



Stockholms
stad

Trygghetsöversyn av Stockholms stads motionsspår

Januari 2017

stockholm.se

Trygghetsöversyn av Stockholms stads motionsspår
Januari 2017

Utgivningsdatum: 2017-01-23

Utgivare: Friluftsenheten, Idrottsförvaltningen

Författare: Petra Sundström & Ulf Sankell

Omslagsfoto: Petra Sundström

Sammanfattning

Denna trygghetsöversyn av Stockholms samtliga elbelysta motionsspår är utförd på uppdrag från idrottsnämnden. 19 stycken motionsspår har inventerats. Fokus har varit tryggheten i spåren men tillfället togs i akt att även samla in så mycket fakta och intryck om spåren som möjligt. Kringfaciliteter, anslutningsvägar till spåren och huruvida spåren är lämpliga som skidspår vintertid har vägts in i arbetet.

Utgångspunkt har varit de spår som finns omnämnda på stockholm.se samt Stockholms idrotts- och friluftskarta 2016. Därefter samlades kartmaterial in om spåren. I de flesta fall var det nödvändigt att ta fram egna spårkartor, bland annat med stöd av äldre orienteringskartor. Minst ett besök har sedan gjorts dagtid i respektive spår samt ett besök kvällstid.

Underhållsbehovet kan konstateras vara stort i stadens motionsspår och det bör tas ett helhetsgrepp kring dem. Spårkartor, spår- och avståndsmarkeringar, årlig tillsyn som inkluderar bland annat slyröjning samt bättre information på stockholm.se bör vara obligatoriskt för stadens motionsspår. Motionsspåren går redan genom fantastisk natur och de har alla potential att med något utökade resurser nå upp till en mycket god standard.

Innehåll

Sammanfattning	3
Uppdrag	6
Metod	6
Översiktskarta	7
Vad kännetecknar ett bra motionsspår?	8
Generella observationer för stadens samtliga motionsspår	11
Utvecklingsmöjligheter	13
Bromma sdf	
Solviksbadets motionsspår	15
Åkeshovs motionsspår	16
Enskede-Årsta-Vantör sdf	
Håll-i-form-torpet	17
Farsta sdf	
Fagersjö motionspår	18
Hässelby-Vällingby sdf	
Grimsta motionsspår	19
Skärholmen sdf	
Bredängsspåret	20
Skärholmsspåret	21
Spånga-Tensta sdf	
Granholmsspåret	22
Knutbyspåret	23
Älvsjö sdf	
Älvsjöskogens motionsspår	24
Östermalm sdf	
Kaknässpåret	25
Kungliga Djurgårdsförvaltningen	
Fiskartorpets motionsspår	26
GIH-spåret	27
Stora skuggans motionsspår	28

Huddinge

Ågesta motionsspår	29
--------------------------	----

Nacka

Björkhagsspåret	30
Hammarbyrundan	31
Hellasgården	32
Kärrtorpsspåret	33

Kartbilagor

Uppdrag

I idrottsnämndens verksamhetsplan 2016 uppdrogs åt idrottsförvaltningen att göra en översyn av stadens alla motionsspår.

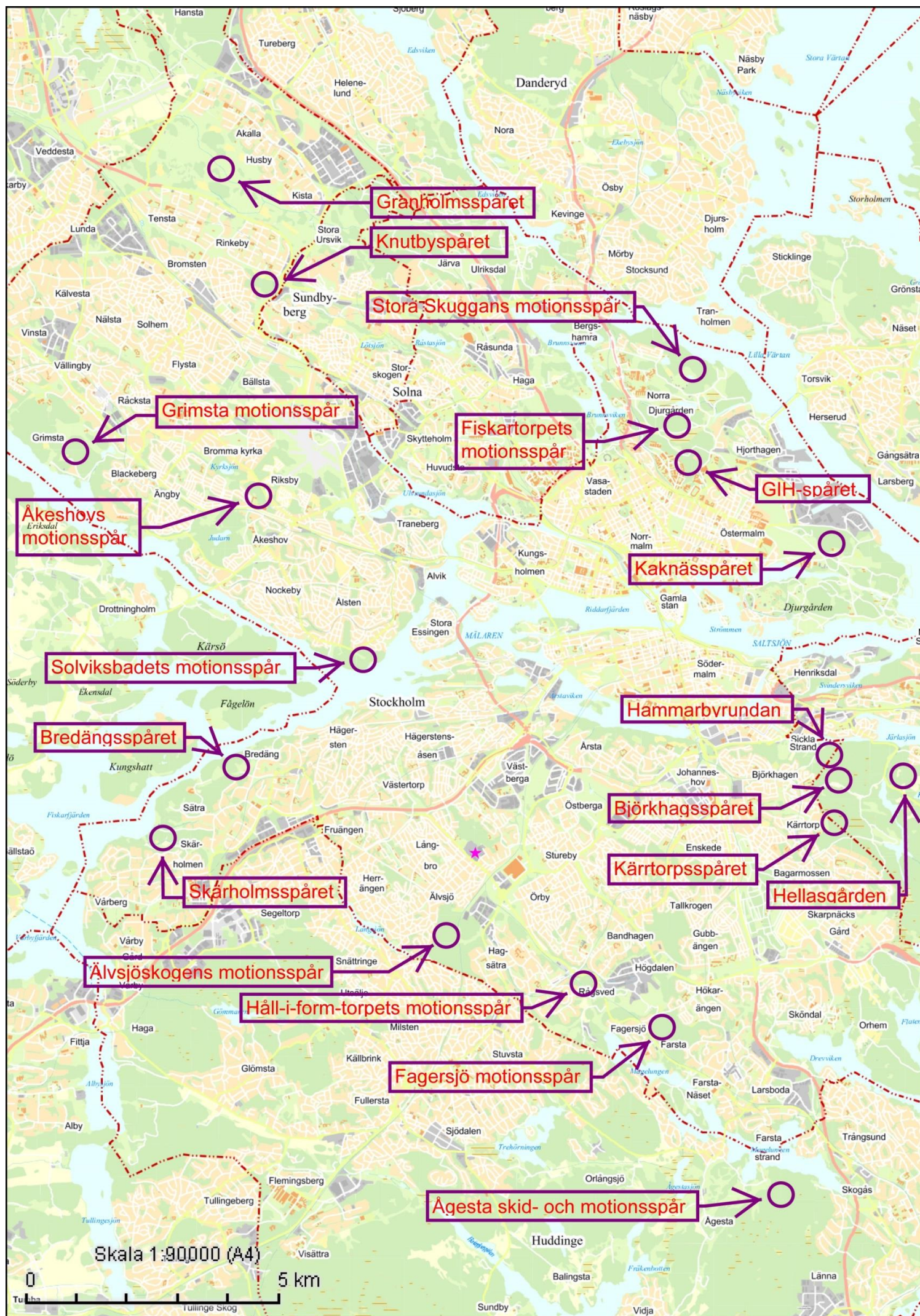
4.5 Stockholm är en stad där ingen behöver vara rädd för våld

Nämnden bidrar till kommunfullmäktiges mål genom arbetet med trygga idrottsevenemang och trygga motions- och idrottsanläggningar. Till dessa hör stadens motionsspår som under åren har haft ett varierat underhåll, vilket medfört att också standarden varierar kraftigt. Speciellt i Ågesta friluftsområde har en särskild åtgärdsplan lett till bättre belysning, röjning av sly samt breddning av motionsspår. Under året ska alla motionsspår i staden gås igenom i syfte att få fram en åtgärdsplan för att även övriga spår ska nå upp till den så kallade Stockholmsstandarden. Genom bättre belysning, röjning av sly samt förbättrat underlag kommer motionsspåren att upplevas som tryggare och inbjuda fler till fysisk aktivitet. En enkät ska också genomföras under året för att belysa hur tryggheten vid stadens utomhusgym upplevs.

Utdrag ur verksamhetsplan 2016 för idrottsnämnden

Metod

Utgångspunkt har varit de spår som finns omnämnda på stockholm.se samt Stockholms idrotts- och friluftskarta 2016. Existerande kartmaterial visade sig vara bristfälligt för flertalet motionsspår. För att få fram rättvisande spårkartor samt för att få en så enhetlig presentation som möjligt var det nödvändigt att ta fram egna spårkartor. Äldre orienteringskartor har varit ett bra stöd för att få fram relevanta spårkartor. Minst ett besök har sedan gjorts dagtid i respektive spår samt ett besök kvällstid.



Vad kännetecknar ett bra motionsspår?

Sträckningen – ett bra motionsspår bör ha en inbjudande sträckning med lagom kuperad terräng. Det bör inte ha alltför många eller svåra backar. Att motionsspåret ålar sig fram genom naturen är att föredra framför långa raksträckor.

Om motionsspåret även är tänkt att brukas som skidspår vintertid blir det än viktigare att spåret inte har för branta backar. Tvära kurvor bör ej förekomma i eller direkt efter nedförsbackar. Om ett spår omnämns som lämpligt för skidåkning bör resurser finnas för spårning.

Avskildhet – ett motionsspår bör vara fritt från cyklister. Fotgängare och cyklister bör hänvisas till andra vägar/sträckningar. Förhållningsregler bör finnas i motionsspåret så att hundägare, personer med barnvagnar med mera visar hänsyn till motionärer. Cykling bör aldrig få förekomma i ett motionsspår.

Bredd – ett minimum för motionsspår bör ligga på 2 meter i bredd. Om möjligt gärna 2,5 till 3 meter i bredd. För ett kortare anslutningsspår kan det vara ok att ha 1,5 meter i bredd. Är motionsspåret tänkt att användas som skidspår vintertid bör det vara 2,5 meter i bredd så att en skoter kan ta sig hinderfritt förbi. En pistmaskin behöver minst 3,5 meter i bredd. Utöver bredden på själva motionsspåret bör sly med mera rensas minst 5 meter åt var håll. Större buskage bör även glesas ur.

Underlag – inga uppstickande stenar eller rötter bör finnas. Stenmjöl är att föredra framför träflis/sågspån. Detta på grund av ett minskat behov av underhåll då träflis/sågspån multnar och behöver bytas ut med jämna mellanrum. Stenmjöl som ytskikt ökar även tillgängligheten för personer med funktionsnedsättning. Basen bör bestå av 20-30 centimeter dränerande grusskikt med ett 8-10 centimeter tjockt lager av stenmjöl över. Stenmjöl med fraktion 0-4 millimeter är att föredra. Dränering är viktig. Rör, ibland flera rör, bör finnas vid större flöden som kan erodera marken. Ibland finns även behov av diken intill motionsspåret. Dränerande diken utmed backar minskar risken för erosion i spåren.

Årlig tillsyn – för att hålla sly borta och dräneringsrör rensade bör det ske tillsyn minst en gång per år. Årlig tillsyn görs med fördel under våren. Större mängder av löv bör avlägsnas så att de inte får möjlighet att multna i spåret. Även behov av att komplettera med nytt stenmjöl kan finnas för hela eller delar av spåret. Framförallt i backar brukar detta behov finnas. Regelbunden tillsyn av skyltning och andra kringfaciliteter bör ske.

Där behov finns bör slåtter intill spåret utföras minst två gånger per år för att få bort högt gräs med mera. Bra tidpunkt för detta är under slutet av juni månad och under hösten.

Belysning – belysningsstolpar bör stå tillräcklig tätt så att inga mörka partier bildas. Stolparna bör stå minst 0,5 meter vid sidan av själva spåret. De bör ej heller stå för nära trädstammar som annars kan begränsa ljuset från armaturen. Belysningen bör inte bara täcka spåret utan även 4-5 meter vid sidan av spåret. Numrering av belysningsstolpar underlättar vid felanmälan.

Markkabel är att föredra framför luftburen ledning för att minska risken för skador från till exempel nedfallna träd och grenar.

Vid byte av enbart armaturer är det viktigt att nya armaturer har tillräcklig bred ljusspridning med hänsyn till befintliga stolpars placering.

Spårmarkeringar och information – motionsspår bör ha tydliga spårkartor vid åtminstone starten av spåret. Längre spår bör ha fler än en spårkarta utefter spåret. Spår- och avståndsmarkeringar är av vikt för att lätt kunna lokalisera sig i spåret. Dessa bör placeras så att de även blir belysta kvällstid. Avståndsmarkeringar bör finnas var 100 meter.

I de fall motionsspåren används som skidspår bör åkriktning markeras i spåret och finnas med på spårkartan.

Gammal och felaktig skyltning ska skyndsamt tas bort.

Det bör finnas kontaktuppgifter tydligt uppsatta i anknytning till spåret så att felanmälan kan göras vid till exempel trasig belysning eller hinder i spåret.

I dagens digitala samhälle borde det vara självklart att information om ett motionsspår enkelt kan hämtas online. Att kunna ladda ner en spårkarta bör vara en tjänst staden tillhandahåller.

Trygghet

Det finns en del punkter som blir extra viktiga om man vill ha ett motionsspår som upplevs tryggt. Slyröjning och belysning är kanske de två viktigaste bitarna. Att kunna ha uppsikt runt omkring spåret ökar trygghetskänslan. Man bör undanröja alla möjligheter för personer att gömma sig i närheten av spåret. Sly bör avlägsnas, större buskage glesas ur och belysningen bör utföras så att kraftig skuggbildning från trädstammar undviks. Både stora och små granar nära spåret tenderar att skymma belysningen och begränsa möjligheten till uppsikt kring spåret.

Utöver dessa bitar blir helheten viktig. Ett attraktivt motionsspår med utegym och andra kringaktiviteter lockar fler besökare och fler besökare i omlopp ökar den upplevda tryggheten.

Trygghet inkluderar även behov vid till exempel sjukdoms- eller skadefall. Att kunna lokalisera sig i spåret om man behöver tillkalla hjälp är av stor vikt. Att i ett förvirrat tillstånd kunna hitta ut via till exempel tydligt märkta anslutningsspår bör även inkluderas i trygghetstänket. Därmed blir även spårkartor och spårmarkeringar av vikt när man talar om trygghet.

Tillgänglighet

God tillgänglighet är av stor vikt när man talar om ett bra motionsspår. Flera aspekter kan räknas in under benämningen tillgänglighet.

Att spåret är tillgängligt via flera kommunikationsalternativ är en aspekt. Både ur ett friskvårdsperspektiv såväl som ur ett miljöperspektiv bör motionsspåret kunna nås på andra sätt än med bil. Kollektiv trafik bör ha hållplatser i närheten och bra gång- och cykelvägar bör leda till motionsspåret. Det bör helst finnas mer än en belyst gång- och cykelväg eller belyst anslutningsspår till motionsspåret.

Skyltning till motionsspåret, så väl som att information om motionsspåret finnas tillgängligt på webb, medborgarkontor etcetera är viktigt. En spårkarta bör finnas för samtliga motionsspår både på plats vid spåret och på webben. Även tryggheten gynnas om man redan innan besöket i motionsspåret har fått en uppfattning om dess sträckning.

I möjligaste mån bör motionsspåret vara i sådant skick att alla medborgare kan bruka det. Ett bra underlag, fritt från uppstickande hinder, gör att hjälpmedel med hjul lättare kan brukas och underlättar för de med nedsatt syn. Stenmjöl som ytskikt är att föredra framför mjukare underlag ur tillgänglighetssynpunkt. Är motionsspåret tillräckligt brett utgör förbipassering eller möte i spåret inget problem. Allt för kraftiga stigningar över höjder kan förbättras genom utschaktning eller det omvända, påläggning av material för att uppnå en mjukare sluttning. Om viljan finns bör inte ett dåligt underhållet motionsspår få stoppa en person med till exempel rullstol.

Generella observationer för stadens samtliga motionsspår

Efter att ha besökt Stockholms alla motionsspår kan konstateras att flertalet går genom vacker och besöksvärd natur. Som kan ses på översiktskartan är de dock ojämnt fördelade över staden. Vad som också är tydligt är att de allra flesta spåren har stora underhållsbehov.

I huvudsak har spåren bra sträckningar, dock med några för branta backar för vardagsmotionären. Det finns ett antal motionsspår som har gemensam sträckning med gång- och cykelvägar vilket oftast är en dålig kombination, då detta kan leda till konflikter mellan olika besöksgrupper. Skyltning av förhållningsregler utmed spåren är i stort sett obefintlig.

Generellt är spåren i smalaste laget. Endast ett fåtal är tillräckligt breda för att vara lämpliga för skidåkning. Det kan även konstateras att det finns partier av en del motionsspår som är näst intill igenvuxna på grund av bristande skötsel.

Även när det kommer till underlaget finns en påtaglig förbättringspotential. Eroderingar förekommer i de flesta spår. Detta problem upplevs främst i backarna. Avsaknaden av diken utmed spåren samt igensatta dräneringsrör är bakomliggande faktorer till detta. Ett annat problem är geggigt underlag på grund av att löv fått ligga kvar och multna i spåren. Ett positivt undantag är Skärholmsspåret där underlaget upplevdes riktigt bra, även i en brant backe.

Det är svårt att se att någon årlig tillsyn görs i alla spår. De eroderingsskador, uppstickande stenar och rötter samt övriga slitageskador på underlaget som setts i en del spår ger sken av flerårigt bristande underhåll. Utöver detta har de flesta spår ett stort behov av slyröjning. Det finns även ett påtagligt behov av gallring och beskärning av granar. Vid kvällsinspektioner har vi upplevt att granar med lågt sittande grenar intill spåren stjälar mycket ljus, ger långa skuggor och skapar en än mer otrygg miljö än vad som upplevdes dagtid.

Det finns även förbättringspotential när det gäller belysningen. Flertalet spår har för många trasiga lampor. Belysningsstolparna står i många spår aningen för glest. På några ställen finns behov av ytterligare belysningsstolpar. Många stolpar är även placerade för nära spåret för att ge en bra ljusspridning även vid sidan av spåren.

De flesta spår saknar spårkartor, vilket är en stor brist. Några av de spårkartor som finns är undermåliga i sitt utförande. Vi har sett en del bra reservatskartor invid spåren med spårdragning markerad. En reservatskarta kan dock inte ersätta en korrekt spårkarta.

Det saknas spårmarkeringar i de flesta spåren. Kvällstid är det möjligt att följa spåren med hjälp av belysningen. Dagtid kan detta vara svårare varpå spårmarkeringar är av stor vikt. Ett gott exempel på spårmarkeringar är Grimsta motionsspår som dessutom utfört dessa så de är synliga från båda riktningar i spåret.

Avståndsmarkeringar finns i de flesta spår men behöver ses över. Det finns många exempel på avståndsmarkeringar som är trasiga, sporadiska, möjliga, smutsiga, hänger på svaj eller på annat sätt är bristfälliga. Även i fler av de spår där det finns avståndsmarkeringar är bedömningen att de sitter för glest. Som tidigare nämnts bör de finnas var 100 meter.

All skyltning bör sättas så att den blir belyst kvällstid. Så är oftast inte fallet med befintliga avståndsmarkeringar. Gammal skyltning som borde varit borttagen för länge sedan finns kvar i några spår. Kontaktuppgifter för felanmälan saknas i flertalet spår. Det är helt klart en fördel för spårets förvaltare att ha tydlig felanmälan för att snabbare få information från besökare i spåret om till exempel trasig armatur.

Det saknas även tydlig markering av start- och målplatser i många spår. Detta tillsammans med avsaknad av uppmärkt löpriktningspiktogram i spåret gör det svårt att uppfatta tänkt löpriktningspiktogram. Detta ledde till att vi vid flera tillfällen, som nya besökare i spåret, hamnade i motsatt riktning och därmed missade flera uppsatta avståndsmarkeringar.

Anslutningsvägar till spåren, främst gång- och cykelvägar, samt anslutningsspår är i de flesta fall förbisedda. Några motionsspår saknar helt belysta anslutningar medan flera andra med fördel skulle gynnas av fler än en enda. Både tillgänglighet och trygghet skulle främjas av ett helhetstänkande hur man tar sig till spåret.

Flertalet av spåren finns på stockholm.se. Många av webbsidorna är dock i behov av översyn och komplettering. I en del fall är det tveksamt om all information är korrekt. Det är av stor vikt att webbsidorna är aktuella. En spårkarta borde vara obligatorisk att kunna ladda ner från stockholm.se. Precis som i spåren bör kontaktuppgifter för felanmälan finnas på webbsidorna.

Vi har uppmärksammat förvånansvärt lite skadegörelse ute i spåren även om vi har sett spår av att motorcykel/moped körts i ett fåtal spår, gammalt klotter och några trasiga skyltar.

Utvecklingsmöjligheter

Dagens elbelysta motionsspår är mestadels lokaliserade i förort. Samtliga ligger i skogsmiljö med, i de flesta fall, hög naturupplevelse. Det finns skogar med potential för ytterligare motionsspår i Stockholm. Med en ökande befolkning och en stor efterfrågan vad gäller närhet till friluftaktiviteter ser vi ett behov av fler motionsspår i staden.

I undersökningen Ung livsstil December 2015 ”Vilka idrotts-, motions- och rekreationsanläggningar vill Stockholms stads invånare att staden ska satsa på?” framgår att män och kvinnor vill satsa på motionsspår/skidspår. Motionsspår/skidspår hamnar som nummer ett på deras rankning av anläggningar. Värt att notera är även att motionsspår/skidspår rankas högt bland flickor i gymnasiet.

Ett traditionellt motionsspår i skogsmiljö kan vara svårt att utföra så att det upplevs tryggt för alla. Vi har påtalat en del detaljer tidigare – bra belysning, fritt från sly, spårkartor och annan information – som kan bidra till att göra ett spår tryggare. Ju fler som rör sig i området, i och kring motionsspåren, desto mer kan tryggheten öka. Kringaktiviteter som utegym, skateparker, lekplatser, serveringar med mera kan vara en investering för ökad trygghet. Att springa i grupp kan vara ett annat bra sätt att öka tryggheten. Att uppmuntra föreningsaktivitet i området är gynnsamt för tryggheten.

I tätbebyggda delar av staden kan traditionella motionsspår med fördel kompletteras med nytänkande i form av trygga bostadsnära motionsspår. Ökad trygghet uppnås med väl upplysta spår som i sin helhet ligger nära bebyggelse och då främst går i öppen terräng/miljö.

Ett annat förslag för tätbebyggda delar av staden där det är svårt att göra separata motionsspår kan vara att märka upp sådana gång- och cykelvägar som inte används så flitigt av cyklister. Uppmärkning kan göras med spår- och avståndsmarkeringar på befintliga belysningsstolpar. Även strandpromenader kan märkas upp och nyttjas för motionärer. Både stränderna runt Årstaviken och Kungsholmen används idag flitigt av motionärer och skulle gärna kunna märkas upp.

Då de flesta befintliga motionsspår inte är lämpade för skidspår kan lätta spår för skidåkning med fördel utföras intill gång- och cykelvägar i öppen terräng/parkmiljö. Ett bra exempel på detta är det skidspår som anordnas på Gärdet.

Solviksbadets motionsspår

Bromma sdf



Distans: 1,76 km belyst spår

Webbsida finns på stockholm.se

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering finns vid start

Cykelställ finns vid start

Nockebybanan station Smedslätten (800 m)



Spåret går genom skog med kort öppen sträcka längs med väg

Underlag: Grus

Webbaserad spårkarta saknas

Fysisk spårkarta saknas

Skylt med kontaktuppgifter finns vid start

Spårmarkeringar saknas

Avståndsmarkeringar finns var 500 meter



Övrigt: Servering finns vid Solviksbadet

Dusch och omklädningsrum finns vid Solviksbadet

2 st utegym finns; ett komplett i trä invid starten samt några redskap i stål vid omkring 1,4 km



Synpunkter vid inventering

Önskvärt med spårkarta vid starten

Spåret är något smalt mellan och invid en del större stenar

Önskvärt med spårmarkeringar speciellt vid

Alviksvägen där man ej kan följa spårbelysningen

Behov av slyröjning – även till viss del utöver de ställen som är markerade på bifogad karta

Det finns några smärre sträckor med behov av att påföra stenmjöl, detta för att täcka över uppstickande stenar och rötter

Vid kvällsinspektion upplevdes det som att det var något glest mellan belysningsstolparna på några ställen



Åkeshovs motionsspår

Bromma sdf

Distans: 1,55 km belyst spår

Webbsida finns på stockholm.se

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering finns vid Åkeshovs sim- och idrottshall

Cykelställ finns vid Åkeshovs sim- och idrottshall

Tunnelbana Åkeshov (ca 350 m)

Spåret går mestadels genom skog

Underlag: Grus

Webbaserad spårkarta saknas

Fysisk spårkarta saknas men reservatsskylt finns där
motionsspåret är utmärkt

Spårmarkeringar saknas

Avståndsmarkeringar finns ett fåtal

Övrigt: Omklädningsrum och dusch finns i Åkeshovs sim-
och idrottshall (anläggningen genomgår just nu en
renovering som beräknas klar till hösten 2017)

Några enstaka utegymsredskap finns vid start

Synpunkter vid inventering

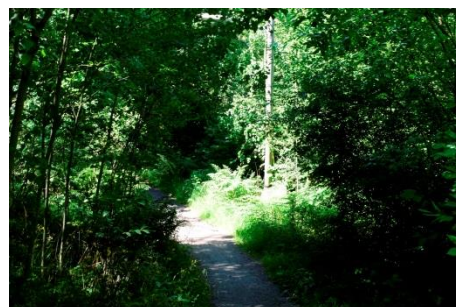
Önskvärt med spårkarta vid starten

Stort behov av påfyllnad med stenmjöl på sina ställen

Smalt parti med mycket sly som kändes otryggt även
dagtid

Allmänt behov av slyröjning

Vid kvällsinspektion var märkbart många lampor ur
funktion



Håll-i-form-torpet

Enskede-Årsta-Vantör sdf



Distans: 0,8 km belyst spår

Webbsida finns på stockholm.se

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering finns vid skateparken

Cykelställ finns vid skateparken

Tunnelbana Högdalen (450 m)

Spåret går genom skog samt längs med gång- & cykelväg samt trafikerad väg

Underlag: Grus

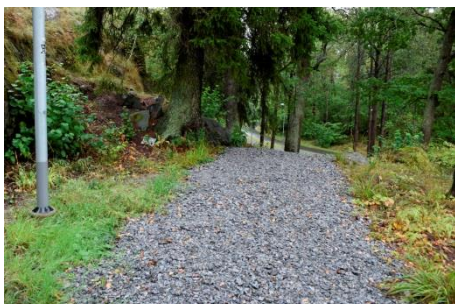
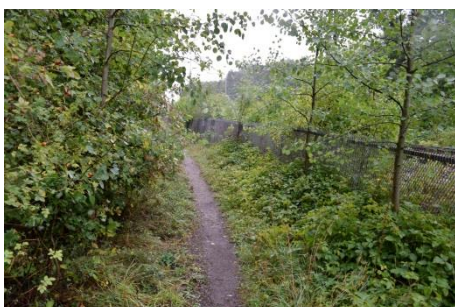
Webbaserad spårkarta saknas

Fysisk spårkarta saknas

Spårmarkeringar saknas

Avståndsmarkeringar saknas

Övrigt: Tillgång till vatten finns vid skateparken som är belägen på andra sidan Magelungsvägen



Synpunkter vid inventering

Någon angiven startpunkt finns ej

Någon angiven spårlängd finns ej, uppskattad längd har gjorts av Idrottsförvaltningen

Önskvärt med spårkarta med angiven startpunkt

Önskvärt med spår- och avståndsmarkeringar

Delar av spåret har alltför grov makadam som ytskikt

Behov av slyröjning, framförallt utmed järnvägen

Skräpigt runt stora delar av spåret

Vid kvällsinspektion upplevdes det som att det var något glest mellan belysningsstolparna närmast kulturhuset Cyklopen

Fagersjö motionsspår

Farsta sdf

Distans: 3,2 km belyst spår

Webbsida finns på stockholm.se

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering saknas

Cykelställ i närheten saknas

Tunnelbana: Hökarängen (1 km), Farsta (1,25 km)

Spåret går genom skog

Underlag: Grus

Webbaserad spårkarta saknas

Fysisk spårkarta saknas

Spårmarkeringar saknas

Avståndsmarkeringar finns var 100 meter

Övrigt: Utegym i trä finns invid Martinskolan

Groddamm finns vid anslutningsspåret till startplats

Synpunkter vid inventering

Önskvärt med spårkarta vid start samt vid andra

lämpliga anslutningspunkter

Anslutningsspår till åtminstone start bör vara belyst

Partier med behov av slyröjning

Delar av ytskiktet är i behov av utbyte (multnande löv nu i spåret)

Generellt behov av markunderhåll & påförsel av stenmjöl, mycket uppstickande berg & rötter i spåret

Vid kvällsinspektion uppmärksammades enbart en trasig lampa, däremot bör flera granar beskäras då de begränsar belysningen & ger en otrygg känsla på flera ställen i spåret



Grimsta motionsspår

Hässelby-Vällingby sdf



Distans: 3 & 5 km belysta spår

Webbsida finns på stockholm.se

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering finns vid Grimsta IP

Cykelställ finns vid start

Tunnelbana Hässelby Gård (900 m)



Spåret går mestadels genom skog med en del avsnitt i öppen terräng

Underlag: Grus

Webbaserad spårkarta finns

Fysisk spårkarta med kontaktuppgifter finns vid start

Spårmarkeringar finns, 3 km rött & 5 km gult

Äldre avståndsmarkeringar finns var 500 meter



Övrigt: Elbelyst anslutningsspår från Grimsta IP

Utegy (enklare) i stål finns vid start samt ett trasigt i trä där de två spåren delar sig



Synpunkter vid inventering

Spåret är på sina ställen i behov av slyröjning

Det finns partier med behov av påfyllnad av stenmjöl

Påfyllnad av stenmjöl skulle även avhjälpa de partier med gropar i spåret där vatten har samlats i större pölar

Fler spårkartor vore önskvärt

Trasigt utegym bör åtgärdas

Bra med kontaktuppgifter på spårkartan, kunde kompletteras med adress för digital felanmälan

Avståndsmarkeringar behöver förnyas och kompletteras

Spårmarkeringarna är bra men de utbytta

belysningsstolparna saknar dessa

Under kvällsinspektion upptäcktes ett flertal trasiga lampor, 17 lampor var släckta på det röda 3 km-spåret och 8 stycken på det korta anslutningsspåret



Bredängsspåret

Skärholmen sdf

Distans: 3,2 km belyst spår

Webbsida finns på stockholm.se

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering finns vid Bredängs camping

Cykelställ finns vid Mälarhöjdsbadet

Tunnelbana Bredäng (ca 800 m)

Spåret går genom skog med en sträcka utefter Mälaren

Underlag: Grus

Webbaserad spårkarta finns

Fysisk spårkarta med kontaktuppgifter finns vid start

Spårmarkeringar saknas

Avståndsmarkeringar finns

Övrigt: Belysta anslutningsspår finns

Toalett och omklädningsmöjligheter finns vid

Mälarhöjdsbadet

Parkbänkar finns på sträckan utefter Mälaren

Utegyms i trä finns vid Mälarhöjdsbadet

Synpunkter vid inventering

Naturen runt motionsspåret upplevs tilltalande

Spårkartans placering vid start leder besökare in på spåret i motsatt riktning mot hur avståndsmarkeringarna är uppsatta

På grund av avsaknaden av spårmarkeringar var det ibland svårt att följa spåret dagtid

Fanns partier med behov av regelbunden slåtter

Fanns partier med behov av slyröjning (annonserades dock att slyröjning utmed vattnet skulle ske till hösten)

Vid kvällsbesiktning noterades några trasiga lampor

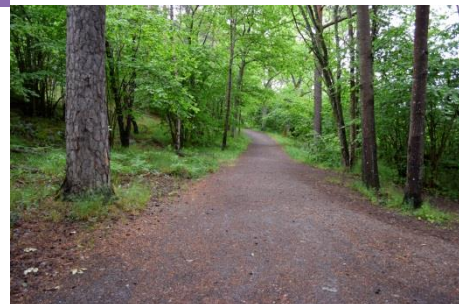
Ett fåtal belysningsstolpar stod lite glest och bidrog till mörka partier i spåret

Vid anslutningen till Skärholmens strandstig var

belysningen dålig (trasiga lampor & saknad armatur)

Den del av Skärholmens strandstig som går över

varvsområdet var enbart upplyst av varvets belysning och upplevs inte som ett anslutningsspår



Skärholmsspåret

Skärholmen sdf



Distans: 2,2 km belyst spår

Webbsida finns på stockholm.se

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering finns vid Sättrastrandsbadet samt vid Skärholmens gård

Cykelställ finns vid Sättrastrandsbadet

Tunnelbana Skärholmen (ca 1 km)

Spåret går genom skog, förbi ängar och kolonilotter

Underlag: Grus

Webbaserad spårkarta finns

Fysisk spårkarta med kontaktuppgifter finns

Spårmarkeringar saknas

Avståndsmarkeringar finns

Övrigt: Spåret har LED belysning

Friluftsrådets barnspår går längs spåret

Toalett och omklädningsmöjligheter finns vid Sättrastrandsbadet

Utegyms i trä finns vid Sättrastrandsbadet, gymmet är tillgänglighetsanpassat



Synpunkter vid inventering

Naturen runt motionsspåret upplevs tilltalande

Dåligt markerad påfart från Skärholmens strandstig

Önskvärt med spårmarkeringar på spår och påfarter

Relativt bra slyröjning i spåret men ett flertal

nedhängande grenar från närliggande träd skulle behöva tas bort

Spårunderlag i bra skick

Med dessa smärre åtgärder skulle detta motionsspår hålla god standard

Vid kvällsinspektion uppmärksammades ett fåtal trasiga lampor samt några saknade armaturer

Granholmsspåret

Spånga-Tensta sdf

Distans: 3,1 km belyst spår

Webbsida finns på stockholm.se

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering saknas

Cykelställ finns vid Husby Gård

Tunnelbana Husby (ca 950 m), Tensta (ca 950 m)

Spåret går genom skog, över äng, intill och även på gång- & cykelväg

Underlag: Träflis (på gång- & cykelväg stenmjöl)

Webbaserad spårkarta saknas

Fysisk spårkarta saknas

Spårmarkeringar saknas

Avståndsmarkeringar finns var 100 meter

Övrigt: Toalett finns vid Husby Gård

Belyst anslutningsspår

På webbsidan anges att spåret vintertid brukas som skidspår

Synpunkter vid inventering

I delar av spåret upplevs naturen tilltalande dagtid

Behov av slyröjning på många ställen

Där spåret går över öppen mark är spåret påtagligt smalt och dåligt underhållet

Önskvärt med spårkartor och spårmarkeringar

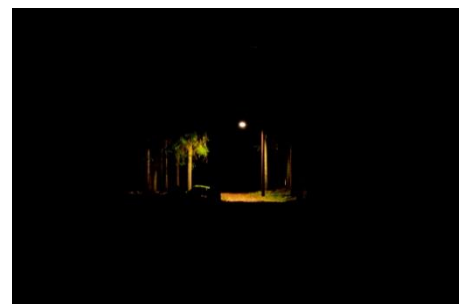
Starten bör märkas upp

Vid kvällsbesiktning uppmärksammades ett flertal trasiga lampor i spåret samt att anslutningsspåret vid Eggeby var helt nersläckt

Belysningsstolparna saknar numrering vilket försvårar felanmälan

Spåret håller inte en standard för att rekommendera skidåkning vintertid

Träflis upplevdes behagligt sommartid men halt vid frost samt är mindre lämpligt ur tillgänglighetssynpunkt



Knutbyspåret

Spånga-Tensta sdf



Distans: ca 1,8 km belyst spår

Webbsida finns på stockholm.se

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering finns vid Knutby BP

Cykelställ finns vid Knutby BP

Tunnelbana Rinkeby (ca 900 m)



Spåret går genom skog, intill idrottsplats samt delvis på gång- & cykelväg

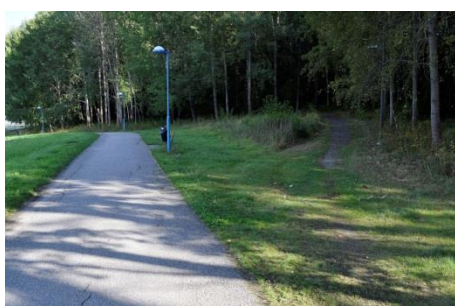
Underlag: Grus (på gång- & cykelväg asfalt)

Webbaserad spårkarta saknas

Fysisk spårkarta saknas

Spårmarkeringar saknas

Avståndsmarkeringar saknas



Övrigt: Spåret har belysning som känner av rörelse och ökar i styrka när man närmar sig

På webbsidan anges att spåret vintertid brukas som skidspår



Synpunkter vid inventering

Önskvärt med spårkarta och angiven startpunkt

Behov av spår- & avståndsmarkeringar

Stort behov av slyröjning i stora delar av spåret

Delar av spåret upplevdes som smalt

Ny LED-belysning men för glest mellan stolparna så att belysningen upplevdes ojämn

Behov av markunderhåll (borttagning av multna löv, påfyllnad av stenmjöl)

Spåret håller inte en standard för att rekommendera skidåkning vintertid



Älvsjöskogens motionsspår

Älvsjö sdf

Distans: 1,8 & 3,8 km belysta spår

Webbsida finns på stockholm.se

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering saknas

Cykelställ finns vid start

Busshållplats Stockbergsvägen (ca 300 m)

Pendelstation Älvsjö station (1,5 km)

Spåret går genom skog, intill spårväg samt intill bollplan

Underlag: Grus

Webbaserad spårkarta saknas

Fysisk spårkarta finns men är missvisande (reservatskartor har nu satts upp med korrekt spårdragning angiven)

Spårmarkeringar saknas

Avståndsmarkeringar finns

Övrigt: Några redskap i stål finns vid start samt vid förgreningen av de två spåren

Några bänkar finns utefter järnvägen

På webbsidan anges att spåret vintertid brukas som skidspår

Synpunkter vid inventering

Önskvärt med en tydligare start samt korrekt spårkarta (Vid kvällsinspektion senare på året hade reservatskartor med mer korrekt spårdragning satts upp)

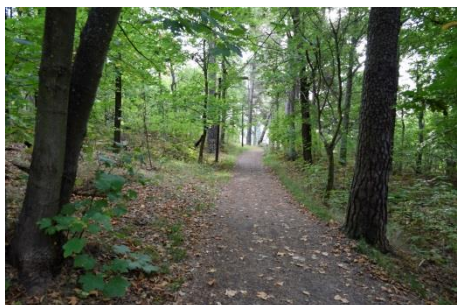
Med två spår är det önskvärt med spårmarkeringar

Vid kvällsinspektion uppmärksammades ett fåtal trasiga lampor samt att ytterligare några armaturer på befintliga stolpar skulle behövas



Kaknässpåret

Östermalm sdf



Distans: 1,3 km belyst spår

Webbsida finns på stockholm.se

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering finns invid Borgen på Gärdet

Cykelställ i närheten saknas

Busshållplats Lindarängsvägen (ca 400 m till anslutningsspåret)

Tunnelbana Gärdet (1,7 km), Karlaplan (1,8 km)



Spåret går genom skog

Underlag: Grus



Webbaserad spårkarta saknas

Fysisk spårkarta saknas

Spårmarkeringar saknas

Avståndsmarkeringar saknas



Övrigt: Belyst anslutningsspår (ca 250 m)

Belysning mellan parkering och anslutningsspår saknas

Belysning mellan busshållplats och anslutningsspår saknas

Sittbänkar finns på sträckan mellan Kaknästornet och anslutningsspåret



Synpunkter vid inventering

Någon angiven startpunkt finns ej

Önskvärt med spårkarta invid spåret

Även spår- och avståndsmarkeringar är önskvärt

Behov av generell slyröjning

Behov av nytt stenmjöl längs i stort sett hela spåret

Vid kvällsinspektion noterades ett stort antal trasiga lampor, stora grenar hade fallit ner över elledningarna

Lamporna släcktes redan 21:45

Efter kvällsinspektionen har spåret fått ny LED-belysning

Fiskartorpets motionsspår

Kungliga Djurgårdsförvaltningen

Distans: 2,6 km belyst spår

Webbsida finns på stockholm.se med delvis missvisande information

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering finns vid Fiskartorpet

Cykelställ i närheten saknas

Busshållplats Gasverket (ca 650 m)

Spåret går genom skog

Underlag: Grus

Webbaserad spårkarta saknas

Fysisk spårkarta finns

Spårmarkeringar finns

Avståndsmarkeringar finns

Övrigt: Belyst anslutningsspår finns till GIH-spåret

Mountainbikespår finns intill som passerar motionsspåret enstaka gånger

Hemmasnickrat utegym finns vid Fiskartorpet

Synpunkter vid inventering

Naturen runt motionsspåret upplevs tilltalande

I spåret saknas uppgifter för felanmälan

Generella behov av slyröjning

Stort behov av markunderhåll (borttagning av multna löv, påfyllnad av stenmjöl)

Behov av bättre spårkarta

Behov av att se över avståndsmarkeringarna

Vid kvällsinspektion var stora delar av spåret mörklagt (ca 800 m), därutöver var ytterligare ett fåtal lampor trasiga

I några backar upplevdes det som att belysningsstolparna var något glest placerade



GIH-spåret

Kungliga Djurgårdsförvaltningen



Distans: 3,0 km belyst spår

Webbsida saknas

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering finns vid startplats

Cykelställ i närheten saknas

Tunnelbana Tekniska högskolan (ca 800 m)



Spåret går genom skog

Underlag: Grus

Webbaserad spårkarta saknas

Fysisk spårkarta finns

Spårmarkeringar finns

Avståndsmarkeringar finns delvis



Övrigt: Belyst anslutningsspår till Fiskartorpets motionsspår

Bord & bänkar finns vid startplats

Spåret har LED-belysning



Synpunkter vid inventering

Naturen runt motionsspåret upplevs tilltalande

Generella behov av slyröjning

Stort behov av markunderhåll (borttagning av multna löv, påfyllnad av stenmjöl)

Behov av bättre spårkarta

Bättre skyltning önskvärt där spåret passerar gång- & cykelväg samt av anslutningsspåret mot Fiskartorpets motionsspår

Vid kvällsinspektion uppmärksammades några lampor som var trasiga samt att ett antal armaturer saknades. Översyn av belysningsstolpar bör göras då några fallna stolpar visade tecken på att de murknat vid markfästet.



Stora Skuggans motionsspår

Kungliga Djurgårdsförvaltningen

Distans: 3,1 km belyst spår

Webbsida saknas

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering finns vid Stora skuggans Wärdshus

Cykelställ i närheten saknas

Busshållplats Lektorsstigen (ca 100 m)

Tunnelbana Universitetet (ca 1,2 km)

Spåret går genom skog, i öppen terräng samt på gång- & cykelväg (ca 600 m)

Underlag: Grus

Webbaserad spårkarta saknas

Fysisk spårkarta finns

Spårmarkeringar finns

Avståndsmarkeringar finns

Övrigt: Trasigt utegym uteder spåret

Synpunkter vid inventering

Naturen runt motionsspåret upplevs tilltalande

Generella behov av slyröjning

Generella behov av påfyllnad med stensmjöl

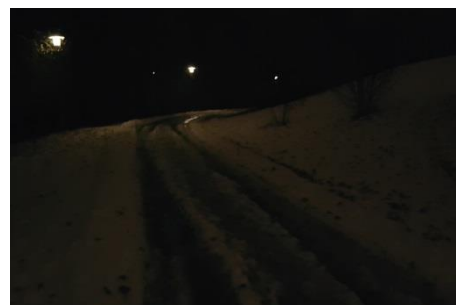
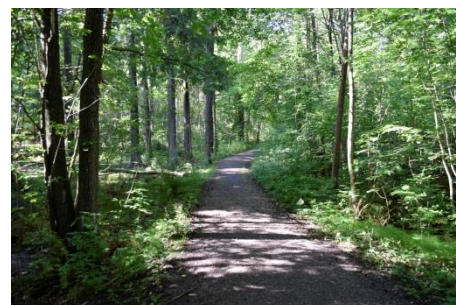
Stort behov av att komplettera spårmarkeringen där motionsspåret går in på gång- & cykelvägen

Behov av bättre spårkarta

Behov av att se över avståndsmarkeringarna

Vid kvällsbesiktning uppmärksammades ett flertal trasiga lampor i spåret samt att belysningen utmed gång- & cykelvägen var undermålig (se bild)

Belysning saknades helt på kortare sträcka innan motionsspåret går in på gång- & cykelvägen



Ågesta motionsspår

Idrottsförvaltningen



Distans: 1 & 3,2 & 6 km belysta spår

Webbsida finns på stockholm.se

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering finns

Cykelställ finns

Busshållsplats Ågesta friluftsgård

Spåret går genom skog

Underlag: Grus

Webbaserad spårkarta finns

Fysisk spårkarta finns

Spårmarkeringar finns

Avståndsmarkeringar finns



Övrigt: Ågesta utegym finns vid startplats

Några redskap av det gamla utegymmet står kvar

Spåren brukas vintertid som skidspår när vädret tillåter

Skogsspår på 5 km finns, ej belyst

Skogsspår på 1 mil finns, ej belyst, är under upprustning

Promenadstråk på 2 km finns, ej belyst

Toalett och begränsad omklädningsmöjlighet finns i Torpet

På gräsytan invid parkeringen finns 4 stycken fotbolls-/handbollsmål



Synpunkter vid inventering

En del smärre eroderingar i spåren

Vid kvällsinspektion uppmärksammades ett fåtal trasiga lampor

Behov av att beskära grenar på granar på ett flertal ställen utefter spåren

Ett antal enar längs med spåren bör tas bort



Björkhagsspåret

Idrottsförvaltningen

Distans: 3,0 km belyst spår

Webbsida finns på stockholm.se

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering vid Markuskyrkan

Cykelställ finns vid Björkhagens utegym

Tunnelbana Björkhagen (ca 600 m)

Spåret går genom skog

Underlag: Grus

Webbaserad spårkarta finns

Fysisk spårkarta finns

Spårmarkeringar finns

Avståndsmarkeringar finns var 100 meter

Övrigt: Anknyter till fler motionsspår

Björkhagens utegym finns vid startplats

Spåret brukas vintertid som skidspår när vädret tillåter

Synpunkter vid inventering

Naturen utmed spåret upplevs tilltalande dagtid

Behov av fler spårmarkeringar främst vid korsningar

Spåret upplevs vara i gott skick med endast små åtgärdsbehov

Vid kvällsinspektion var två stycken lampor trasiga



Hammarbyrundan

Idrottsförvaltningen



Distans: 1,5 km belyst spår samt belyst anslutningsspår mot Björkhagsspåret på ca 500 m

Webbsida finns på stockholm.se

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering finns vid Hammarby skidbacke

Cykelställ i närheten saknas

Tunnelbana Hammarbyhöjden (ca 500 m till anslutningsspåret)

Spåret går genom skog och på gång- & cykelväg

Underlag: Grus



Webbaserad spårkarta finns

Fysisk spårkarta finns

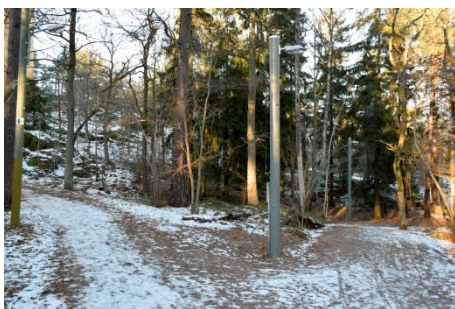
Spårmarkeringar saknas

Avståndsmarkeringar behöver justeras och kompletteras

Övrigt: Belyst anslutningsspår till Björkhagsspåret finns

Utegym i trä finns vid Hammarby skidbacke

Spåret brukas vintertid som skidspår när vädret tillåter



Synpunkter vid inventering

Spåret har nyligen fått en ny sträckning varpå skyltning och markeringar behöver justeras

Kraftig erosion i spåret på några ställen

Anslutningsspåren upp mot Finn Malmgrens väg är för närvarande provisoriska på grund av husbygge

Anslutningsspåret mot Björkhagsspåret behöver markunderhållas, slyröjas samt kompletteras med bättre skyltning vid korsningar



Hellasgården

Idrottsförvaltningen

Distans: 2,3 km belyst spår

Webbsida finns på stockholm.se

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering finns vid Hellasgården

Cykelställ i närheten saknas

Busshållplats Hellasgården (ca 200 m till anslutningsspåret)

Spåret går genom skog samt öppen terräng

Underlag: Grus

Webbaserad spårkarta finns

Fysisk spårkarta finns

Spårmarkeringar finns

Avståndsmarkeringar finns var 100 meter

Övrigt: Anknyter till fler motionsspår i Nackareservatet

Belyst anslutningsspår

Utegyms i trä finns vid Hellasgården

Spåret brukas vintertid som skidspår när vädret tillåter

Omklädningsrum, dusch och servering finns vid

Hellasgården (hemsida: hellasgarden.se)

Synpunkter vid inventering

Partier med behov av slyröjning

Erodering i spåret på sina ställen

Behov av påfyllnad med stenmjöl på några ställen

Anslutningsspåret mot Björkhagsspåret är i behov av en rejäl upprustning och bör belysas

Vid kvällsinspektion upplevdes avståndet mellan belysningsstolparna som något för långt på vissa ställen



Kärrtorpsspåret

Idrottsförvaltningen



Distans: 2,6 km belyst spår

Webbsida finns på stockholm.se

Spåret finns på Stockholms idrotts- och friluftskarta

Parkering finns vid Kärrtorps IP

Cykelställ finns vid Kärrtorps IP

Tunnelbana Kärrtorp (ca 800 m)

Spåret går genom skog

Underlag: Grus

Webbaserad spårkarta finns

Fysisk spårkarta finns

Spårmarkeringar finns

Avståndsmarkeringar finns var 100 meter

Övrigt: Anknyter till fler motionsspår i Nackareservatet

Belyst anslutningsspår

Kärrtorps IP utegym finns vid start

Spåret brukas vintertid som skidspår när vädret tillåter



Synpunkter vid inventering

Eroderingar på fler ställen i spåret

Visst behov av slyröjning på några partier

Visst behov av att gallra och beskära granar utmed spåret

Vid kvällsbesiktning var ett mindre antal lampor trasiga

