



Promenad genom området

Välj att starta i norr eller söder och gå fram och tillbaka på den breda motionsslingan genom området. **Plats 1** är en mossig plats i skogen. Fortsätt till plats **plats 2** som ligger ljudskyddat i en ravin. Du går vidare på stigen till **plats 3** som också det är en plats i barrskogen. Vänd och gå tillbaka samma väg, för att se och uppleva från andra hållet. Promenaden är 3,5 km. Avsätt 1,5 timme för en rofylld promenad.



En vildmarks vandring mitt i staden

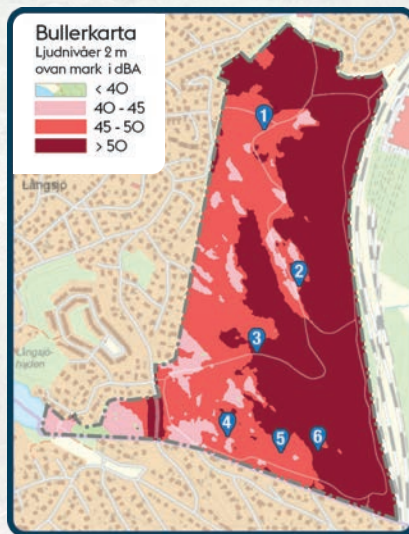
Det här är en kort promenad. Den går nära bebyggelsen, men har en unik vildmarkskänsla. Stigen är liten och sista biten delvis brant. På **plats 4** växer renlav och gamla tallar. Fortsätt till **plats 5** med några gamla mossiga ekar. Gå till sist upp på berget till **plats 6** med en öppen hällmark och vackra träd. Det är samma väg tillbaka, men en helt ny upplevelse. Promenaden är knappt 2 km. Minst 1,5 timme rekommenderas.

Tystnad, naturens ljud och buller

Kartan visar hur trafikens ljud sprider sig in i naturreservatet. Eventuellt buller från flygplan och båttrafik ingår inte. Naturens ljud kan vara höga, men dessa uppfattar vi oftast som behagliga och rogivande. Ljudnivåer kan förklaras som:

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

Älvsjöskogen är ett litet naturreservat i direkt anslutning till järnvägen. Men skogen är tät och området mycket kuperat så det går att finna tysta platser. Skillnaden i ljudmiljö kan vara stor mellan de högt liggande platserna och sänkor och dalgångar.



Guide till tystnaden

Älvsjöskogens naturreservat

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.



Sex rofyllda platser i Älvsjöskogens naturreservat

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.

Älvsjöskogens naturreservat är litet men erbjuder fina naturupplevelser. Landskapet är mycket kuperat och skogen tät med vackra hällmarker.

Här går det att finna riktig lugna och rofyllda platser. Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Men naturen är sällan helt tyst. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen.

Guiden visar vägen till sex platser som nås via två olika promenader. Promenaderna är i de flesta fall lättillgängliga. Du kan givetvis också välja att besöka enstaka platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.



1. Tät mossig barrskog



2. Vid trädet i branten



6. Uppe på berget



Förstärk upplevelsen

Stäng av. Stäng av telefonen och ta en paus från måsten, 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.

Gå långsamt. När du går lite långsammare så flyttas uppmärksamheten från dit du ska till steget 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 tystna för en stund.

Lukta och känn. Naturen har sina distinkta dofter som varierar med årstid och väder. Lukta på löv, gräs och mossa. Vinden kan kännas kall, varm, smekande eller bitande. Men känn också på ekens sträva bark och den mjuka mossan.



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

Guide till tystnaden i Stockholms stad

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

- www.stockholm.se/guidetilltystnaden
- www.stockholm.se/alvsjoskogen

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 konsulten Ulf Bohman. Projektet har delfinansierats med miljöanslag från Stockholms Läns Landsting.