

SPÅR

Elljusspår, tända från skymning - 22.00

Elljusspårerna är rundslingsor på lättframkomlig grusväg. Bredängsspåret har skidspår vintertid, löpslingor övrig tid. Bredängsspåret och Skärholmsspåret innefattar även Friluftsrådgivningsbyråns barnspår.

Bredängsspåret - 2 700 m



anslutning - 500 m



Skärholmsspåret - 2 200 m



Skärholmens strandstig - 2 000 m

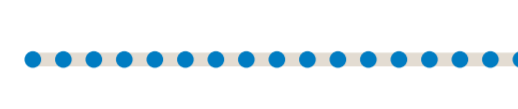


Vandringsleder m.m.

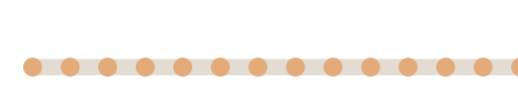
Gångstig



Gång- och cykelväg



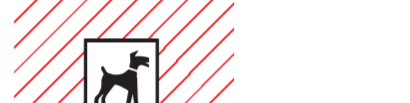
Ridväg



Område med skidspår vintertid



Hundrastområde



Gräns naturreservat



Spårkarta



Här är du! / You are here!



- | | |
|-----------------|---|
| Tunnelbana | Tillgänglig toalett, badramp och lekplats |
| Parkering | Fornlämning |
| Ångbåtsbrygga | Hundrastgård |
| Utsiktsplats | Beachbasketplan |
| Grill-/eldplats | Discgolfbana |
| Badplats | |

Regler för motionsspår, stigar och vägar:

- Cykling endast tillåten på vägar med blå cykelvägsskylt.
- Hundar ska vara kopplade i hela reservatet, utom i hundrastområdena.
- Ridning eller framförande av häst är endast tillåtet på markerade ridvägar, på ridbanor och inom ridskolans område.

Regler för spårerna vintertid:

- Snabbare åkare ska ta hänsyn till långsammare.
- "Ur spår"-regeln gäller ej.
- Vid dubbla spår håller långsammare åkare till höger.
- Åk i markerad riktning och följ andra skyltade anvisningar.
- Stanna inte på utsatta platser som i kurvor eller utförsloppor.
- Gå eller spring inte i skidspårerna och använd inte pulka.
- Hundar och hästar får inte vara i spårerna.

Serveringar i närheten

- Lyrans konditori
- Skärholmens gård, Stora huset

Lämna inte värdesaker i bilen!

Sätraskogens naturreservat

Sätraskogen är med sin storlek och sina kvaliteter ett unikt skogsområde i södra delen av Stockholms stad. Sätraskogen är skyddat som naturreservat från Lyran i norr till Skärholmens gård i söder. Skogen är viktig för Stockholms biologiska mångfald. Sätraskogen har självklart även stor betydelse för friluftsliv och rekreation och utgör därmed en fristad åt både människor, djur och växter.

Sätraskogens naturreservat har en spännande, kuperad terräng. Detta gör även vegetationen variationsrik. På höjderna finns hällmarker, där växer det mestadels tallar. I svackorna där marken är mer näringsrik finns det omväxlande lövskog och blandskog samt öppna gräsmarker.

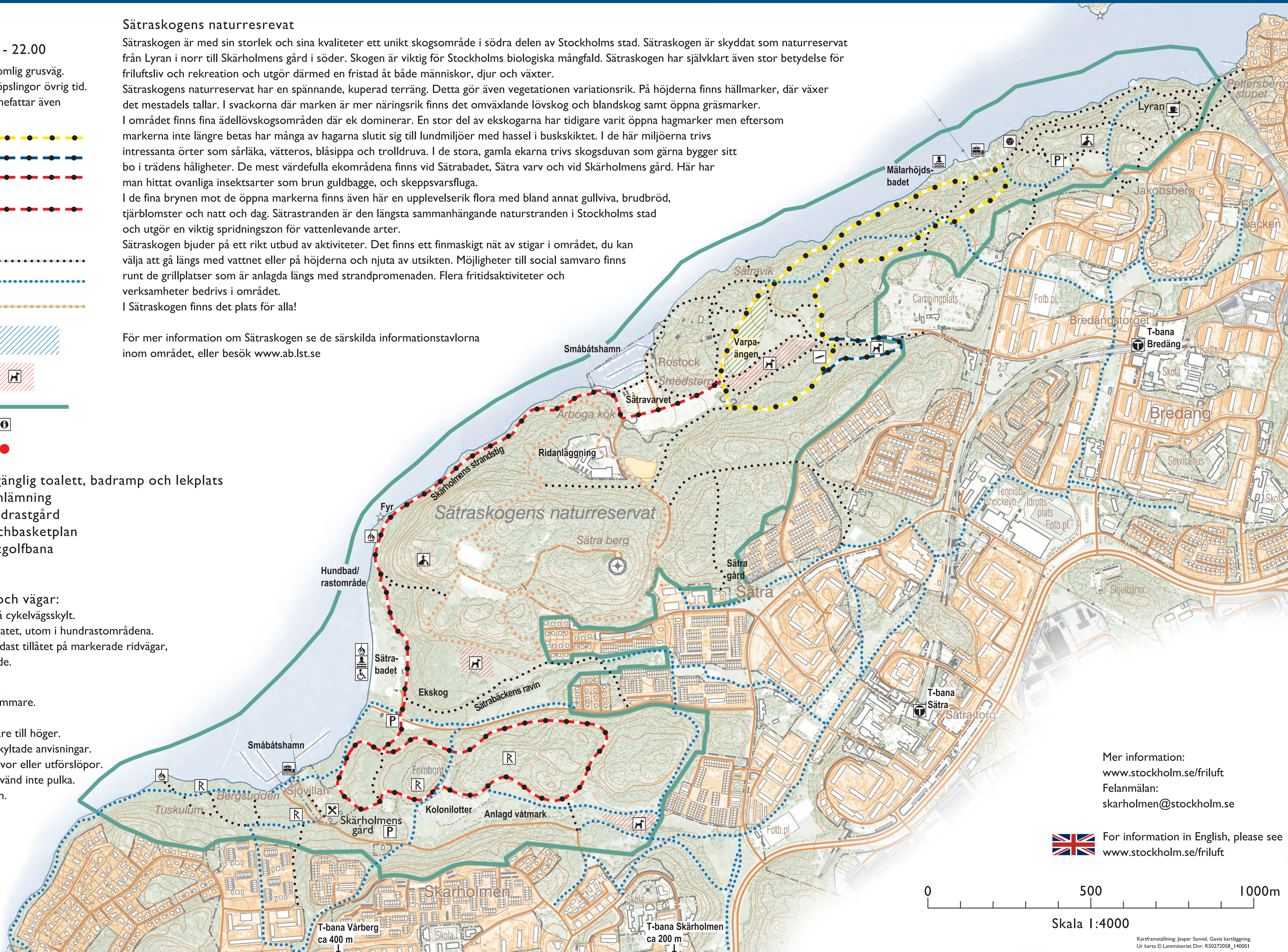
I området finns fina ädellövskogsområden där ek dominerar. En stor del av ekskogarna har tidigare varit öppna hagmarker men eftersom markerna inte längre betas har många av hagarna slutit sig till lundmiljöer med hassel i buskskiktet. I de här miljöerna trivs intressanta örter som särlåka, vätteros, blåsippan och trolldruva. I de stora, gamla ekarna trivs skogsduvan som gärna bygger sitt bo i trädens håligheter. De mest värdefulla ekområdena finns vid Sättrabadet, Sättra varv och vid Skärholmens gård. Här har man hittat ovanliga insektsarter som brun guldbagge, och skeppsvarsfluga.

I de fina brynen mot de öppna markerna finns även här en upplevelserik flora med bland annat gullviva, brudbröd, tjärblomster och natt och dag. Sättrastranden är den längsta sammanhängande naturstranden i Stockholms stad och utgör en viktig spridningszon för vattenlevande arter.

Sätraskogen bjuder på ett rikt utbud av aktiviteter. Det finns ett finmaskigt nät av stigar i området, du kan välja att gå längs med vattnet eller på höjderna och njuta av utsikten. Möjligheter till social samvaro finns runt de grillplatser som är anlagda längs med strandpromenaden. Flera fritidsaktiviteter och verksamheter bedrivs i området.

I Sätraskogen finns det plats för alla!

För mer information om Sätraskogen se de särskilda informationstavlor inom området, eller besök www.ab.lst.se



Mer information:
www.stockholm.se/friluft
 Felanmälan:
skarholmen@stockholm.se

For information in English, please see www.stockholm.se/friluft

0 500 1000m

Skala 1:4000

34 roliga och spännande stopp!

På barnspåret finns 34 stationer som uppmuntrar till aktiviteter och samtal om naturen i Sätmaskogen. På varje station finns ett uppdrag eller en fråga som handlar om allemansrätten, rörelser att göra i skogen eller vad sinnen kan upptäcka. På en del stationer finns uppdrag som handlar om naturen. Barnen löser uppgifterna genom att pröva eller att prata med varandra.

Genom barnens nyfikenhet och tankar kan stationerna användas om och om igen efter vad som sker i naturen runt stationerna och vad barnen uppmärksammar just i stunden.

Inuti barnspåret finns det en kortare sträcka (markerat i rött på kartorna) med 10 stopp med rörelseaktiviteter. Runt om i spåren ser du bilder med sagofiguren Skogsmulle som är vän med djuren i naturen.



På Friluftsrämjandets hemsida: www.friluftsrämjandet.se kan du se vilka andra roliga saker som finns att göra i skogen, både för vuxna och barn.

Välkomna ut i skogen, världens bästa lekplats!

Skärholmens stadsdelsförvaltning,
växel: 08-508 24 000,
e-post: skarholmen@stockholm.se
stockholm.se/skarholmen

Skogen, världens bästa lekplats!

Barnspåren i Sätmaskogen



Välkomna till Friluftsrämjandet och Skärholmens stadsdelsförvaltnings två barnspår i Sätmaskogen!

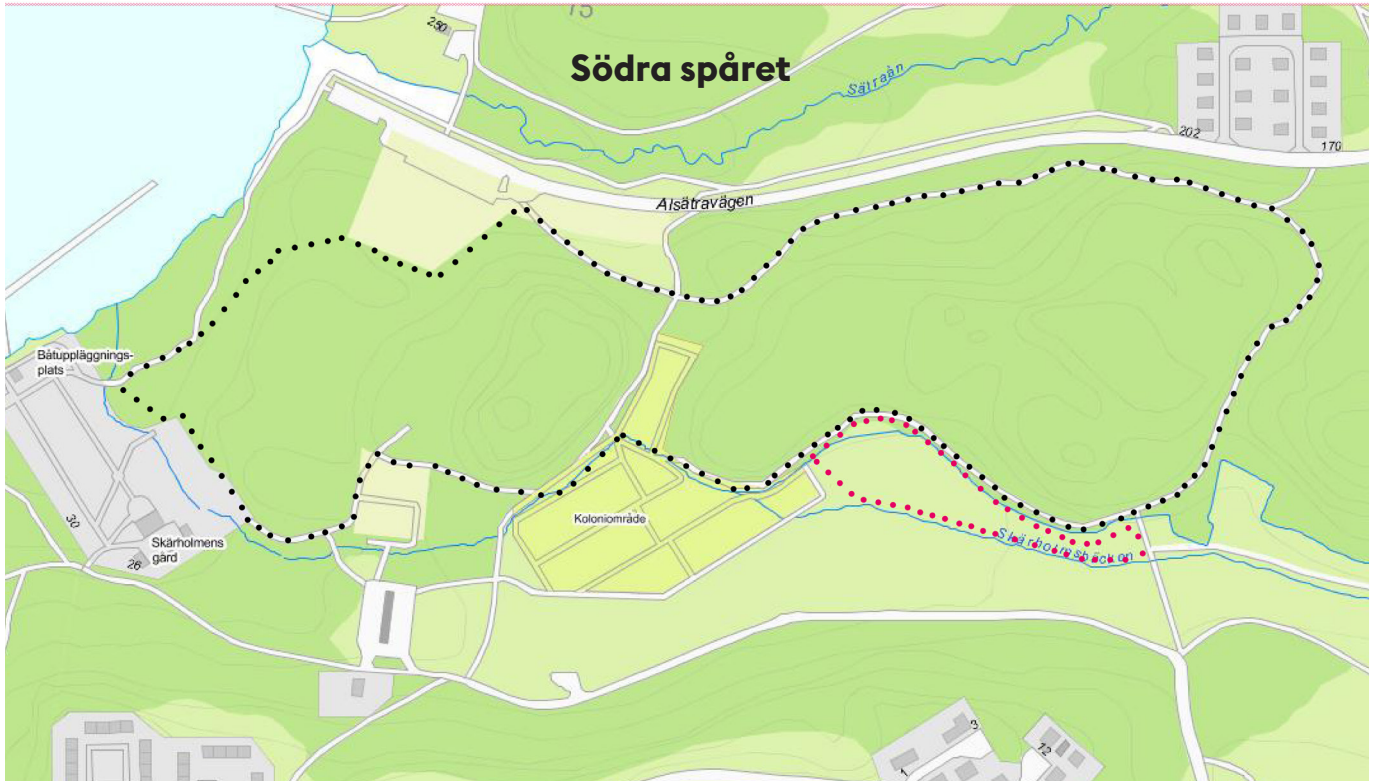
Längs två belysta spår i Sätmaskogen finns nu spår för barn. Det ena spåret i norr finns i närheten av Mälärhöjdsbadet bredvid Bredängs camping och det södra spåret i närheten av Skärholmens gård.

Det spelar ingen roll vart i barnspåret du börjar eller slutar, det går bra att kliva på och av vart du vill.

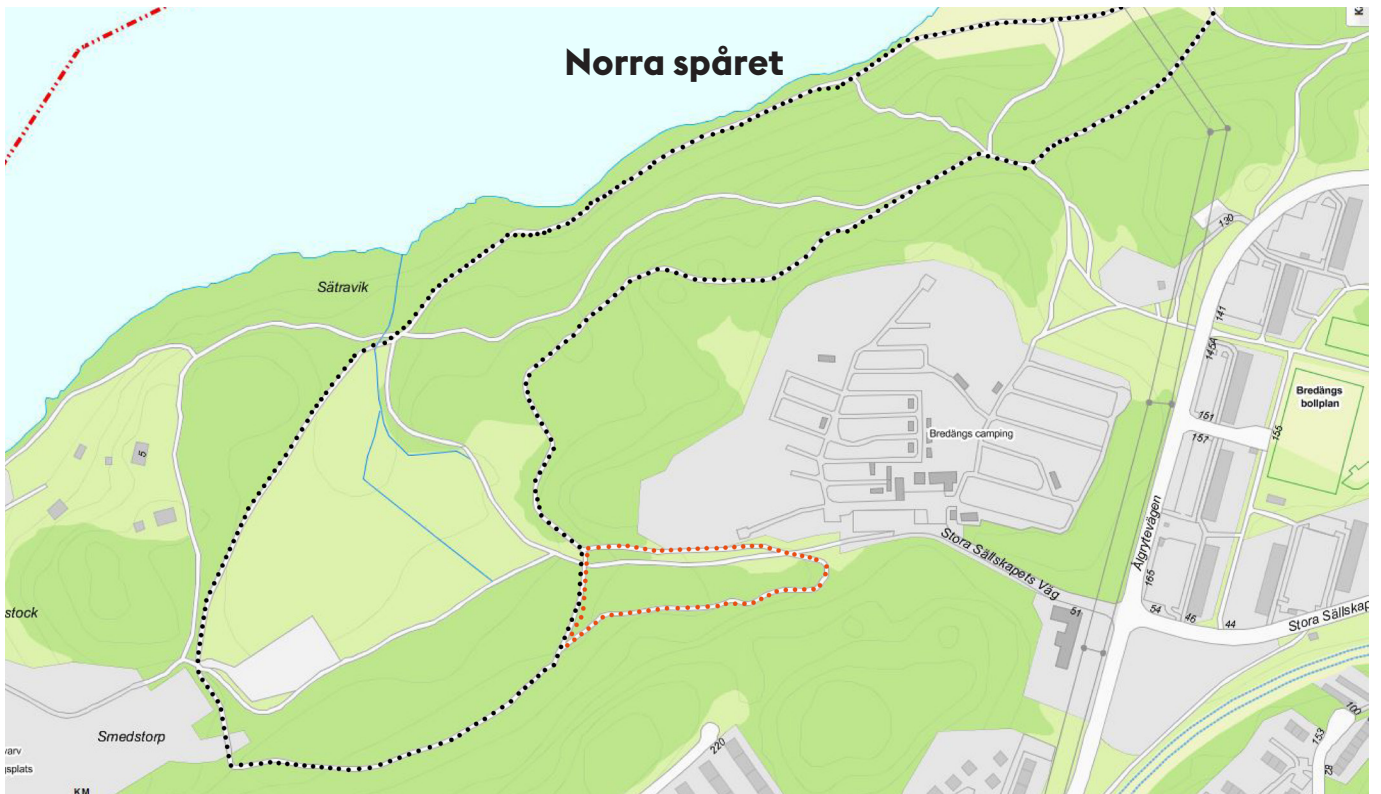


i samarbete med





- Barnspår
- Rörelsespår



- Barnspår
- Rörelsespår