar bullernivåer i reservatet och dess närhet. Källa: Länsstyrelsen webbGIS

Picknickplatser

NULÄGE

Det finns idag få anordnade picknickplatser. Detta beror dels på åtkomlighetsbristen för sophantering i området men också på att det saknas ekonomiska medel för att uppfylla de krav på sophämtning och tillsyn som sådana platser kräver.

MÅLBILD

En del av lösningen på problemet gällande sophantering är klimatsmarta papperskorgar som Stockholm stad tagit fram. Med solcellsdriven teknik komprimerar dessa papperskorgar soporna och skickar sedan ut signaler när de är fulla och behöver tömmas. Med sådana på plats finns potential att anordna ett antal picknickplatser runt om i naturreservatet, gärna i kombination med satsningar på att tydliggöra det gamla kulturlandskapet, eftersom det på många håll finns vackra vyer som inbjuder folk att slå sig ner för vila och matsäck.

Svamp- och bärplockning

NULÄGE

Naturreservaten är utmärkta för svamp- och bärplockning. Högsäsongen för många svampar inträffar mellan augusti och september, även om det finns sorter som växer året runt. Exempel på sådana är trattkantareller som trivs bäst mellan oktober och november. Gynnsamma växtförhållanden för svamp är gammal blandskog med hög- respektive låglänta partier, något som Nackareservaten erbjuder. Blåbärssäsongen infaller i juli – augusti medan lingon i regel mognar i början på augusti och kan plockas under en dryg månad.

MÅLBILD

Undvika åtgärder som negativt påverkar de bästa svamp- och bärområdena.

Natur och kulturpedagogik

NULÄGE

Med spår, skog, öppna ytor, områden med biologisk mångfald och utegym är området populärt att besöka bland skolor i närheten. Det finns såväl en lärandeaspekt (undersöka olika typer av natur- och kulturmiljöer, exempelvis Nacka ström och Lilla Sickla, eller studera fåglar) som en hälsoaspekt (idrottsaktiviteter och frisk luft) att ta sig till reservaten.



Skolbarn på besök i Nackareservatet.

MÅLBILD

Att naturreservaten nyttjas anses positivt och bör uppmuntras. Att koppla flera platser i reservaten till lärande eftersträvas.

Fastighetskontoret skulle även kunna ta fram informationsunderlag till skolor.

Kulturmiljö

Nacka ström med äldre byggnader samt kulturstigar

NULÄGE

I Nackareservatet finns många fornlämningar och andra kulturhistoriska lämningar. Det har levt människor här sedan stenålder och vars spår man fortfarande kan skönja. Området kring Nacka ström utgör riksintresse för kulturmiljövården tack vare att Gustav Vasa lokaliserade hammarsmedjor och kvarnar här på 1500-talet. Industriverksamheterna pågick ända fram till början av 1900-talet. Det har även funnits små jordbruk, torp och mindre gårdar i området. Hela den stora markägan som för övrigt nästan utgör samma område som Nackareservatet i Nacka idag, bidrog med vatten till kvarnarna genom att man grävde diken och kanaler från högre belägna skogsområden. Ibland är spåren dock inte så tydliga och utan kunskap kan det vara svårt att hitta dessa skatter.

MÅLBILD

För att hjälpa allmänheten upptäcka dessa kulturfynd behöver informationsskyltar sättas upp. Med nedladdningsbara ljudfiler alternativt QR-teknik, det vill säga en kod på plats som scannas med mobiltelefon för att få information i text- eller bildform, skulle både skolklasser och intresserad allmänhet kunna uppleva detta kulturlandskaps hemligheter. Detta är något som redan påbörjats då Nacka kommun vid entrén till Nacka gamla kyrkogård vid Ältavägen anlagt en kulturpromenad med skyltar och QR-koder. Detta bör utvecklas på fler platser.

1000 m

Vatten

Bad

NULÄGE

Det finns två anordnade badplatser i naturreservatet. Den ena är vid Hellasgården (södra stranden, nära Ältavägen), den andra är Källtorpsbadet (norra stranden, söder om Hästhagen). Spontanbad förekommer också från klippor utmed sjön. Kommunen ansvarar endast för Hellasgårdens badplats. Tidigare har även badplatsen vid Söderbysjön drivits kommunalt.



Badplats vid Söderbysjön. Källa: Nackaboken 1965

MÅLBILD

Om ekonomiska medel avsätts skulle det vara möjligt att återöppna badplatsen vid Söderbysjön. Besökare använder gärna badplatsen idag och enligt mätningar är vattenkvaliteten bra. Att anlägga en brygga vid Söderbysjön skulle också kunna utredas då den vintertid skulle kunna fungera som plattform för skridskopåtagning. Skulle man till exempel åka skridskor eller utöva någon annan form av vattenrelaterad verksamhet på/vid Söderbysjön är tillgång till omklädning och varm dryck välkommet. Försvarande omständigheter skulle kunna vara just läget och tillgängligheten då det idag inte finns speciellt mycket parkering i närheten av golfbanan. Det behövs även fler toaletter vid Söderbysjön där besöksstrycket under sommaren är högt.

Fiske

NULÄGE

I Källtorpssjön kan man fiska gädda, öring, regnbåge och abborre. För att fiska krävs Sportfiskekortet som gäller spöfiske alternativt TDA-fiskekortet, som gäller trollning, dragrodd och angeldonsfiske. Det säljs årligen cirka 4000 Sportfiskekort och cirka 1200 TDA-fiskekort.

I Söderbysjön och Ältasjön är det också möjligt att fiska kräftor.

Stora delar av Nackareservatet omfattas av Natura 2000-område vars syfte är att skydda särskilt värdefulla naturmiljöer samt värna fortlevnad och hejda utrotning av arter och livsmiljöer. Stockholm stads ambition och skyldighet är givetvis att efterfölja detta men hur det praktiskt ska gå till behöver studeras närmare tillsammans med alla inblandade parter.

En fisktrappa kan underlätta havsöringens fortlevnad men kan samtidigt innebära en eventuell konflikt med riksintresset för kulturmiljön. 2007 byggdes en fisktrappa vid snickeriet och nu har man börjat utreda förutsättningar för ytterligare en. Den nuvarande dammens skick innebär att de äldre delarna kommer att behöva rustas upp. Också detta behöver diskuteras mellan alla inblandade aktörer.

MÅLBILD

Målet är att gynna miljöerna för de fiskar som finns i reservatet. Dammens skick behöver ses över då den kan komma att behöva rustas upp.

Idrottsförvaltningen har listat ett antal mål gällande fiskemiljön på både kort och lång sikt som presenteras nedan.

Kortsiktigt mål:

- Ökad uppmärksamhet kring havsöringspopulationen i Nackaån samt förebyggande av tjuvfiske på lekande fisk i ån och vid Sicklaslussen.

Långsiktiga mål:

- Att lyckas etablera en framgångsrikt reproducerande population av havsöring i Nackaån.
- Öka framkomligheten i ån och erbjuda information kring arten och dess levnadssätt. Arten har ett stort natur- och rekreationsvärde och att kunna iaktta fiskarna i en vacker stadsnära miljö bör uppmuntras.
- Guidade naturpromenader i området i samband med höstens lekvandringar.
- Ett framtida förbättrat fiske efter havsöring i hela Skärgården.

En diskussion med stadsmuseet, länsstyrelsen och Nacka kommun är nödvändig för fortsatt planering.

Paddling

NULÄGE

De stora sjöarna i naturreservatet skapar tillsammans ett sammanhängande system som innebär att man med kanot har möjlighet att ta sig mellan dem.

Vid Hellasgården kan man hyra kanot och paddla på Källtorpssjön. I dagsläget finns två tvåmanskanskanadensare att hyra.

På Nackas kanotled kan man med kanot paddla mellan fyra och fem kilometer med start i Ältasjön via Söderbysjön till Dammtorpssjön, Nackaån och ut i Järlasjön. Leden är delvis svårframkomlig eftersom det under varma sommarperioder blir lågt vattenstånd och kanoten måste lyftas.

Det finns ytterligare en kanotled som startar i Dammtorpssjön, går genom Ältasjön för att sedan mynna ut i havet vid Drevviken.

MÅLBILD

En framtida satsning skulle kunna innebära att antalet kanoter för uthyrning ökar och att man på flera platser än idag erbjuds uthyrning. Det skulle även vara positivt om en kanotkarta med leder, isättningsplatser och lyftsträckor kom till stånd. Reservatens alla sjöar fungerar bra som kanotleder.

Skridskoåkning

NULÄGE

Söderbysjön är grund och fryser därför till ganska tidigt på vintersäsongen. Den nyttjas ofta till skridskoåkning och annan vintersport.

Dammtorpssjön har vegetation i ytan som gör den svårframkomlig för skridskoåkning.

Källtorpssjön vid Hellasgården erbjuder vintertid en stor plogad isbana för skridskoåkning.

Problemet med skridskoåkning är svårigheten att planera förutsättningarna. Vissa vintrar är underlaget perfekt medan milda vintrar andra år sätter stopp för sådana möjligheter. Idag fungerar plogningen vid Källtorpssjön bra vilket man bör fortsätta med.

MÅLBILD

Det vore positivt om flera sjöar i reservaten erbjöd möjlighet till skridskoåkning. För att möjliggöra detta krävs mer personal som kan garantera säkerheten i form av istjockleksmätningar.

Groddammar

NULÄGE

Alla groddjur är fridlysta i Sverige och dammarna de lever i/vid är väldigt viktiga för den biologiska mångfalden. Dammarna kan med fördel förses med alger som grodynglen äter, men det är viktigt att dammarna hålls fria från fisk och kräftor eftersom dessa äter rom och yngel³.

Groddjur är en populär djurgrupp som inspirerar och engagerar människor. Framförallt barn har en positiv attityd till groddjuren vilket bidrar till att pedagogisk undervisning och förståelse för naturen och evolutionen kan väckas. Grodans förvandling från yngel till fullvuxen kan till exempel representera ryggradsdjurens evolution⁴. Groddammar bidrar med biologisk mångfald samt tillför värden för både rekreation och pedagogisk verksamhet. Idag fungerar de gamla ruddammarna som groddammar.

MÅLBILD

Att anlägga en damm i reservatet i syfte att stärka biologisk mångfald samt främja lärande verksamhet. Under 2016 anläggs en groddamm i Björkhagen nära entré Markuskyrkan.



Montage av hur en framtida damm skulle kunna se ut. Källa: John Hallmén

³ Ulf Hidås: Våtmarker i jordbrukslandskapet, Länsstyrelsen i Skåne län

⁴ www.grodkollen.se

Motion och idrott

Motionsspår

NULÄGE

Antal: 10

Längd: 900 m – 12 km

Elbelysta: 4

Skidspår: 6 (varav 4 elljusbelysta)

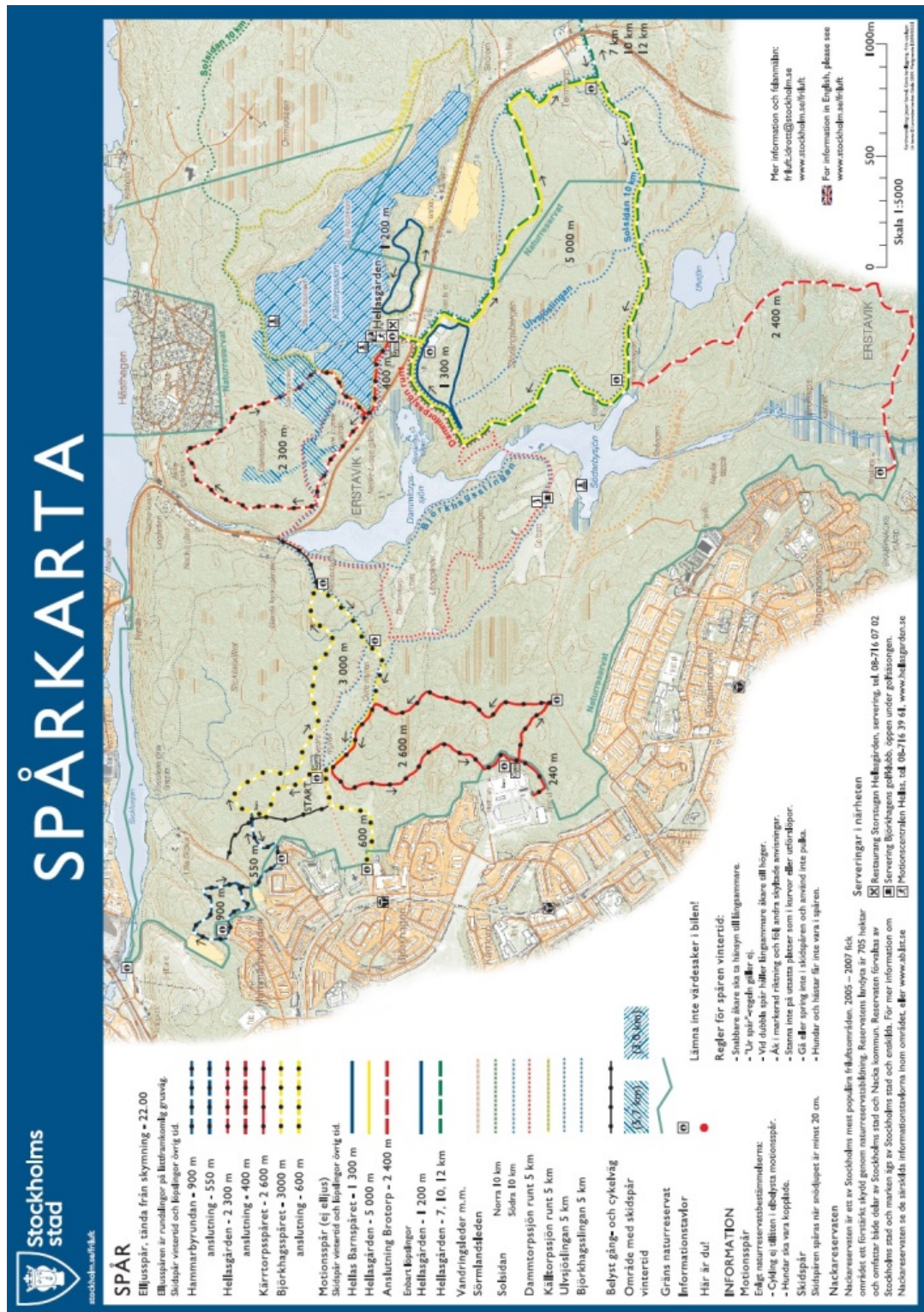
Vandringsleder 7; Sörmlandsleden, Solsidan (norra och södra, 5 km), Ulvsjöslidingen (5 km), Källtorpssjön runt (5 km), Dammtorpssjön runt (5 km), Björkhagsslingan (5 km)

Spår som korsar Ältavägen; Sörmlandsleden, Solsidan norra och södra, Dammtorpssjön runt, Hellasgården 5 km

Tillgänglighet: Många av spåren utgörs av breda vägar av hårt packat grus vilket möjliggör cykling men det finns även andra spår i svårare terräng där rötter och stenar gör framkomligheten begränsad för exempelvis rullstolsburna personer. Många spår utgår från naturreservatets entréer eller Hellasgården.

Fokus för programmet är Nackareservatet vilket innebär att kopplingar mellan spår inom reservatet särskilt uppmärksammas, även om också förlängningar noteras. Ett viktigt sammanbindande stråk i naturreservatet är grusvägen mellan Björkhagen, Markuskyrkan och Ältavägen.





Se bilaga 1 för fullstor karta.



Spår genom Nackareservatet. Det är viktigt med belysning och röjning så att tillgänglighet och trygghet upplevs hög.

Det är viktigt att spåren underhålls genom röjning av buskage som minskar sikten, skymmer och skuggar spåren.

Idag existerar ett större antal spår som egna enheter när det på vissa platser skulle vara en fördel att knyta ihop dem till en större helhet. På så sätt skulle man logiskt kunna ta sig genom reservatet och till andra spår utan att behöva gå igenom svårnavigerad skog. På sikt finns en ambition om att ansluta ett par av spåren med varandra för att på så sätt skapa ett större spårssystem i reservatet.

Läsbarhet och orienterbarhet i och till de olika spåren behöver ses över. Det är viktigt att sträckningarna är tydliga så att man inte springer vilse. Obekant terräng är spännande om man är ute efter mer äventyrlig vandring men för motionärer som bara är ute efter att springa en specifik sträcka är det viktigt att den uppmätta sträckningen stämmer överens med verkligheten så att det går att planera sin löprunda.



Motion i Nackareservatet.



Exempel på utformning av spårskyltar i naturligt material som både smälter in i naturen samtidigt som orienterbarheten ökar.

Idrottsförvaltningen har satt upp träskyltar som smälter in i omgivningen vilket är positivt. Vidare föreslås så små ingrepp som möjligt varpå tydligare färgmarkeringar på träd är rekommendera. I första hand handlar det om att fylla i färg på redan ianspråktaga träd men vid behov bör en diskussion föras om det är nödvändigt att använda fler markeringar för de olika spårsträckningarna.

En konflikt som identifierats i och vid spåren är mellan motionärer och lösspringande hundar. Enligt reservatsföreskrifterna är det förbjudet att hålla hunden okopplad utanför hundrastområde⁵ varpå det är viktigt att förse de olika spåranslutningarna med information om detta.

Det är också viktigt att se över information för spåren. Att spårkartan är uppdaterad och användarvänlig, även i mindre format, som exempelvis läsplatta eller mobiltelefon, är viktigt då det är teknik som allt fler använder.

MÅLBILD

Det övergripande och långsiktiga målet är att skapa ett spårssystem som håller ihop och där man lätt kan ta sig mellan olika slingor. Det är också viktigt att se till så att spårens bredd är tillräcklig för att pistmaskiner ska kunna göra skidspår under vintern. Idag är vissa spår för smala vilket innebär att spåren får göras med hjälp av skoter istället för spårmaskin vilket inte är optimalt.

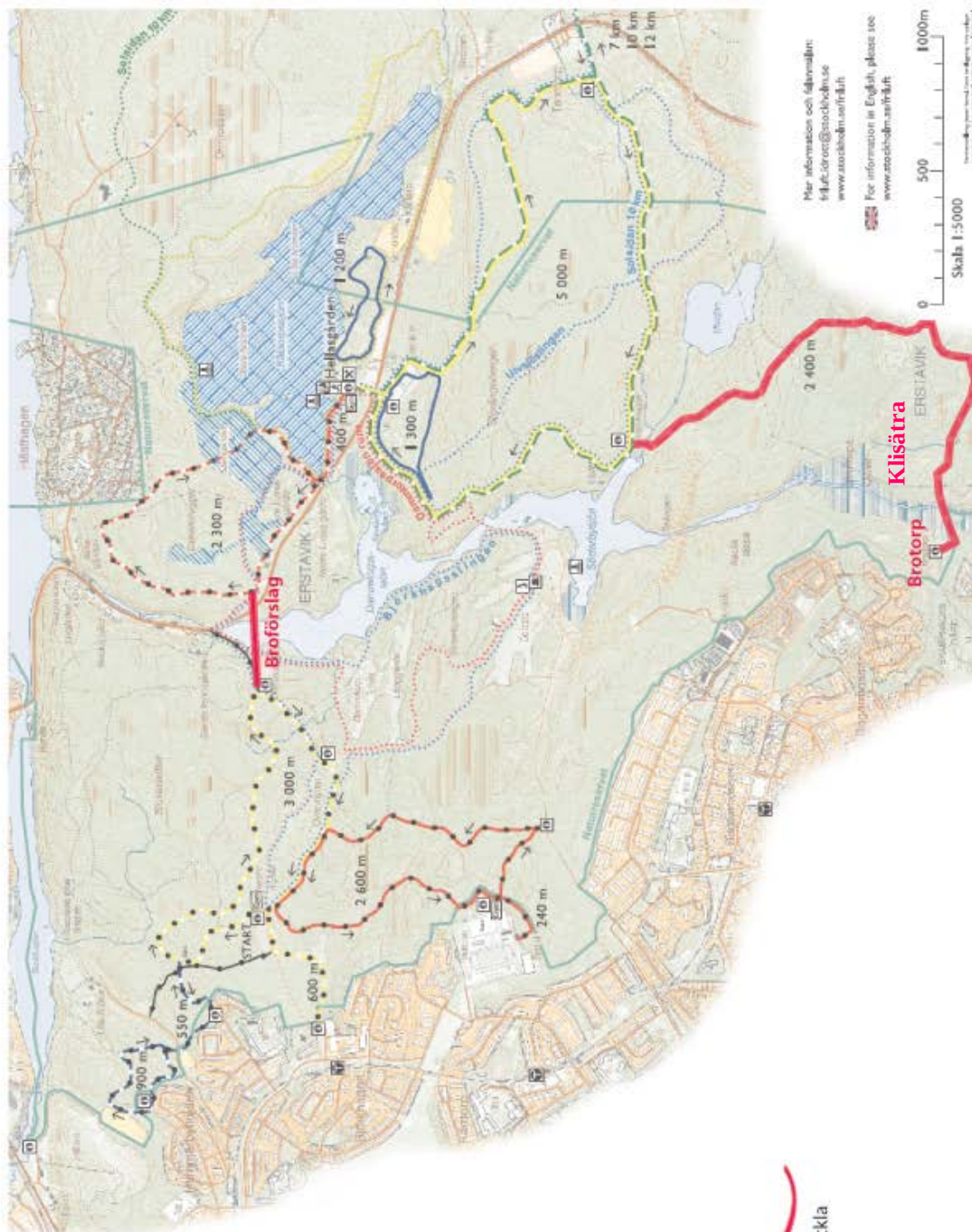
Framför allt två sträckor behöver knytas ihop för att spårsystemet ska bli komplett. Den första sträckan går mellan Björkhagen och Hellasgården där många människor rör sig. Sjöar och vägar utgör hinder för motionsspåren vilket måste hanteras. En tänkbar lösning på lång sikt skulle kunna vara att anordna en bro i norra änden av Dammtorpssjön för att på så sätt sammankoppla de två stora befintliga spåren på var sin sida om sjön. Detta är dock en komplicerad och dyr lösning som behöver utredas vidare.

Den andra sträckan som behöver ses över är anslutningsspåret som startar nere i Brotorp och ansluter till Solsidan södra (se karta på följande sida). Spåret är av låg kvalitet och saknar elljus vilket medför upplevd otrygghet för brukarna. Rustas spåret upp och förses med elljus skapas ett elljunsät som sträcker sig över större delen av naturreservatet.

Slutligen skulle området kring Klisätra kunna utvecklas. Den gamla tillfartsvägen mot gården kan återskapas och skulle kunna ingå i en ny motionsslinga.

⁵ Naturreservat i Nacka – syfte, föreskrifter, avgränsning, skötselplan, 2005, s. 6

Sträckor som behöver åtgärdas för att uppnå ett funktionellt och sammanhängande spårssystem



Sträckor att utveckla

Cykling

NULÄGE

Cykling är en av de vanligaste friluftaktiviteterna i Sverige och har ökat i popularitet de senaste åren. Att cykla är bra för både hälsa och klimat. Av den anledningen väljer många att cykla i bland annat Nackareservatet.

Olika regler för Nackareservatet i Stockholm och Nackareservatet i Nacka – med olika ägare och förvaltare – har gjort det svårt att skapa ett bra cykelflöde genom reservaten. På stockholmssidan är det enligt naturreservatets föreskrifter förbjudet att använda fordon. I juridisk mening inkluderas cykeln i denna kategori varpå cykeltrafik varit förbjuden i Nackareservatet i Stockholm fram tills 2015 då trafikkontoret i samråd med andra inblandade aktörer markerade några stråk där cykling i Nackareservatet i Stockholm tillåts. Dessa stråk leder till de vägar och stigar i Nackareservatet i Nacka, som det är det tillåtet att cykla på.

Stigcyklisterna arbetar aktivt för att få till separata skyltade cykelleder i Nackareservaten. Detta skulle minska konflikterna mellan cyklister och andra nyttjare. En diskussion om att anlägga särskilda cykelstigar pågår med Nacka kommun. Vid planeringarna av dessa är det särskilt viktigt att ta hänsyn till värdefull natur.

Det är och kommer fortsatt att vara förbjudet att cykla i orörd natur och på mindre stigar.

MÅLBILD

Att skapa särskilda cykelleder i Nackareservatet i Nacka. Reservatets föreskrifter betonar rekreation och friluftsliv. Att se över cykelvägar-/stigar kan tillgodose ett stort allmänt behov samtidigt som konflikter i reservatet kan minska. Det finns många intressenter i frågan och det är viktigt med gränsöverskridande samarbete för att en bra lösning som möjliggör att cykling på naturens villkor ska komma till stånd.



Nya gång- och cykelvägar i Nackareservatet i Stockholm
ska kompletteras med cykelvägar i Nackareservatet i Nacka



Utegym

NULÄGE

Det finns idag sammanlagt fem utegym i eller i anslutning till naturreservaten. Dessa ligger vid Kärrtorps IP, Hammarbybacken, Björkhagen, Hellasgården och Brotorp. Även om gymmen inte ser exakt likadana är huvudprincipen att materialet ska vara i trä för att smälta in i naturen och att det ska finnas utrustning som alla kan använda.

Även om inte alla stationer är anpassade finns det ett antal som går utmärkt att använda för barn och/eller rullstolsburna. Det som behöver ses över är tillgängligheten från vägarna till gymmet samt hur man tar sig mellan de olika stationerna. Exempelvis skulle en träspång eller hårt packat grus möjliggöra rullstolstransport till, från och mellan aktiviteterna.

Att använda sig av trä och metall har inneburit att anläggningskostnaderna blivit något högre. Detta kompenseras dock genom lägre underhållningskostnader. På så sätt är utegymmen en del av en hållbar utvecklings tre inriktningar. Socialt eftersom de kan fungera som mötesplatser och främja hälsa och friskvård, ekonomiskt/ekologiskt eftersom hållbara material används som på sikt är lönsamma för såväl miljö som driftsbudget. Utegymmen ligger placerade vid naturreservatets entréer och noder där folk rör sig. En av anledningarna bakom placeringen är att det ska vara lätt att ta sig till och från dem, oavsett transportmedel eller förutsättning.

Utegym vid Björkhagen i Nackareservatet.



Utegymsmen är populära och används av många olika människor. Den stora efterfrågan gör att kommunen nu bygger ytterligare ett utegym i Brotorp. En begränsning mot att expandera befintliga gym är att de i flera fall är placerade i gläntor där det sällan finns mark kvar att bygga på. Ett undantag är Björkhagen vars gym omgärdas av en stor gräsyta som på sikt skulle kunna utvecklas till någon form av aktivitetsyta.

MÅLBILD

Att fortsatt kunna erbjuda goda träningsmöjligheter till reservatets besökare. Nämnade utvecklingsförslag skulle kunna utredas, till exempel gällande utformning och användarvänlighet för en bredare publik. Enligt den brukarundersökning som gjorts önskar användare att kranar med färskvatten placeras vid gymmen.

Golf

NULÄGE

Björkhagens Golfklubb (BjGK) erbjuder en 9-hålsbana i naturskönt läge, med klubbstuga, restaurang och första tee vid Söderbysjön. Restaurangen är öppen under spelsäsongen, maj till oktober och erbjuder både lunch och enklare fika.

Klubbhusets historia går tillbaka till 1937 då en loftbod av timmer fraktades från Dalarna ner till dagens lokalisering och monterades upp för att användas till olika idrottskurser och liknande evenemang där den första hyresgästen var en nordisk kongress för scouter. Ungefär samtidigt anlades en privat golfbana i området under ledning av Bertil Walla, eldsjäl och direktör för stugrådet för Hammarbystugan, en välbesökt kultur- och friluftsanläggning. 1958 bildades Hammarby Golfklubb som efter hand växte och så småningom erbjöds mark i Ågesta. Många av medlemmarna gick över till Ågesta och bildade Ågesta Golfklubb. De medlemmar som stannade kvar bildade 1972 tillsammans med Stockholms idrottsförvaltning Björkhagens Golfklubb där Loftet kom att bli klubbens klubbstuga fram till juni 2010 då den brann ner.

Det nya klubbhuset är ett tvåvåningshus i trä, står på samma plats som det tidigare Loftet och erbjuder servering under golfsäsongen.



Den nya restaurangen vid golfbanan. Källa: Björkhagens Golfklubb

MÅLBILD

För att ge golfklubben incitament att förlänga serveringens säsong skulle skidspår kunna anläggas på hela eller delar av golfbanan. Dessutom skulle fler personer röra sig i området och skapa både liv och trygghet. På andra håll i Stockholmsregionen har kombinationen mellan golfbana sommartid och skidspår vintertid visat sig lyckad.

Vidare skulle klubbstugans toaletter också kunna erbjudas de framtida badgäster som besöker Söderbysjöns badplats. Eftersom det redan finns toalettmöjligheter vid klubbstugan borde ett samarbete mellan kommunen och golfklubben uppmuntras. Golfklubbens restaurang skulle få fler besökare och kommunen skulle kunna lösa WC-frågan som är nödvändig för att badplatsen ska kunna återöppna. Hur samarbetet i praktiken skulle se ut behöver givetvis studeras närmare men en avtalsreglering mellan såväl användning under olika säsonger som samnyttjande av toaletter skulle kunna vara ett alternativ.

Orientering

NULÄGE

Det finns goda möjligheter till orientering i naturreservatet, för ung som gammal, nybörjare som elit. Naturreservatet brukas av skolelever och föreningsidrottare. Hellas orientering har sin klubbstuga vid Hellasgården och ordnar både orienteringskurser och veckans bana. Verksamheten fungerar väl där klubben vänder sig till kommunen för att få hjälp med att ta fram nya uppdaterat kartmaterial.

MÅLBILD

Idag finns inget direkt behov av utveckling. Orienteringsklubbarna håller igång verksamheten och är nöjda över kartsamarbetet med kommunen som planeras fortsätta under 2016.

Bangolf

NULÄGE

Vid Hellasgården finns det möjlighet att spela bangolf. Banans svårighetsgrad varierar mellan de 18 hålen och utmanar spelaren med både konstgjorda och naturliga hinder. 2012 började ett omfattande renoveringsarbete som pågick fram till sommaren 2014. Ägarna bedömer banans skick som tillräcklig gott för att ”erbjuda mycket nöje till besökaren”⁶.

MÅLBILD

Det finns i dagsläget ingen planerad utveckling av bangolfbanan.

Servering

NULÄGE

Idag erbjuder Nackareservatet tre platser med servering; Hellasgården, golfbanan och Brotorpsstugan. De ligger geografiskt spridda vilket är positivt då de täcker in ett stort område och därmed många besökare.

⁶ <http://www.hellasgarden.se/sv/bangolf>

MÅLBILD

Som tidigare beskrivits skulle det på sikt vara önskvärt att utreda ytterligare lokaliseringsalternativ för servering där exempelvis Söderbybadet är ett logiskt alternativ tack vare dess placering centralt i reservatet.

Nya aktiviteter

Hinderbanor

Det har inkommit flera medborgarförslag om att bygga hinderbanor i kommunen. Eftersom det tidigare funnits en publik hinderbana vid Karlsberg som sedan ett par år tillbaka tvingats stänga. Anledningen till denna stängning var den höga skadefrekvens som rapporterades. Således krävs det att utformningen på en framtida hinderbana i naturreservatet ges särskilt stor uppmärksamhet. Exempelvis skulle hindren kunna ha olika höjder för att inkludera barn samtidigt som fallhöjden och potentiella skador minskar.

Fågeltorn

Det skulle också kunna bli aktuellt att utreda förutsättningar för ett eller flera torn i reservaten med möjlighet för fågelskådning.

Dricksvattenkranar

Möjligheten att anlägga vattenkranar med dricksvatten vid reservatens utegym bör utredas.

SWOT-analys för Nackareservatet i Nacka

Nedan presenteras de styrkor och svagheter respektive möjligheter och hot som Stockholm stad identifierat. Just nu planeras en webenkätundersökning som riktar sig till områdets brukare i syfte att undersöka hur användarna själva upplever reservaten och vilka förbättringsmöjligheter de ser. Att fråga de som regelbundet använder platsen är ett nödvändigt komplement eftersom de besitter mycket erfarenhet och kunskap som inte går att läsa sig till.

STYRKOR	SVAGHETER
Mycket goda förutsättningar för olika typer av aktiviteter i en varierande miljö Mycket värdefull natur- och kulturmiljö som förhöjer upplevelsen	Konflikter mellan olika typer av brukare Osammanhängande när av motionsspår Bristande och/eller otydlig information om vad som gäller i reservaten
MÖJLIGHETER	HOT
Ett stort och uppskattat område nära staden som det är värt att investera i Att skapa ett stort sammanhängande motionssystem Göra vistelsen mer pedagogisk med hjälp av skyltar, appar med mera Skapa olika temastigar Öka tillgängligheten	Att det satsas för lite pengar på de åtgärder som behövs för att behålla och utvecklamotionsspåren i avseende tillgänglighet och trygghet Kan vara svårt att samordna olika aktiviteter

Tillgänglighet

Tillgängligheten till Nackareservatet är relativt god då både tunnelbana och buss går till olika delar av området. Med gröna linjen mot Skarpnäck tar det cirka tio minuter från Slussen. B 401 går mot Älta går varje kvart. Det går också bra att cykla till reservatet och en framtida åtgärd skulle kunna vara att öka/förbättra skyltningen till reservatet.

Vidare måste den upplevda tillgängligheten undersökas. Här kan det handla om information, att folk faktiskt känner till att reservatet finns och att det erbjuder aktiviteter som de kan ta del av. Det kan på vissa platser vara väldigt god tillgänglighet transportmässigt medan de aktiviteter och sevärdheter som finns på platsen kan upplevas exkluderande av olika skäl. Anpassade vägar och hjälpmedel för rullstolsburna är en faktor som bidrar till en positiv tillgänglighetsbild. Reservaten måste även kännas trygga för besökarna. Otrygghet medför en negativ inverkan på tillgängligheten eftersom folk drar sig för att besöka området.

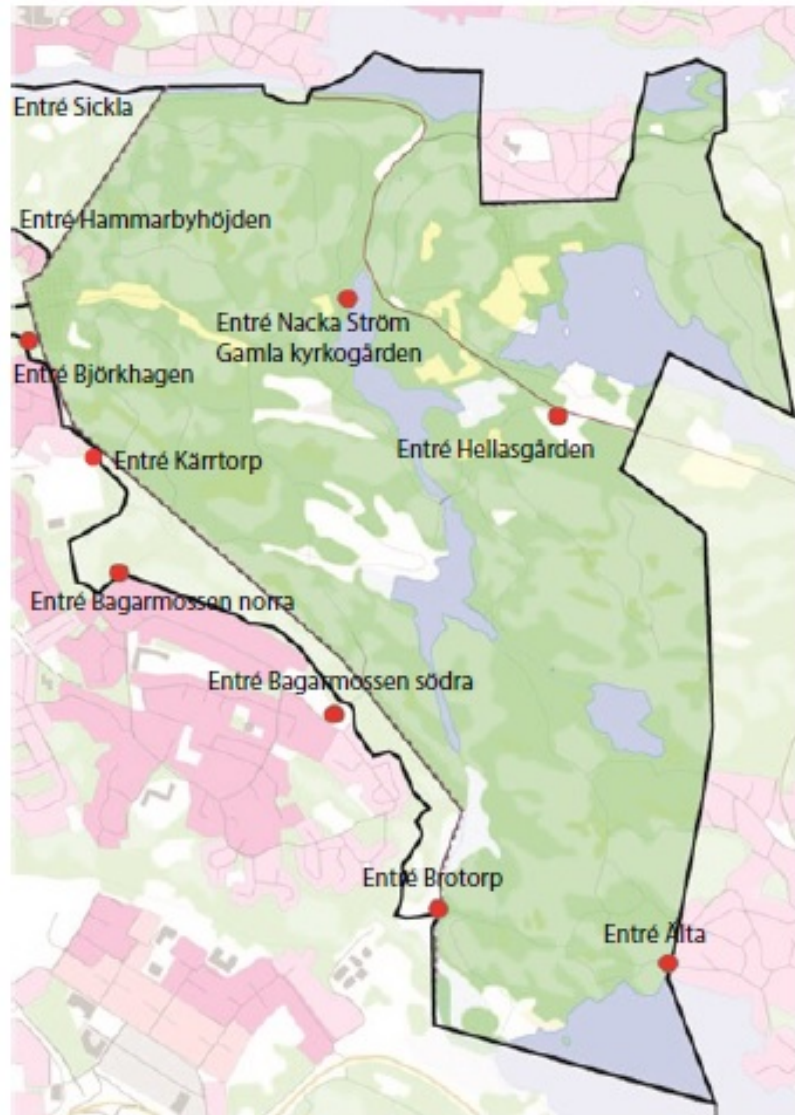
För Nackareservaten är det särskilt viktigt att göra avvägningar mellan tillgänglighet och bevarande av natur- och kulturmiljövärden eftersom de ingrepp som kan behövas ibland påverkar dessa negativt. Det finns skäl till att inte göra alla områden i reservatet alltför tillgängliga.

Badplatser och motionsspår statsas på men det är också viktigt att bevara områden i reservatet av mer vildvuxen karaktär, både av hänsyn till känslig natur men också för att ge människor som söker lugn och ro en plats att vistas på.

Det finns argument för att ökad användning och popularitet gynnar reservatet men de kvaliteter som det vildvuxna medför – lugn, avkoppling, tystnad, genuin grönska – behöver skyddas. Nackareservatet är ett naturreservat och inte en park.

Stockholmsregionen växer kraftigt vilket innebär att allt mer mark bebyggs. Det finns planerade projekt i naturreservatets anslutning vilket kan komma att förändra mötet mellan bebyggelse och naturreservatet.

Nya bebyggelseprojekt intill reservatet kan leda till ökad samordning kring välskötta och tydliga entréer till reservatet. Nya bebyggelseprojekt kan också leda till att fler människor upptäcker naturreservatets kvaliteter. Inom respektive projekt som planeras i anslutning till reservatet skadet studeras hur entréerna till reservaten kan förbättras.



Nackareservatets entréer.

Ur tillgänglighetssynpunkt är det viktigt att satsa på entréerna till reservaten. Områden som behöver förbättras är kopplingen till Nytorps gärde via Kärrtorps IP, entrén från Hammarby sjöstad/Hammarbybacken samt entréerna i Hammarbyhöjden och Björkhagen. Det ska vara lätt för besökare att få information om vägen till reservatet men också att fysiskt ta sig till platsen.

I dagsläget studerar Stockholm stad entréerna till reservatet i Stockholm. Entréen till Björkhagen är ett alternativ, där cykelvägen förbi Markuskyrkan skulle kunna förbättras. För entréen via Hammarbybacken krävs att programmet för Hammarbyhöjden-Björkhagen antas samt att detaljplan påbörjas. Detta gäller även för Nytorps gärde. Programmet ska enligt tidsplan antas under 2016 varpå planarbete kan sätta igång.

Övrigt

Utöver redovisade aktiviteter och platser bör även Sickla Gård utredas för allmänt ändamål. I dagsläget är det privatbostäder som hyrs ut av kommunen. Det kan dock vara svårt med verksamheter som kräver transport på grund av tillgänglighetsskäl som nämns inledningsvis i detta kapitel.

BRUKARUNDERSÖKNING – enkät

1556 personer har svarat på en enkätundersökning avseende Nackareservatets aktiviteter, tillgänglighet med mera. Generellt sett är besökare nöjda med reservatet som det är och många vill se så få ingrepp och förändringar som möjligt, mycket beroende på att många associerar reservatet med vila, rehabilitering och kontemplation. Under punkten ”vad saknar du och vad kan förbättras?” har bland annat följande förslag kommit in:

- Färskvattenkranar vid utegymmen
- Fågeltorn
- Upprensning och brygga vid Söderbysjöns badplats
- Fler serveringsmöjligheter vid Söderbysjön
- Fler grillplatser och soptunnor
- Hundrastgård i skogen
- Vind-/regnskydd
- Bättre skyltning i och till reservatet
- Fler tyngdintervall på utegymmens vikter
- Tydligare information om varför träd avverkas
- Tydligare information om vad som gäller för spåren
- Tillgång till WC vintertid
- Bättre belysning i spåren
- Bättre och säkrare parkeringsmöjlighet i anslutning till Söderbysjön
- Muddring av Ältaån
- Fler parkbänkar i sollägen
- Sandning av halva vägarna för att möjliggöra skidåkning

Fortsatt arbete

För att minimera eventuella konflikter krävs både kort- och långsiktiga åtgärder. Idag är skidspåren på vissa ställen för smala, skyltningen bristfällig, cyklingen begränsad och budgeten låg. Intresset för dessa frågor ökar dock alltjämt vilket innebär att satsningar som tidigare varit omöjliga kanske kan bli verklighet.

Om nya skyltar och markeringar läggs till och förtydligas kommer orienterbarhet, tillgänglighet och upplevd trygghet öka vilket stärker de redan starka värden som reservatet besitter ur friluftssynpunkt.

Det är också viktigt att markera de särskilda cykelstigarna och förtydliga informationen vid reservatets entréer så att alla användare vet vilka villkor som gäller.

sd

Anlägga temastigar, ta fram informationsmaterial och se över skyltningen kan initialt komma att kräva utökad budget.

Förslag till aktiviteter	Ansvarig för åtgärd	Tidshorisont
Rusta upp spårsträcka mellan Söderbysjön och Brotorp	IDF	Medel
Belysning i spåren	IDF	Kort, medel
Röjning av sly, buskage vid spår	FSK / IDF	Kort, medel
Ny brygga Söderbysjön	IDF	Medel
Nytt cykelstråk	Gränsöverskridande	Kort, medel
Bro över Dammtorpssjön	Gränsöverskridande	Lång
Undervisning i reservatet	Utbildningsförvalt., gränsöverskridande	Medel, lång
Sandning halva vägarna vintertid	IDF	Kort, medel
Anläggning av groddamm	IDF, gränsöverskridande	Medel, lång
Samordnad skyltning	IDF, Gränsöverskridande	Kort, medel
Informationsmaterial till skolor	FSK	Kort, medel
Anlägga hundrastgård i skogen intill den befintliga	FSK	Kort
Ta fram en karta med kanotleder samt isättsplatser och lyft	FSK / IDF	Medel
Markera isättningsplatser på plats	IDF	Kort, medel
Ordna fler grillplatser	IDF	Kort, medel
Ordna fler soptunnor	IDF	Kort, medel
Ordna ytterligare serveringsplats	Gränsöverskridande	Medel, lång

Bilagor

Bilaga 1

Spårkarta:

[http://www8.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_500989/cf_57129/
Sp-rkarta_nackareservatet.PDF](http://www8.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_500989/cf_57129/Sp-rkarta_nackareservatet.PDF)

Bilaga 2

Reservatsföreskrifter Nackareservatet i Stockholm,

[http://www.stockholm.se/KulturFritid/Park-och-
natur/Naturresept-i-Stockholms-stad1/Nackareservatet-i-
Stockholms-stad/](http://www.stockholm.se/KulturFritid/Park-och-natur/Naturresept-i-Stockholms-stad1/Nackareservatet-i-Stockholms-stad/)

Bilaga 3

Reservatsföreskrifter Nackareservatet i Nacka,

[http://www.nacka.se/boende-miljo/natur-och-parker/natur--och-
friluftsomraden/nackareservatet/reservatets-skotsel-och-foreskrifter/](http://www.nacka.se/boende-miljo/natur-och-parker/natur--och-friluftsomraden/nackareservatet/reservatets-skotsel-och-foreskrifter/)

Bilaga 4

Guide till tystnaden, Nackareservatet i Stockholm

[http://www.stockholm.se/KulturFritid/Park-och-
natur/Naturresept-i-Stockholms-stad1/Guide-till-tystnaden-i-
Stockholm/](http://www.stockholm.se/KulturFritid/Park-och-natur/Naturresept-i-Stockholms-stad1/Guide-till-tystnaden-i-Stockholm/)





Fem rofyllda platser i Nackareservatet

Det här är en guide som vill locka dig till att gå ut och för en stund bara vara i naturen. Ett besök i rofylld natur är positivt både för välbefinnande och hälsa. Den natur som finns nära dig, den gröna lugna platsen du kan besöka ofta, har extra stort värde.

Du kan uppleva lövskog, mossig barskog, hallmarker och vattenryver. Nackareservatet i både Stockholm och Nacka erbjuder stor variation.

Det går det att finna riktigt tysta platser även om stadens ljud nästan alltid finns närvarande i närheten av bebyggelsen. Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen.

Guiden visar vägen till fem platser som nås via två olika promenader. Promenaderna är i de flesta fall lättillgängliga. Du kan också välja att besöka enstaka platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.

1. Lilla öngen vid vägen



2. I lövskogen



3. Vidströckt vattenry



4. I granskogen



5. Erskogen vid kanalen



Förstärkt upplevelsen

Stäng av. Stäng av telefonen och ta en paus från måsten, planer och oro.

Prioritera stunden. Prioritera tiden för din promenad. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

Gå långsamt. När du går lite långsammare så flyttas uppmärksamheten från ditt du åka till stegets du tar och platsen du är på.

Lyssna. Vi behöver tankepauser. Att lägga fokus på naturen som omger dig och lyssna kan få tankarna att tystna för en stund.

Lukta och känna. Naturen har sina distinkta dofter som varierar med årstid och väder. Lukta på löv, gräs och mossor. Vinden kan kännas kall, varm, smekande eller bitande. Men känn också på ekens sträva bark och den mjuka mossan.

Denna symbol symboliserar rofyllda platser där du kan uppleva naturens ljud som fåglar, vind och vågor.

Guide till tystnaden

Det finns guider till tystnaden för elva av Stockholms stads befintliga och blivande natur- och kulturer. Du kan finna mer information och kontaktpunkter här:

- www.stockholm.se/guidetilltystnaden
- www.stockholm.se/nackareservatet

Du kan även gå in på Google maps och sök efter Guide till tystnaden för att hitta en plats nära dig.

Projekt Guide till tystnaden har genomförts under 2015 av Miljöförvaltningen i Stockholms stad med stöd av konsulten Ulf Bohman. Projektet har delfinansierats med miljömålsbidrag från Stockholms Läns Landsting.

