

# Stockholms Friluftsgym

## Kinagym:

Kaknäseshov

## Europagym by Pålsundsparken

Ålsten Stora Essingen

## Naturgym:

Hellasgården

Björkhagen

Ågesta

## Planerade plats(er)

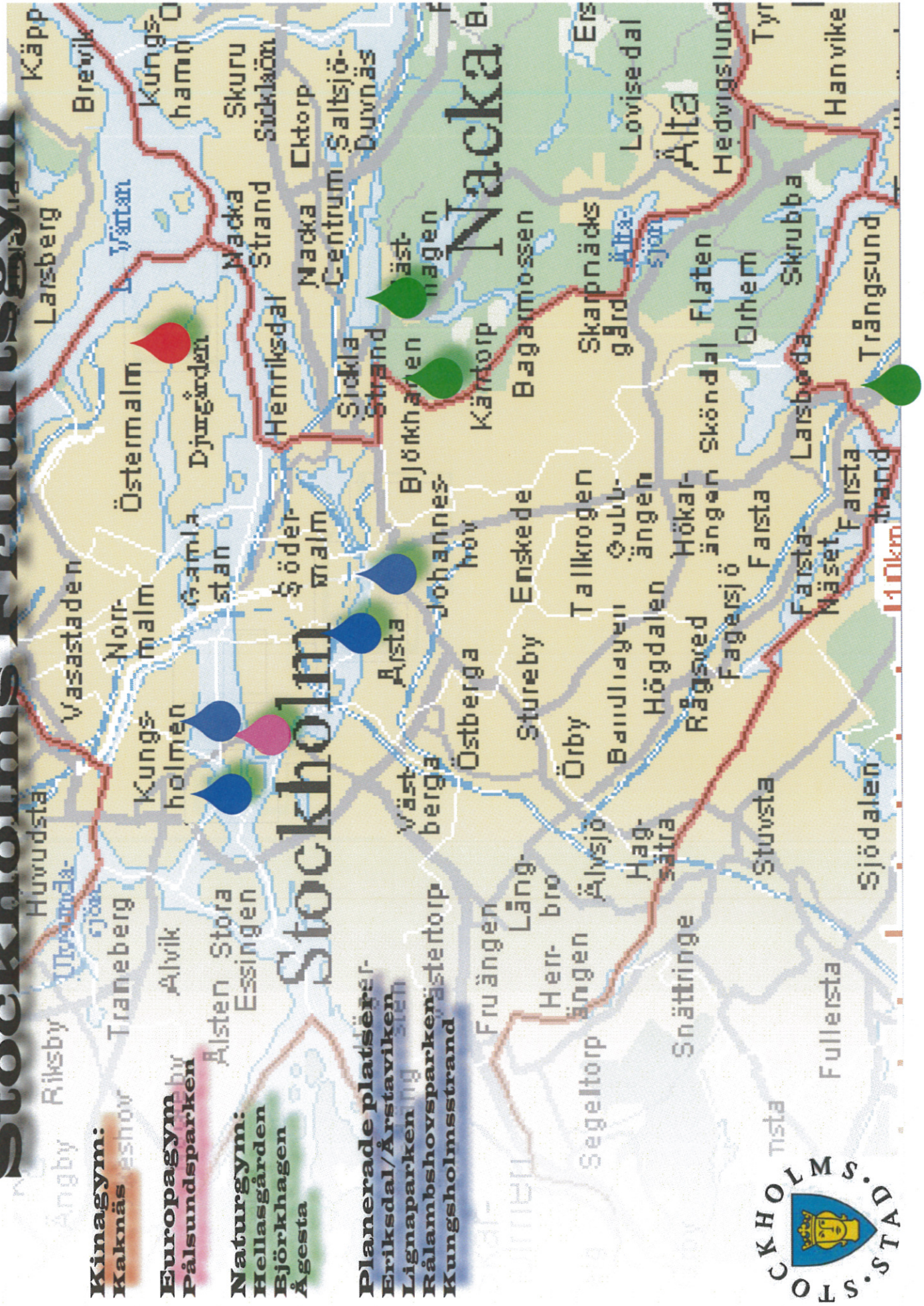
Eriksdal/Årstaviken

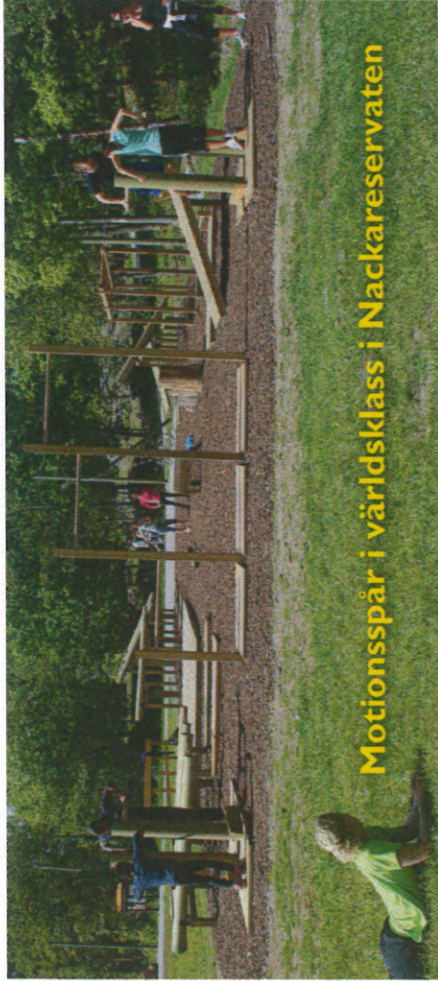
Lignaparken

Rålamhovsparken

Åsterorp

Kungsholmsstrand





## Motionsspår i världsklass i Nackareservaten

- Två upprustade elljusspår med ny vit belysning för ökad trygghet. 3 000 meter (Hellasgården) samt 2 500 meter (Kärrtorpsspåret).
- Två helt nyanlagda elljusspår med vit belysning för hög trygghet. 2 800 meter (Björkhags-slingan) samt 900 meter (Hammarbyrundan).
- Förbindelsespår mellan Hammarbyrundan och Björkhags slingan (600 meter).
- Anslutningsspår från parkeringen vid Björkhagen till starten av Björkhags slingan (600 meter).
- En nyanlagd gång- och cykelbana som förbinder Björkhagen med Lilla Sicklavägen.
- Utökad trygghetsbelysning i förbindelsen mellan Björkhags slingan och Ältavägen.
- Hellasgårdens nyrenoverade 5 000-metersslinga.
- Spårtaflor på strategiska platser för att du enkelt ska hitta bästa spåralternativet.
- Spårmarkeringar med avståndsmärkning för att du alltid tryggt ska hitta rätt.
- Informationsskyltar.
- Bom och pollare för att förhindra obehörig biltrafik.
- Friluftsgym vid starten av Björkhags slingan.

### Övrigt

- Hundar får gärna vara med i spåren men ska hållas kopplade. Tänk på att många är hundrädda även om just din hund är världens snällaste.
- Cykling är inte tillåten i motionsspår. Många motionärer blir rädda när cyklarna kommer i hög hastighet.

### Skidspår

- Skidspår spåras när snödjupet är minst 20 centimeter.
- Särskilda regler vid skidåkning anges på spårkartorna.

### Mer information och felanmälan

- Motionsspåren sköts av Läktare & Evenemangservice Sverige AB tel 08-88 05 90.
- Huvudansvarig för motionsspåren är idrottsförvaltningen, Stockholms stad  
epost: [friluft@idrott.stockholm.se](mailto:friluft@idrott.stockholm.se)
- Ansvar för gång- och cykelvägar delas mellan Skarpnäcks stadsdelsförvaltning (de delar som ligger i Stockholm) och fastighetskontoret (de delar som ligger i naturreservatet).
- Många besökare undrar varför Stockholms stad gör alla investeringar och svarar för underhållet då stora delar ligger i Nacka kommun. Svaret är helt enkelt att Stockholm äger marken och har en uttalad vilja att satsa på och utveckla friluftsområdet. Idrottsförvaltningens huvuduppgift är att göra stockholmarna mer fysiskt aktiva.

[www.stockholm.se/friluft](http://www.stockholm.se/friluft)



IDROTTSFÖRVALTNINGEN



# Motionsspår och friluftsgym i Nackareservaten

