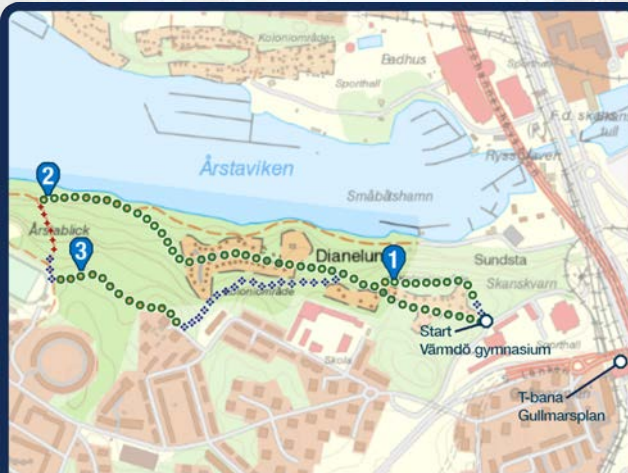


Guide till tystnaden

Årstaskogens naturområde

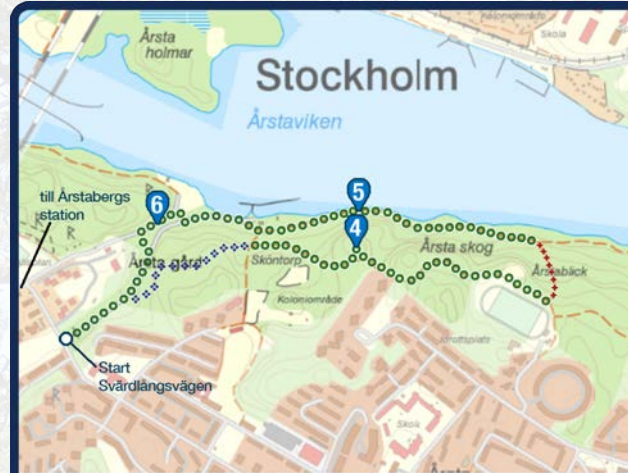


Symboler för stigarnas svårighetsgrad
● Bred plan stig/väg små höjdskillnader ◆ Smalare stig med en del stenar/rötter ◆ Ojämn, stenig och/eller brant stig

Östra promenaden

En promenad på mestadels breda stigar, men kraftigt uppför vid vändningen och några mindre stigar.

Plats 1 ger utsikt mellan träden. **Plats 2** ligger nere vid vattnet och utmed huvudstråket genom området. Gå upp till **plats 3** i den glesa barrskogen. Kanske är det den tystaste platsen i Årstaskogen? Gå tillbaka längs en mindre stig ovanför koloniområdet. Promenaden är 3 km. Avsätt 1,5 timme för en lugn promenad.



Symboler för stigarnas svårighetsgrad
● Bred plan stig/väg små höjdskillnader ◆ Smalare stig med en del stenar/rötter ◆ Ojämn, stenig och/eller brant stig

Västra promenaden

En promenad på mestadels lättvandrade stigar, men med kraftig lutning vid vändningen. Den första delen går upp på höjden och **plats 4** ger vackra vyer mot vattnet. **Plats 5**, vid vattnet, ligger direkt nedanför men höjdskillnaden gör att vi får gå runt. **Plats 6** i den lummiga dalgången ligger nära trafikleder, men är ändå skyddad och upplevs som rofylld. Promenaden är 3 km. Minst 1,5 timme rekommenderas.

Tystnad, naturens ljud och buller

Kartan visar hur trafikens ljud sprider sig in i naturområdet. 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

Årstaskogen är ett naturområde med stora vägar och järnväg/tunnelbana i närheten. Det är därför inte så lätt att finna riktigt tysta platser. Däremot finns det ändå platser som upplevs som rofyllda och tysta i jämförelse med omgivningen.



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 Årstaskogens naturområde

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.

Årstaskogen är en vacker skog som sluttar ned mot Årstavikens vatten. Naturområdet ligger mycket nära bebyggelse och trafikleder. Den riktiga tystnaden är svår att finna.

Många platser upplevs ändå som rofyllda eftersom skillnaden i ljudmiljö mot den omgivande staden är stor. Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. 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, men ibland med större höjdskillnader. Du kan givetvis också välja att besöka enstaka platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.



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 mossor. 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. Årstaskogen och Årsta holmar utreds som naturresevat. Du kan finna mer information och kontaktuppgifter här:

www.stockholm.se/guidetilltystnaden

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.