

Markus Rikse  
08-508 269 82  
markus.rikse@stockholm.se



## Program för friluftslivet i Nackareservatet UTKAST ++----- 2

Fastighetskontoret  
Utvecklingsavdelningen

Hantverkargatan 2  
Box 8312  
104 20 Stockholm  
Växel 08-508 270 00  
fastighetskontoret@stockholm.se  
Org nr 212000-0142  
stockholm.se/fastighetskontoret

Februari 2016

Rapporten är framtagen av Stockholms stad, Fastighetskontoret

Uppdragsledare:

Markus Rikse, Fastighetskontoret

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

Inledning .....	5
Uppdraget.....	6
Bakgrund.....	7
Lagskydd.....	9
Naturreservat.....	9
Natura 2000.....	11
Riksintresse för friluftslivet .....	12
Strandskydd.....	14
Historik .....	16
Hellasgården .....	16
Naturupplevelser i skog och mark .....	17
Vandringsleder .....	17
Picknickplatser.....	17
Svamp- och bärplockning .....	17
Skolexkursion .....	18
Vatten.....	19
Bad .....	19
Fiske.....	20
Paddling .....	22
Skridskoåkning .....	22
Groddammar .....	23
Motion och idrott .....	25
Motionsspår.....	25
Cykling.....	31
Utegym.....	34
Golf .....	35
Orientering .....	37
Kulturmiljö.....	38
Nacka ström med äldre byggnader .....	38
Kulturstig .....	38

Övrigt .....	39
Bangolf.....	39
Servering .....	39
SWOT-analys.....	40
Tillgänglighet .....	41
Slutsats .....	43
Bilagor.....	44
Bilaga 1 .....	44
Bilaga 2 .....	44
Bilaga 3 .....	45
Bilaga 4 .....	48



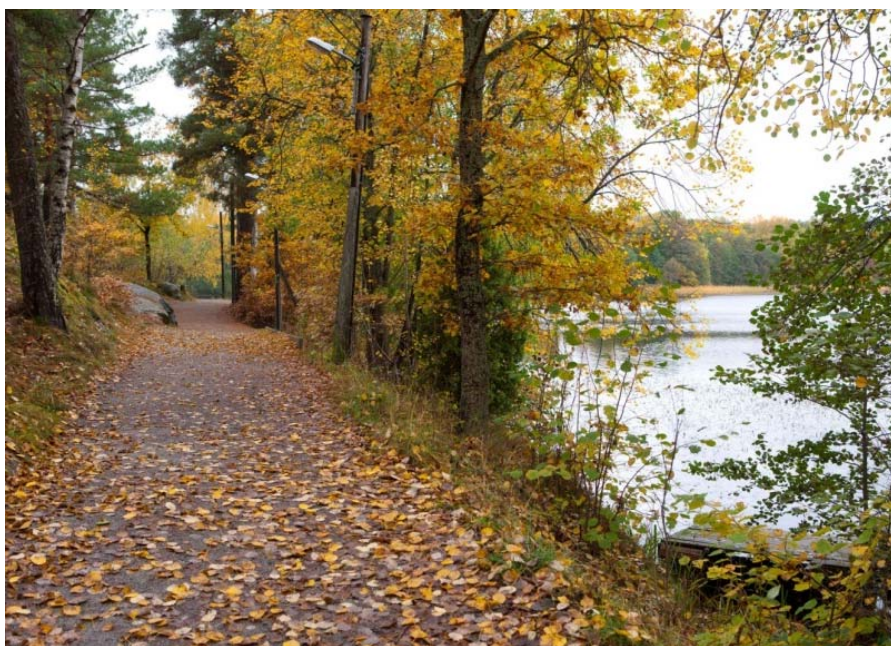
## Inledning

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 friluftsliv.

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 trots allt relativt låga i förhållande till det samhällsekonomiska värde det kan ge för våra medborgare i form av ökad folkhälsa och livskvalitet.

Nackareservatet är ett av 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.

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

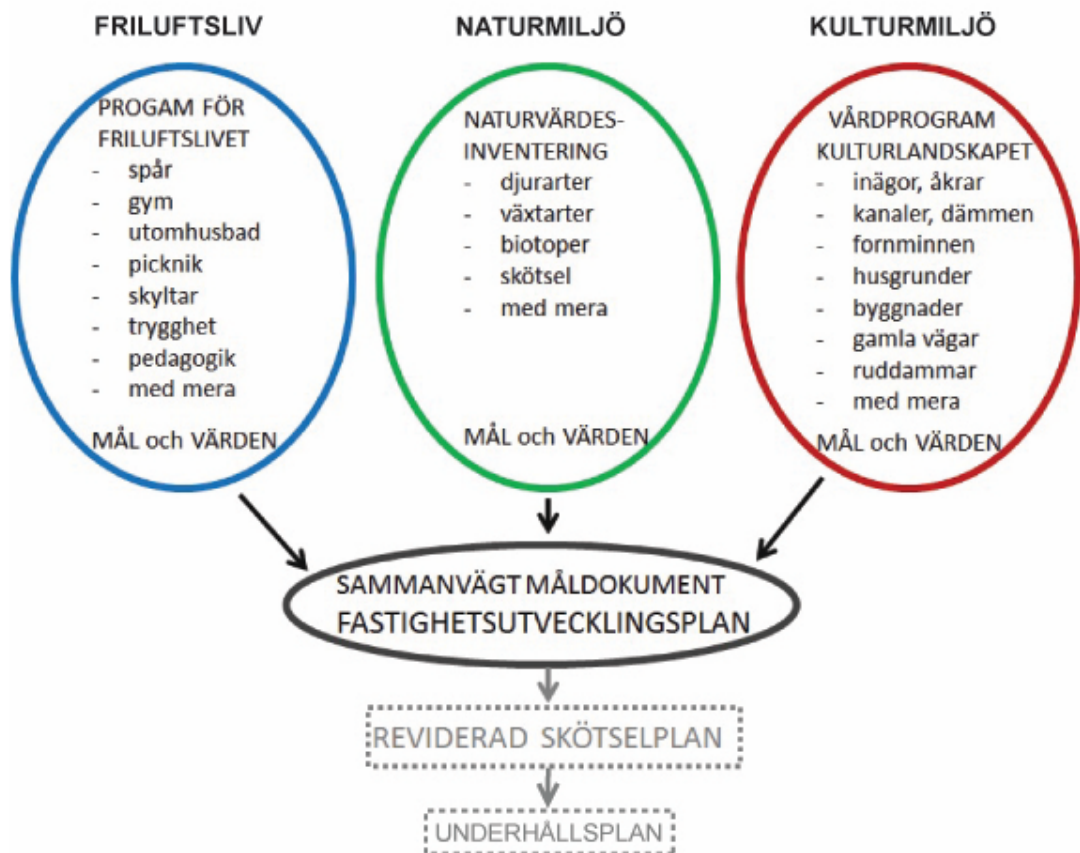


## Uppdraget

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

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



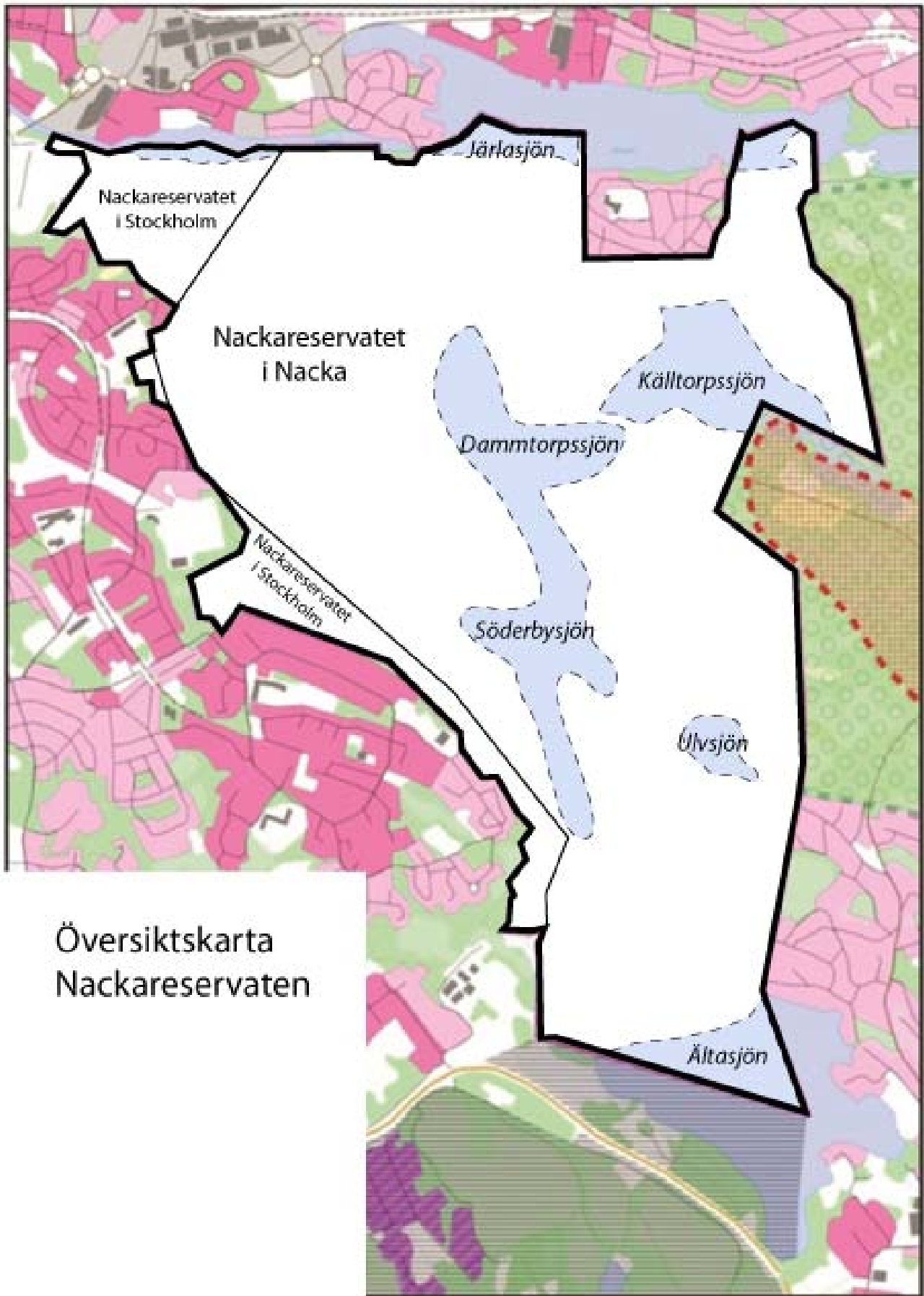
För information om kulturmiljöer i reservatet, se vårdprogrammet ([länk](#)). För information om värdefulla naturområden i reservatet, se naturvärdesinventeringen ([länk](#)).

## 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 – 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 fidekommissen Erstaviks stora ägor och i söder till Flatens naturreservat.



Översiktskarta  
Nackareservaten

## Lagskydd

### Naturresevat

Naturresevat beslutats enligt Miljöbalken 7 kap. 4§ (SFS 1998:808)  
Syftet med naturresevatet är att:

- Bevara biologisk mångfald
- Vårda och bevara värdefull naturmiljö
- Tillgodose behov av områden för **friluftsliv**
- Skydda, återställa eller nyskapa värdefulla naturmiljöer
- Skydda, återskapa eller nyskapa livsmiljöer för skyddsvärda arter.

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

Motiv för naturresevat i Nackareservatet

Syftet med naturresevatet i Nacka är att bevara ett stort sammanhängande friluftsliv- 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 friluftslivsaktiviteter och naturupplevelser gynnas
- Tillgängligheten för besökande förbättras
- Markanvändningen, anläggningar och verksamheter utformas utifrån reservatets syfte
- Skyddsvärda arter och naturtyper uppmärksammas i skötseln
- Naturresevatbildningen skall inte hindra dagens eller framtida sportaktiviteter eller andra aktiviteter som sker med hänsyn till rekreation, friluftslivsutnyttjande, biologisk mångfald och kulturvärden

Föreskrifterna för Nackareservatet i Stockholm och Nackareservatet i Nacka överlag lika, även om de skiljer sig åt på ett par punkter. För mer info, se bilaga 1 och 2.





**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.

För mer information, se naturvärdesinventeringen samt fastighetsutvecklingsplan för Nackareservaten.



## Riksintresse för friluftslivet

Områdesnummer och namn: FRO01005 NACKA-ERSTAVIK

Kommuner: Nacka och Stockholm

Naturgeografisk region: 24 Svealands sprickdalsterräng

Rangordnade intresseaspekter; strövande, turåkning på skidor, naturstudier, cykling, bär- och svamplockning, kulturstudier, bad, friluftsfiske, skridskofärder

Rangordnade urvalskriterier;

- Utsökt goda förutsättningar för strövande och skidåkning
- Särskilt goda tillfällen till bär- och svamplockning
- 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 hållmarkstallskog bör undantas från åtgärder. Ängs- och hagmarker bör behållas öppna.

Området berör riksintresset för kulturminnesvård: K AB Nacka ström.

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.

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.

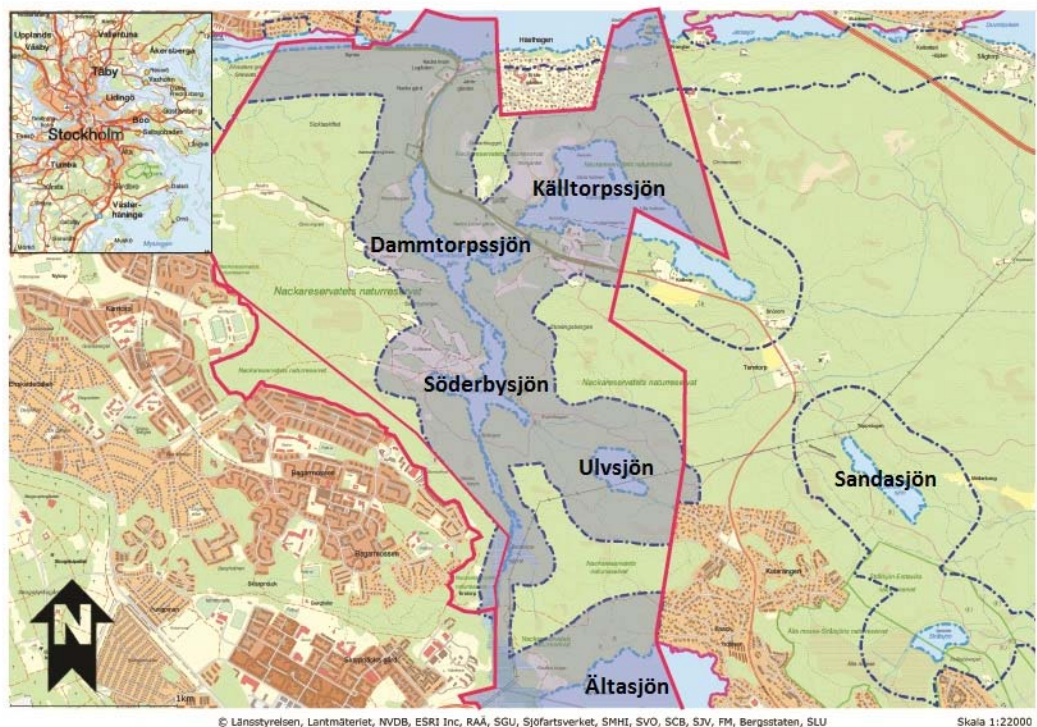
Nackareservatet utnyttjas flitigt för strövande, skidåkning, orientering, cykling och olika motionsaktiviteter. Goda möjligheter till bad finns i reservatets sjöar. De goda förutsättningarna för ett mångsidigt friluftsnyttjande samt den omedelbara närheten till Stockholm gör området till ett av landets 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

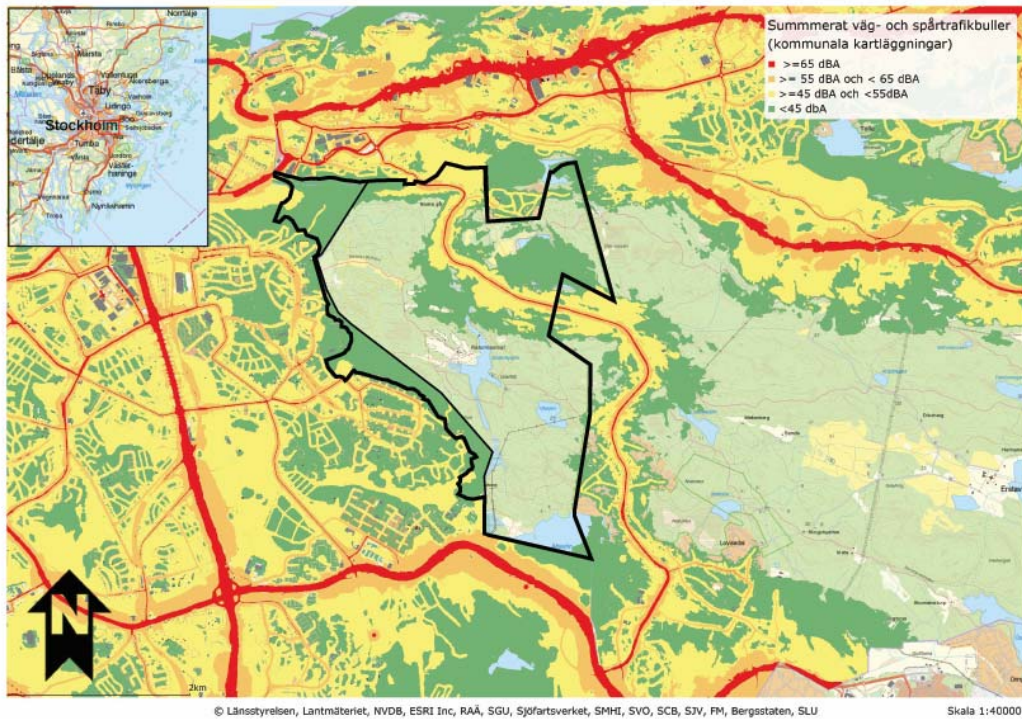
och Järlasjön i sydväst, nordväst och utmed delar av södra stranden. Utvidgat strandskydd på 300 meter råder kring

- 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



Kartan visar bullernivåer i reservatet och dess närhet.

Källa: Länsstyrelsen webbGIS



Kartan visar Stockholms tio gröna kilar.

Dessa kilar är större naturområden i Stockholms län och utpekade i RUF S 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 mitt emot 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 m<sup>2</sup> 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.

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

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

## Naturupplevelser i skog och mark

### Vandringsleder

Hela Nackareservatet är populärt för olika typer av vandring eftersom dess förutsättningar är goda. Det finns flera vandringsleder inom reservaten inklusive Sörmlandsleden. En del föredrar vandring utanför uppmärkta vandringsleder vilket motiverar ett bevarande av orörda naturområden för att denna typ av vandring ska kunna fortsätta.

Det finns även människor som söker sig till Nackareservaten för att komma bort från stress och buller. 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.

### Picknickplatser

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.

Många av utvecklingsmöjligheterna är kopplade till idrottsförvaltningens budget eftersom det kostar att anlägga, sköta och hålla uppsyn över allmänna mötesplatser i ett naturreservat.

Nedskräpning är ett stort hot för naturen även om det skulle utplaceras ett tillfredställande antal soptunnor tillkommer tömning och tillsyn av dem. Det finns dock potential att anordna en eller ett par sådana platser 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

Naturreservaten är utmärkta för svamp- och bärplockning. Högsäsongen för många svampar inträffar mellan augusti och september, även om det finns sorter som växer året om. Exempel på sådana är trattkantareller som trivs bäst i oktober – 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.

### **Skolexkursion**

Eftersom Nackareservaten erbjuder spår, skog, öppna ytor, områden med biologisk mångfald samt utegym är området populärt att besöka bland skolor i närheten. Det finns såväl en lärandeaspekt (undersöka olika typer av natur- och kulturmiljöer eller studera fåglar) som en hälsoaspekt (idrottsaktiviteter och frisk luft) att ta sig till reservaten. Att naturreservaten nyttjas anses positivt och bör både uppmuntras och utvecklas.



Skolbarn på besök i Nackareservatet.



## Vatten

### Bad

Det finns ett par 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.

Om ekonomiska medel avsätts skulle det vara möjligt att återöppna badplatsen vid Söderbysjön. Besökare använder gärna badplatsen idag och enligt mätningar är vattenkvaliteten bra.



Badplats vid Söderbysjön. Källa: Nackaboken 1965

## Fiske

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.

Enskede Sportfiskeklubb (ESFK) säljer årskort för fiske i Sandasjön, en källsjö strax öster om reservatet som omgivs av berg och skog där man främst kan fånga regnbåge. Sjön lämpar sig för både spinn- och flugfiske.

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. För att underlätta för havsöringen i området har Idrottsförvaltningen i Stockholms stad tagit fram ett förslag på fiskväg i Nackaån, mellan Järlasjön och Dammtorpssjön. Idag utgör den nedre delen av dammen ett vandringshinder som förhindrar havsöringen att lägga rom på fler ställen än som hittills observerats. En fisktrappa kan underlätta artens fortlevnad men kan samtidigt innebära en eventuell konflikt med riksintresset för kulturmiljön. 2007 byggdes en fisktrappa vid snickeriet och nu finns förslag på ytterligare en.

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

Kortsiktiga mål:

- Biotopvårda Nackaån för ökad reproduktion av havsöring. Detta genomförs bland annat genom att tillföra naturgrus och genom rensning av ån för bättre framkomst.
- Öppna upp nedre dammen för att möjliggöra att vandrande lekfisk kan förflytta sig upp till de nya lekområdena.
- Ökad uppmärksamhet kring havsöringspopulationen i Nackaån samt förebyggande av tjuvfiske på lekande fisk i ån och vid Sicklaslussen.

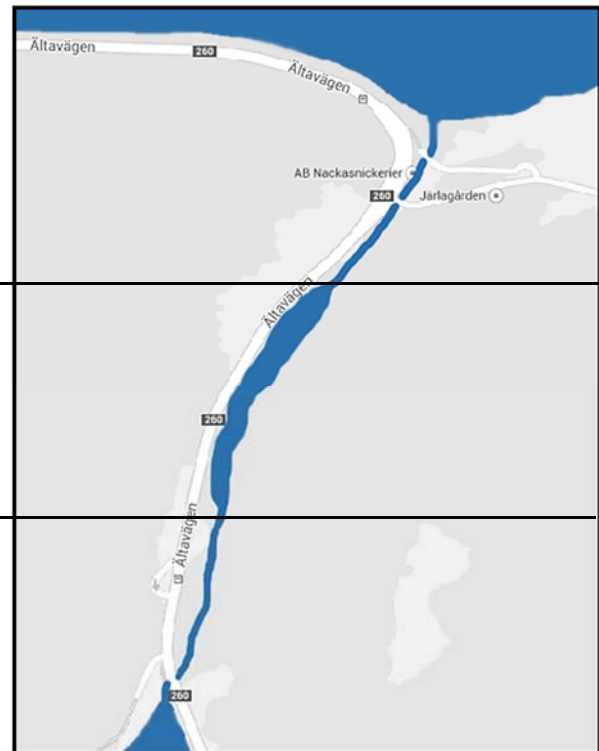
Långsiktiga mål:

- 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 rekreativsvärde 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.

Kulturmiljön vid Nacka ström har dock högt kulturhistoriskt värde vilket innebär att projektet kanske kan bli svårt att genomföra. En diskussion med stadsmuseet behövs för fortsatt planering.

Nackaån i tre delsträckor

- *Nedre strömsträckan, <200 m, med observerad lekfisk och lekgropar från mynningen upp till första dammluckan där en laxtrappa finns*
- *Dammen, >200 m, har ett maxdjup på 2 m vid första dammluckan och är som grundast ca 0,5 m innan den övre strömsträckan*
- *Övre strömsträckan, <200 m, utgör den sista delsträckan av Nackaån och består av fina biotoper och potentiella lekområden för havsöring.*



Nackaån. Källa: Idrottsförvaltningen

## **Paddling**

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

Från 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 passerar man en dammlucka behöver kanoten lyftas.

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

En framtida satsning skulle kunna innebära att antalet kanoter för uthyrning ökar och att man på flera platser än idag erbjuds uthyrning. En begränsning mot paddling i naturreservatet är de höga värden i och kring sjöarna. Källtorpssjön fungerar väl som kanotled men det är inte säkert att övriga sjöar är lämpliga för ändamålet.

## **Skridskoåkning**

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 isband 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.

För att denna verksamhet ska kunna utvecklas på andra områden i naturreservatet krävs det att personal gör en bedömning av isens tjocklek och hållbarhet innan medborgare kan tillåtas åka. Om sådana resurser kommer till stånd vore det en positiv utveckling eftersom tillgängligheten ökar ju fler tillfällen som erbjuds.

## Groddammar

Groddjur behöver ha närhet till vatten för att överleva och för sin fortplantning. Dammarna behöver inte vara särskilt stora för att uppfylla detta, det räcker med 50 – 300 m<sup>2</sup>. Det är dock viktigt att dammen ligger i ett soligt läge så att vattnet tidigt värms upp och lockar groddjuren till lek. Alla groddjur är fridlysta i Sverige och dammarna de lever i/vid är väldigt viktiga för den biologiska mångfalden. Dammar 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 yngel<sup>1</sup>.

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 evolution<sup>2</sup>.

Under 2016 planeras en groddamm i Björkhagen nära entré Markuskyrkan.

- Innan anläggandet börjar arbetet med förberedande planering, val av lämplig plats, framtagande av skiss för utformning för att optimera dammens funktion för groddjur samt med stor hänsyn till estetiska, rekreativa och pedagogiska värden.
- Val av vegetation och tillskapande av viktiga mikrohabitat.
- Kunskapsinhämtning av förekomster av groddjur och andra organismer med anknytning till småvatten i området.
- Förankring av projektet hos boende i närområdet, personer som vistas i området samt framförallt närliggande skolor och förskolor. Detta kommer att ske genom framställande av informationsmaterial i text och bild samt genom undervisningstillfällen/guidade turer. Initiala kontakter med Björkhagen skola har tagits och det finns därifrån ett intresse för en damm i området vilken kan användas i pedagogiken kring naturkunskap och biologi. Denna kontakt kommer att utvecklas och fördjupas.
- En målsättning är att ett ansvar för inventering av den nya dammens fauna och flora samt en viss skötsel kan tas av skolan.

---

<sup>1</sup> Ulf Hidås: Våtmarker i jordbrukslandskapet, Länsstyrelsen i Skåne län

<sup>2</sup> [www.grodkollen.se](http://www.grodkollen.se)

- Överseende av anläggningsarbetet. En särskilt utvald person kommer att kvallitetssäkra anläggningen genom att överse anläggningsarbetet.
- Kontroll och dokumentation av dammens funktion, dess vattenhållande förmåga och utveckling av mikrohabitat.
- Dokumentation av etablering av flora och fauna i dammen under det första året efter anläggningen.

Dammen kan bidra med biologisk mångfald samt tillföra värden för både rekreation och pedagogisk verksamhet. Idag fungerar de gamla ruddammarna som groddammar. Dessa ligger dock centralt i reservatet och behöver kompletteras med en damm norrut.



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

## Motion och idrott

### Motionsspår

Antal: 19

Längd: 400 m – 5 km

Elbelysta: 7 stycken

Skidspår: 10 stycken (varav 3 utan elljus)

Spår som fortsätter utanför naturreservatet:

VANDRINGSLEDER; Sörmlandsleden, Solsidan (norra och södra, 10 km), Ulvsjöslingan (5 km), Källtorpssjön runt (5 km)

ELLJUSSPÅR; Björkhagsspåret (3 km), Kärrtorpsspåret (2,6 km), Hammarbyrundan (900 m)

ENBART LÖPSLINGOR; Hellasgården (1,2 , 7, 10, 12 km)

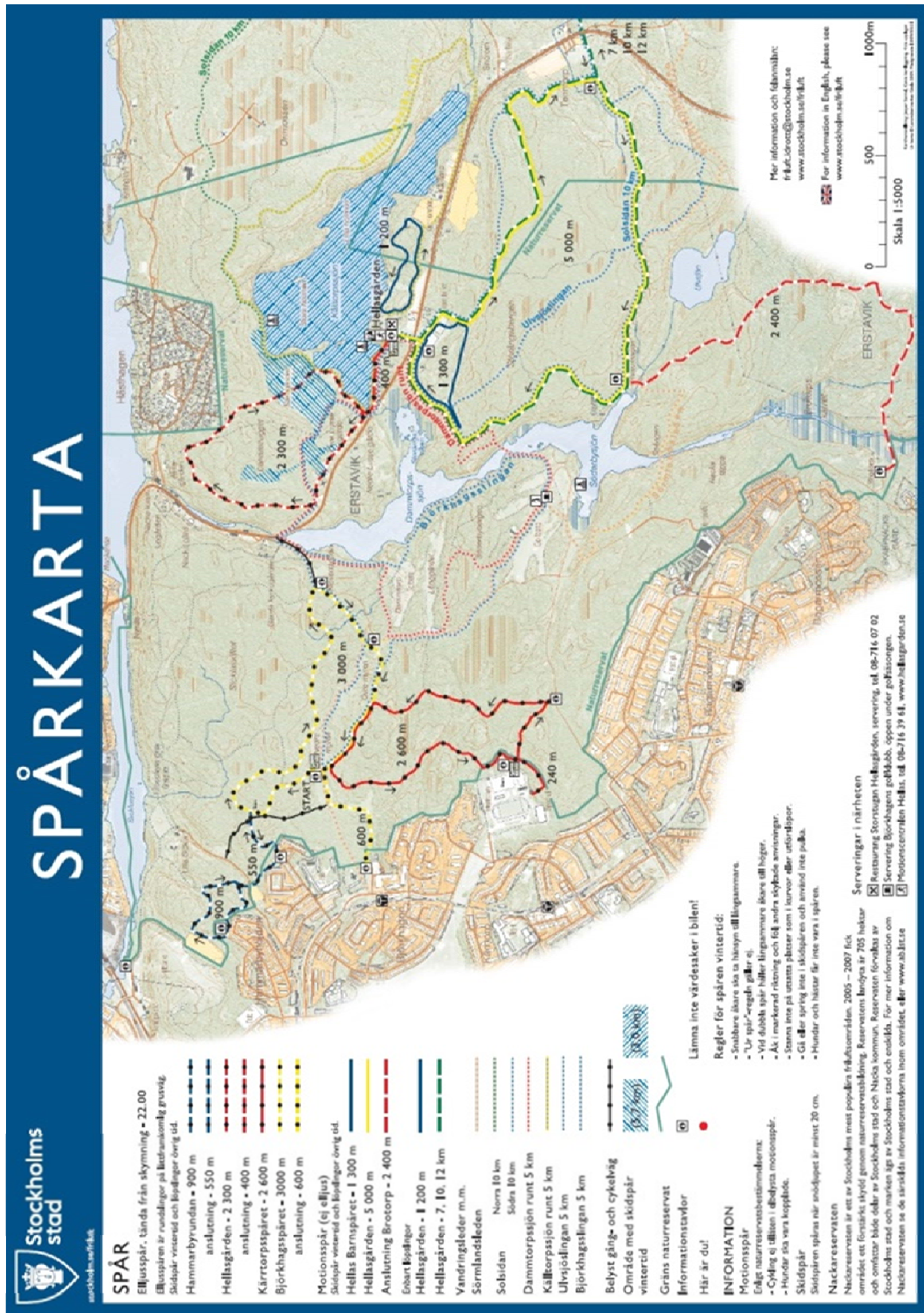
Spår som korsar väg (Ältavägen); Sörmlandsleden, Solsidan norra och södra, Dammtorpssjön runt, Hellasgården 5 km

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 ogräs och 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. Obanad 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 sträckningen stämmer och så att det går att planera sin löprunda.





Motion i Nackareservatet.

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 att rekommendera. I första hand handlar det om att fylla i färg på redan ianspråktagna träd men vid behov bör en diskussion föras om det är nödvändigt att använda fler markeringar för de olika spårsträckningarna. Olika föreningar har på eget initiativ gjort färgmarkeringar på ett antal träd som idrottsförvaltningen håller på att ta bort.



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

En konflikt som identifierats i och vid spåren är mellan motionärer och lösspringande hundar. Enligt reservatsföreskrifterna är det förbjudet att hålla hunden okopplad utanför hundrastområde<sup>3</sup> 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. För besökare som redan befinner sig i naturreservatet och behöver information om målpunkter eller vägen till dessa är detta extra värdefullt.

Det övergripande och långsiktiga målet är att skapa ett spårssystem som håller ihop och där man lätt kan ta sig mellan olika slingor. Eftersom joggare och cyklister ofta hamnar i konflikt med varandra skulle det vara positivt om separata cykelleder till Hellasgården kom till stånd. 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 knyts 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 Klisättra kunna utvecklas. Den gamla tillfartsvägen mot gården kan återskapas och skulle kunna ingå i en ny motionsslinga.

---

<sup>3</sup> Naturreservat i Nacka – syfte, föreskrifter, avgränsning, skötselplan, 2005, s. 6

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

## **Cykling**

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 reservatet. 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.

Eftersom regelverket gjorde det oklart och opraktiskt för användarna kom ett medborgarförslag in till kommunen med rubriken ”tillåt cykling i Nackareservatet” som resulterade i att trafikkontoret i samråd med andra inblandade aktörer markerade tre specifika stråk där cykling i Nackareservatet i Stockholm tillåts. Således har ett funktionellt och sammanhängande cykelstråk skapas i hela naturreservatet.

En annan typ av konflikt är mellan cyklister och övriga brukare/förvaltare. I maj 2015 gjordes en ansökan om att anordna en terrängcykeltävling i Nackareservatet i Nacka. Eftersom tävlingen ägde rum under parnings- och häckningsperiod och skulle gå utanför ordinarie stigar skulle dispens krävas. Nacka kommun avslog dispensen med anledning att cykling utanför de befintliga stigarna skulle störa djur- och växtliv.





På många platser i naturreservatet erbjuds nu goda möjligheter att cykla. Eftersom flera av stigarna är hårdgjorda eller består av hårt packat grus är det inga svårigheter att ta sig fram. Alla spår är dock inte av samma kvalitet eller typ. En stor del av naturreservatets spår är ändå tillgängliga för och uppskattade av cyklister som använder dem flitigt.

Det finns också de som föredrar cykling i naturen. I nordöstra hörnet av naturreservatet mot Orrmossen, Erstavik, ringlar ett antal cykelstigar fram i varierande terräng. Sammantaget finns ett stort antal GPS-inmätta stigar som bland annat används av Stockholms Stigcyklister, en förening som cyklar på befintliga djurstigar. Föreningen gjorde under 2015 en inventering av stigen ”Russian BBQ” (och ska tillsammans med idrottsförvaltningen ta fram ett förslag på lämpliga stigar som avses märkas ut som cykelled(er)).

En tredje grupp cyklister är terrängcyklisterna som cyklar utanför befintliga stigar. Enligt naturreservatets föreskrifter är det förbjudet att ”cykla inom området, förutom på anlagd väg och stig, dock ej elljusspår”<sup>4</sup> eftersom naturen tar skada av detta.

Cyklingen är komplicerad i Nackareservatet. Ofta hamnar cyklister och andra motionärer i konflikt eftersom de anses inkräkta på varandras territorium. Konflikten bottnar också i att terrängcyklisterna påverkar naturen negativt. Det är idag populärt att cykla upp i nordöstra hörnet av reservatet där det finns ett antal cykelstigar. Dessa sammanfaller dock med några av de högsta naturvärdena i naturreservatet vilket gör frågan komplicerad. Det är viktigt att bevara de naturvärden som reservatet besitter. Samtidigt måste olika slags funktioner samsas på den begränsade ytan. Kommunen i Stockholm har gjort vissa framsteg gällande cykelfrågan mellan reservatet i Stockholm och reservatet i Nacka men nu behöver terrängcyklingen ses över. Ett förslag är att satsa på de stigar som ligger norr om det värdefulla naturområdet eftersom det redan finns bra stigar där som kan knytas samman med Erstavik.

---

<sup>4</sup> Naturreservat i Nacka – syfte, föreskrifter, avgränsning, skötselplan, 2005, s. 6

## Utegy

Det finns idag sammanlagt fyra utegym i naturreservatets anslutning. Dessa ligger vid Kärrtorps IP, Hammarbybacken, Björkhagen och Hellasgården. Ett femte utegym är just nu under byggnation i 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 den hållbara utvecklingens 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. Utegygmen 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, såväl till fots eller cykel som med bil eller kollektivt färdmedel.



Utegy vid Björkhagen i Nackareservatet.

Utegymsen är väldigt 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.

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.

## **Golf**

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

För att ge golfklubben incitament att förlänga serveringens säsong skulle skidspår kunna anläggas på hela eller delar av golfbanan. Fördelen med detta är att banan är platt och öppen vilket lämpar sig väl för skidspår. 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.

Utvecklingspotentialen för golfbanan (BjGK) är stor tack vare klubbstugans och restaurangens läge. Ett bra komplement kan vara att ha någon form av servering inne i reservatet och inte bara vid Hellasgården där den mesta verksamheten finns idag. Det skulle också kunna finnas ett behov av att på sikt erbjuda restaurang/café den tid på året som den idag ligger ner, det vill säga november till april. 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.

Försvårande omständigheter skulle kunna vara just läget och tillgängligheten då det idag inte finns speciellt mycket parkering i närheten av golfbanan.

### **Orientering**

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.

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

## **Kulturmiljö**

### **Nacka ström med äldre byggnader**

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.

För mer information, se vårdprogrammet för Nackareservaten [\[länk\]](#).

### **Kulturstig**

Nackareservaten är rikt på kulturupplevelser. Ibland är spåren inte så tydliga och utan kunskap kan det vara svårt att hitta dessa skatter. För att hjälpa allmänheten upptäcka dessa kulturfynd skulle ett par kulturstigar kunna uppföras i reservaten. 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.



## Övrigt

### **Bangolf**

Utöver golfbanan finns det vid Hellasgården även 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”<sup>5</sup>.

### **Servering**

Idag erbjuder Nackareservatet tre platser med servering; Hellasgården, golfbanan och Brotorpsstugan. De ligger geografiskt spridda vilket är positivt då de täcker in ett större område och därmed en större mängd besökare. Som tidigare beskrivits skulle det på sikt vara önskvärt att utreda ytterligare lokaliseringsalternativ för servering där exempelvis golfbanan är ett logiskt alternativ tack vare dess placering centralt i reservatet.

---

<sup>5</sup> <http://www.hellasgarden.se/sv/bangolf>

## SWOT-analys

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.

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

## Tillgänglighet

Tillgänglighetsbegreppet är brett och inrymmer en rad olika aspekter att beakta vid planering. En del handlar om hur den faktiska tillgängligheten är, det vill säga hur lätt det är för människor att ta sig till och från reservatet.

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. Föredrar man buss går det utmärkt att åka linje 401 mot Älta som går varje kvart.

Vidare måste den upplevda tryggheten undersökas. Här kan det handla om information, att folk faktiskt känner till att reservatet finns och att det erbjuds 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. Otrygghet medför i förlängningen en negativ inverkan på tillgängligheten eftersom folk drar sig för att besöka området, medan anpassade vägar och hjälpmedel för rullstolsburna är en annan faktor som bidrar till en positiv tillgänglighetsbild.

För Nackareservatet 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, trots att området är populärt bland allmänheten.

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.

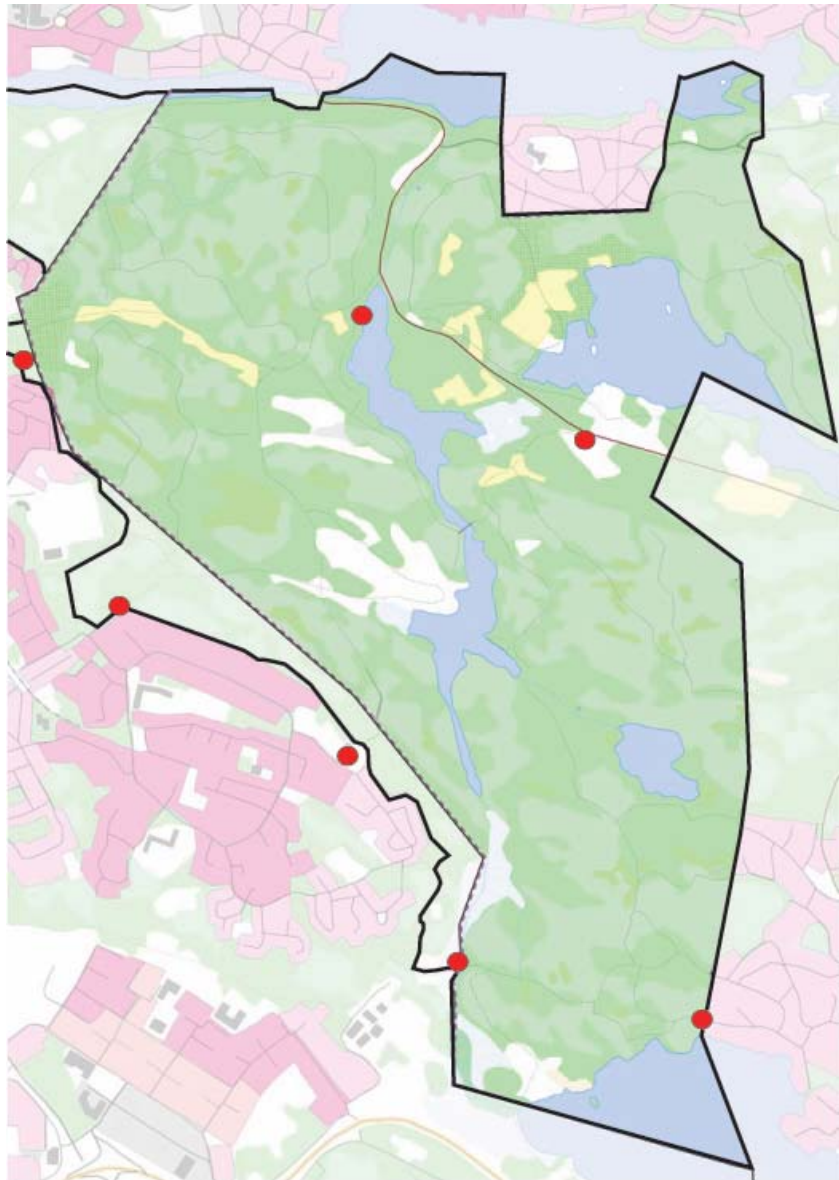
Det finns argument för att ökad användning och popularitet gynnar reservatet men de kvaliteter som det vildvuxna medför – lugn, avkoppling, tystnad, genuin grönska – behöver skyddas. Nackareservatet är i trots allt ett naturreservat och inte en park.

Stockholmsregionen växer kraftigt vilket innebär att allt mer mark bebyggs. Det finns planerade projekt i naturreservatets anslutning som skulle kunna innebära ett hot mot reservatets värden.

Samtidigt skulle man kunna dra nytta av sådana projekt då samordning kring belysning och välskötta entréer till reservatet kan säkerställas.

Det gäller att ta vara på sådana projekt då det faktiskt kan leda till att fler människor upptäcker naturreservatets kvaliteter.

Ur tillgänglighetssynpunkt är det viktigt att satsa på entréerna till reservatet. Områden som behöver förbättras är kopplingen till Nytorps gårde 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.



Nackareservatets entréer.

## Slutsats

Nackareservatet är ett av 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 redogörs för i detta program och kan på sikt leda till ytterligare samhällsekonomiska fördelar.

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
- Kanoter 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.

I samband med att 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.

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

## 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

#### För allmänheten

Utöver föreskrifter och förbud i lagar och författningar är det förbjudet att:

1. fälla eller på annat sätt skada levande eller döda träd och buskar samt att skada vegetation i övrigt genom att till exempel gräva upp ris, örter, gräs, mossor, lavar eller svampar. Att plocka blommor, bär eller svamp är tillåtet med allemansrättens begränsningar,
2. störa och skada djurlivet, till exempel genom att klättra i boträd, fånga eller döda däggdjur, fåglar, kräldjur eller groddjur,
3. medföra hund som inte är kopplad. Föreskriften gäller ej inom på platsen markerat hundrastområde,
4. sätta upp skylt, affisch eller dylikt. Dock får snitslar, orienteringsskärmar och tipsfrågor uppsättas för tillfälligt bruk om de avlägsnas efter avslutat arrangemang samt om känsliga mark-områden undviks,
5. rida annat än på anlagd väg, markerad ridstig eller ridplats,
6. framföra motordriven farkost i Ältaån,
7. göra upp eld annat än på anvisad plats enligt skötselplanen,
8. ställa upp eller parkera husvagn.

#### För markägare/innehavare av särskilt rätt till fastighet

Utöver föreskrifter och förbud i lagar och författningar är det förbjudet att:

1. anordna upplag (inkl. snöupplag) annat än i samband med skötsel av området och dess anläggningar,
2. plantera ut för trakten främmande växt- eller djurarter i mark och vatten. Föreskriften gäller ej utplantering av växter i omedelbar närhet till Lilla Sickla gård och Brotorp,
3. använda kemiska bekämpningsmedel eller konstgödsel. Undantag gäller, för bekämpning av jättebjörnloka, där hänsyn ska tas till eventuell känslig vegetation.
4. anlägga campingplats eller uppställningsplats för husvagnar,
5. anlägga motorbana eller skjutbana. **Utan kommunens tillstånd är det förbjudet att:**
6. förändra områdets permanenta topografi, ytförhållanden eller avrinningsförhållanden, till exempel genom att gräva, spränga, borra, dika, schakta, muddra eller fylla ut,
7. uppföra ny byggnad eller anläggning,
8. anlägga väg, parkering, belagd gång- och cykelväg samt ridstig eller asfaltera befintlig grusväg,
9. anlägga ny ledning i mark, vatten och luft, samt uppföra mast eller antenn,
10. nyanlägga eller utöka befintliga bryggor och hamnar eller att hårdgöra stränder.
11. uppföra stängsel eller andra hägnader med undantag av stängsel för betesdjur och viltstängsel. Genomgångar skall ordnas så att allmänhetens tillträde till området inte hindras,
12. att avverka träd med en diameter i brösthöjd på mer än 60 cm, samt ta bort död ved från träden eller närområdet. Undantag gäller för säkerhetsåtgärder i anslutning till kör- och gångvägar, samt för att flytta död ved till annan plats med gamla ekar.



Föreskrifterna utgör ej hinder för att utföra åtgärder som är nödvändiga i samband med underhåll av ledningar genom området och reningsanläggningar. Inte heller för markförvaltares tillsyn och tillsyn enligt miljöbalken. Föreskrifterna gäller dessutom inte för arbetsföretag som krävs för den normala skötseln av områdets byggnader och anläggningar samt för åtgärder som framgår av till naturreservatsbeslutet hörande skötselplan, såsom underhåll av vägar, motionsspår, stigar, skyltar, diken, och så vidare.

Undantag gäller även för:

- Avledningsdiken
- Anläggande av motionsspår och ej belagda gång- och cykelvägar
- Underhållsåtgärder i Ältasjöns utlopp enligt befintlig vattendom
- Ny eller ombyggd tillfartsväg och kommunalt VA till Lilla Sickla gård
- Eventuella om- och tillbyggnader inom Lilla Sickla gård

### **Bilaga 3**

#### **Reservatsföreskrifter Nackareservatet i Nacka**

För att tillgodose syftet med naturreservatet beslutar kommunfullmäktige (med stöd av 7 kap. 5, 6 och 30 § miljöbalken att nedan angivna föreskrifter skall gälla i naturreservatet.

#### **A. Föreskrifter med stöd av 7 kap. 5 § miljöbalken angående inskränkningar i markägares och annan sakägares rätt att förfoga över fastighet inom naturreservatet.**

Föreskrifterna utgör ej hinder för att utföra åtgärder som är nödvändiga i samband med underhåll av ledningar genom området och reningsanläggningar. Inte heller för markförvaltares tillsyn och tillsyn enligt miljöbalken. Föreskrifterna gäller dessutom inte för arbetsföretag som krävs för den normala skötseln av områdets byggnader och anläggningar samt för åtgärder som framgår av till naturreservatsbeslutet hörande skötselplan, såsom underhåll av vägar, motionsspår, stigar, skyltar, diken, etc.

Undantag gäller även för:

- Avledningsdiken
- Byggande av en träningshall vid Hellasgårdens tennisbanor
- Anläggande av motionsspår och ej belagda gång- och cykelvägar
- Underhållsåtgärder i Ältasjöns utlopp enligt befintlig vattendom
- Tillfarts- och gångväg till golfbanan från kv.

Jämlikheten/djursjukhuset i Bagarmossen

**Utöver föreskrifter och förbud i lagar och andra författningar är det förbjudet att**

A1. anordna upplag (inkl. snöupplag) annat än i samband med skötsel av området och dess anläggningar,

A2. plantera ut för trakten främmande växt- eller djurarter i mark och vatten. Föreskriften gäller ej utplantering av fisk eller signalkräfter i signalkräfter i Sicklasjön, Järlasjön, Ältasjön, Källtorpssjön och Nackaån och ej heller växter inom koloniområden, kring Hellasgårdens byggnader, Lilla Sickla gård, golfbanans byggnader och Brotorp,

A3. använda kemiska bekämpningsmedel eller konstgödsel. Undantag gäller för Björkhagens golfbana i enlighet med upprättat egenkontrollprogram, samt för bekämpning av jättebjörnloka, där hänsyn ska tas till eventuell känslig vegetation.

A4. anlägga campingplats eller uppställningsplats för husvagnar,

A5. anlägga motorbana eller skjutbana.

**Utan kommunens tillstånd är det förbjudet att**

A6. förändra områdets permanenta topografi, ytförhållanden eller avrinningsförhållanden, till exempel genom att gräva, spränga, borra, dika, schakta, muddra eller fylla ut,

A7. uppföra ny byggnad eller anläggning,

A8. anlägga väg, parkering, belagd gång- och cykelväg samt ridstig eller asfaltera befintlig grusväg,

A9. anlägga ny ledning i mark, vatten och luft, samt uppföra mast eller antenn,

A10. nyanlägga eller utöka befintliga bryggor och hamnar eller att hårdgöra stränder. Undantag gäller i de tre anlagda badens närområde,

A11. uppföra stängsel eller andra hägnader med undantag av stängsel för betesdjur och viltstängsel. Genomgångar skall ordnas så att allmänhetens tillträde till området inte hindras.

**B. Föreskrifter med stöd av 7 kap. 6 § miljöbalken angående markägares och annan sakägares skyldighet att tåla visst intrång inom naturreservatet.****För att trygga syftet med naturreservatet förpliktas markägare och innehavare av särskild rätt till marken att tåla**

B1. utmärkning av naturreservatets gränser samt uppsättning av informationsskyltar,

B2. utförande och nyttjande av anläggningar för friluftslivet,

B3. åtgärder i enlighet med fastställd skötselplan.

**C. Ordningsföreskrifter med stöd av 7 kap. 30§ miljöbalken. Utöver föreskrifter och förbud i lagar och andra författningar är det för allmänheten förbjudet att**

C1. fälla eller på annat sätt skada levande eller döda träd och buskar samt att skada vegetation i övrigt genom att t.ex. gräva upp ris, örter, gräs, mossor, lavar eller svampar. Att plocka blommor, bär eller svamp är tillåtet med allemansrättens begränsningar,

C2. störa och skada djurlivet, till exempel genom att klättra i boträd, fånga eller döda däggdjur, fåglar, kräldjur eller groddjur,

C3. medföra hund som inte är kopplad. Föreskriften gäller ej inom på platsen markerat hundrastområde,

C4. sätta upp skylt, affisch eller dylikt. Dock får snitslar, orienteringsskärmar och tipsfrågor uppsättas för tillfälligt bruk om de avlägsnas efter avslutat arrangemang samt om känsliga markområden undviks,

C5. rida annat än på anlagd väg, markerad ridstig eller ridplats,

C6. cykla inom området, förutom på anlagd väg och stig, dock ej elljusspår,

C7. framföra motordriven farkost i Källtorpssjön, Dammtorpssjön, Söderbysjön, Ulvsjön samt Ältaån,

C8. göra upp eld annat än på anvisad plats enligt skötselplanen,

C9. ställa upp eller parkera husvagn.

**Utan Nacka kommuns tillstånd är det förbjudet att:**

C10. under perioden 1 april– 15 juli beträda Lilla och Stora holmen i Källtorpssjöns nordvästra del eller komma närmare öarnas strand än 50 meter. Områdena med fågelskydd har markerats på beslutskartan,


(Föreskrifterna skall träda i kraft tre veckor efter den dag då författningen utkom från trycket i länets författningssamling.)

**Bilaga 4**

Guide till tystnaden, Nackareservatet i Stockholm

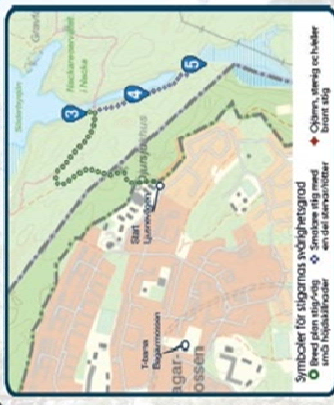
<http://www.stockholm.se/KulturFritid/Park-och-natur/Naturresept-i-Stockholms-stad1/Guide-till-tystnaden-i-Stockholm/>

# Guide till tystnaden i Nackareservatet i Stockholm



**Symboler för stigarnas svårighetsgrad**  
 Bredd på en stig  
 Svårare stig med en del höjdsvackor  
 Cyklar, stäng och vägar  
 Stig med tillgång till buss

**Promenad med start i Björkshagen**  
 En kort promenad som går på breda gångvägar, utom den korta stuta biten till plats 2 som går på en mindre stig. Plats 1 ligger vid en liten öppen gränsmark långt vägen. Platsen är skyddad. Du fortsätter sedan mot vattnet och väner av upp i skogen mot plats 2. Här finns Filosofernas grav. Du omges av ombonad lövskog. Gå tillbaka utmed vattnet. Promenaden är 2 km. Avsätt 45 minuter för en lugn promenad.



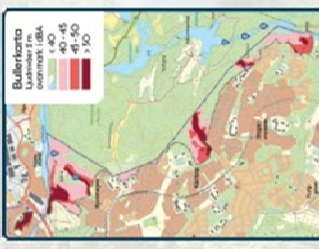
**Symboler för stigarnas svårighetsgrad**  
 Bredd på en stig  
 Svårare stig med en del höjdsvackor  
 Cyklar, stäng och vägar  
 Stig med tillgång till buss

**Promenad med start i Bagarmossen**  
 En vacker promenad fram och tillbaka in i Nackares del av reservatet. Du går på breda plana vägar och stigar till plats 3 som ger en fantastisk vy över vattnet. Fortsätt sedan på en mindre stig längs kanalen till plats 4 som ligger på höjden i barrskogen med en gnut av vatten. Du når till sist plats 5 där barrskogen övergår i lummig lövskog. Sträckan är knappt 4 km. Avsätt 1,5 timmar för en utfyllnad promenad.

**Tystnad, naturens ljud och buller**  
 Kartan visar hur trafikens ljud sprider sig in i naturreservatet. Eventuellt buller från flygplan och biträff ingår inte. Naturens ljud kan vara höga, men dessa uppträder vi oftast som behagliga och rogvande.  
 Ljudnivåer kan förklaras som:

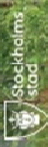
Sovrumstyst.....	30 dBA
En liten förr.....	40 dBA
Ett kraftigt regn.....	45 dBA
Normalt samtal.....	60 dBA

Platserna vi valt ligger nära bebyggelsen. Stadens ljud är därför närvarande i bakgrunden. Ju längre in i Nackareservatet du går desto, tystare platser kan du finna.



**Bullernivåer**  
 Larmnivåer i dB  
 översnitt (dBA)  
 30-40  
 40-45  
 45-50  
 50

**Naturlig kraft och tankepauser.**  
 Gå en promenad i skogen för att samla tankarna. Sätt dig under ett träd i parken för en stunds avkoppling. Människor har oavsett kultur, religion och tradition i alla tider sökt kraft och avkoppling i rofylld natur.





## 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 barrskog, hallmarker och vattenwyver. 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 enskilda platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.

1. Lilla ången vid vägen



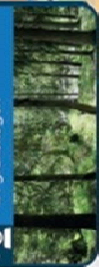
2. I lövskogen



3. Vidströckt vattenry



4. I granskogen



5. Eiskögen vid källan



## Förstärkt upplevelsen

**Stäng av.** Stäng av telefonen och ta en paus från nästen, 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.

**Gdångsamt.** När du går lite långsammare så flyttas uppmarksambeten från ditt du aka till stegget 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 bytna 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 stråva bark och den mjuka mossan.

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

## Guide till tystnaden

Det finns guider till tystnaden för elva av Stockholms stad befintliga och blivande natur- och kulturresevat. Du kan finna mer information och kontaktuppgifter här:

- [www.stockholm.se/guidentilltystnaden](http://www.stockholm.se/guidentilltystnaden)
- [www.stockholm.se/nackareservatet](http://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 konsten Ulf Bolman. Projektet har delfinansierats med miljööverlag från Stockholms Läns Landsting.



