

Motionsspåren i Nackareservaten erbjuder dig följande

- 2 elljusspår 3 000 meter (Hellasgården) samt 2 500 meter (Kärrtorpsspåret).
- 2 nyanlagda motionsspår, 2 800 meter (Björkhagsslingan) och 900 meter (Hammarbyrundan).
- Förbindelsespår mellan Hammarbyrundan och Björkhagsslingan (600 meter).
- Anslutningsspår från parkeringen vid Björkhagen till starten av Björkhagsslingan (600 meter).
- 1 nyanlagd gång- och cykelbana som förbinder Björkhagen med Lilla Sicklavägen.
- Hellasgårdens slinga på 5 000 meter (nyrenoverad).

Kommande arbeten

- Spårtavlor på strategiska platser.
- Spårmarkeringar med avståndsmärkning.
- Informationsskyltar.
- Bom och pollare för att förhindra biltrafik.
- Friluftsgym vid starten av Björkhagsslingan.

Övrigt

- Hundar får gärna vara med i spåren, men skall hållas kopplade!
- Cykling är inte tillåten i motionsspår med belysning. I de motionsspår som inte är belysta är cykling inte förbjuden men undanbedes då alternativa cykelbanor finns. Många motionärer blir rädda när cyklarna kommer i hög hastighet.

Skidspår

- Skidspåren spåras när snödjupet är minst 20 centimeter.
- Särskilda regler vid skidåkning. Dessa finns på spårkartorna.

Mer information och felanmälan

- Motionsspåren sköts av Läktare och evenemangsservice tel 08- 88 05 90.
- Huvudansvarig för motionsspåren är idrottsförvaltningen i Stockholms stad, friluft@idrott.stockholm.se, tel (vxl) 08-508 26 000.
- Ansvar för gång- och cykelvägar delas mellan Skarpnäcks stadsdelsförvaltning (de delar som ligger i Stockholm) och fastighetskontoret (de delar som ligger i naturreservaten).
- En vanlig fråga är varför Stockholms stad gör alla investeringar och svarar för underhållet då stora delar ligger i Nacka. Svaret är helt enkelt att Stockholm äger marken och har en uttalad vilja att satsa på och att utveckla friluftsområdet.



Visning av Nackareservatens motionsspår



SPÅRKARTA

SPÅR

Elljusspår, tända 06.00 - 22.00

Elljusspår är rundlingar på litet framkomlig grusväg.
Skidspår vintertid och löpslingor övrig tid.

Kärtrorpsspåret 2 500 m

Hellasgården 3 000 m

Motionsspår
Skidspår vintertid och löpslingor övrig tid.

Hammarbyrundan 900 m

anslutning 600 m

Björkhagsslingan 2 800 m

anslutning 600 m

Hellasgården 5 000 m

Vandringleder m.m.

Sörmlandsleden

Gång- och cykelväg

Informationstavlor

Här är du!

INFORMATION

Motionsspår
Cykling ej tillåten i motionsspår.
Hundar ska vara kopplade.

Skidspår
Skidspår spåras när snödjupet är minst 20 cm.

Regler för spårna vintertid:

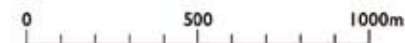
- Snabbare åkare ska ta hänsyn till långsammare. "Ur spår"-regeln gäller ej.
- Vid dubbla spår håller långsammare åkare till höger.
- Åk i markerad riktning och följ andra skyltade anvisningar.
- Stanna inte på utsatta platser som i kurvor eller utförslöpor.
- Gå eller spring inte i skidspår och använd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

Serveringar i närheten

☒ Storstugan Hellasgården, servering, tel. 08-716 07 02

☒ Servering Björkhagens golfklubb, öppen under golfsäsongen.

Lämna inte värdesaker i bilen!



Skala 1:5000

Nackareservaten

Nackareservaten är sedan länge ett av Stockholms mest populära friluftsområden. 2005 – 2007 fick området ett förstärkt skydd genom naturreservatsbildning. Reservatens landyta är 705 hektar och omfattar både delar av Stockholms stad och Nacka kommun. Reservaten förvaltas av Stockholms stad och marken ägs av Stockholms stad och enskilda. För mer information om Nackareservaten se de särskilda informationstavlorna inom området, eller www.ab.lst.se

Mer information och felanmälan: Tel.nr: 08-88 05 90
friluft@idrott.stockholm.se

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