

ÅLSTENSSKOGEN OCH STORSKOGENS NATURRESERVAT

Välkommen!

Välkommen till Ålstensskog och Storskogens naturreservat. I reservatet möts gammal skog, öppna kulturmarker och Mälarens stränder i ett artrikt landskap. Här kan du uppleva naturens mångfald, följa kulturhistoriska spår genom tiderna och njuta av friluftsliv genom vandring, bad, fiske och andra aktiviteter.

Gammal barrskog milsvid utsikt

Höjdpartierna i reservatet kläds av gamla tallskogar. Många av träden har genom åren utvecklat strukturer som håligheter, vedblottor och kolad ved, vilka är viktiga livsmiljöer för lavar och insekter. Här finns till exempel kolfamlav och reliktböck, arter som är ovanliga i brukade skogar. Det finns även gott om vedlevande svampar. Titta gärna upp mot tallstammarna efter taltickan – en utskjutande, halvcirkelformad vedsvamp som växer på tallar som är äldre än 150 år. Flera stigar leder genom den rofyllda skogen upp mot höjderna. Vål framme kan du njuta av den milsvida utsikten över Mälarlanskapet.

Artrika strand- och våtmarksmiljöer

Utmed Mälärstranden löper en vacker strandpromenad. Stränderna är till stor del naturliga och de grunda miljöerna har höga naturvärden. I anslutning till Ålstensparken förekommer fler intressanta arter såsom pilblad och olika natar. Från skogarnas våtmarker kan du höra vanlig groda leka under våren. Variationen av strandmiljöer längs Mälaren, skogsbyr och insprängda våtmarker har bidragit till en art- och individrik fladdermusfauna.

Kulturhistoriska spår i landskapet

På höjden ovanför strandpromenaden ligger ett väl synligt röse som minner om de människor som levde här under bronsåldern. I lundarna öster om Ålstensängen finns ett gravfält från yngre järnåldern. Namnet Ålsten, eller Ålsunda, finns belagt redan från 1339. I mitten av 1600-talet kom Ålstens gård att bli en arrendegård under godset Åkeshov. Under de följande århundradena brukades markerna kring gården av olika ägare. De vidkroniga ädellövträden runt gården vittnar om ett långvarigt öppet kulturlandskap. De gamla ädellövmiljöerna och inslag av naturliga gräsmarker bidrar till områdets höga naturvärden.

Längst i väster ligger Ålstenen, benämnd Ahlsteen på kartor från 1600-talet. Det är ett stort flyttblock som fungerade som sjömärke i forna tider. När du följer stranden österut kan du fortfarande se några av de trävillor som uppfördes som sommarvillor kring förra sekelskiftet. Rester från den här tiden visar sig som gamla husgrunder, kajer och trappor, liksom kulturväxter som det ovanliga gräset lundäxing.

Under 1900-talet blev området, efter initiativ av professorn i växtbiologi Rutger Sernander, ett föredöme för den nya typen av naturparker där naturens egna former och växter bevaras och lyfts fram.

Vandra, motionera, upptäck – året om!

Här finns möjlighet att välja mellan promenadstråk i skogsmiljö eller utmed vattnet, löpa i områdets motionsspår, bada eller bara njuta av lugnet. Med sin omväxlande natur och möjlighet till omväxlande aktiviteter så som pulkaåkning, fritidsfiske och skridskoåkning är området ett fint utflyktsmål året runt.

Welcome!

Here, ancient forests, open cultural landscapes, and the shores of Lake Mälaren meet in a species-rich environment. Experience the diverse nature, follow the traces of history, and enjoy the great outdoors in a unique setting.

Ancient Pine Forests and Panoramic Views

On the heights of Ålstensskog and Storskog, you will find old-growth pine forests. Tree hollows and dead wood provide vital habitats for rare lichens and insects, such as jelly lichens and the relict longhorn beetle. Keep an eye out for the pine fungus – a bracket fungus that grows on pines older than 150 years. Follow the trails up to the heights for a panoramic view over the Mälaren landscape.

Species-Rich Shores and Wetlands

The variety of shoreline environments and wetlands provide perfect conditions for a thriving bat population. During the spring you can hear the common frog calling in the wetlands.

Cultural-Historical Traces in the Landscape

The landscape tells the story of thousands of years of human presence, from Bronze Age cairns and Iron Age burial fields to turn-of-the-century summer villas. The name Ålsten has been known since 1339, and at the farm, broad-crowned deciduous trees bear witness to a long-cultivated cultural landscape. To the far west lies the glacial erratic Ålstenen, which formerly served as a sea mark for sailors.

Hike, Exercise, Discover – All Year Round!

Choose between walking paths through the forest, shoreline strolls, or exercise trails. Here you can swim, fish, and enjoy the tranquility. The area is a destination for outings throughout the year – perfect for everything from summer swimming to winter sledding and skating.



Trubbdaggkäpa (*Alcemilla plicata*)
Markerna kring Ålstens gård har under lång tid slagits eller betats, och på sina håll finns fortfarande en rik flora. Till exempel den ovanliga och sällbara arten trubbdaggkäpa.



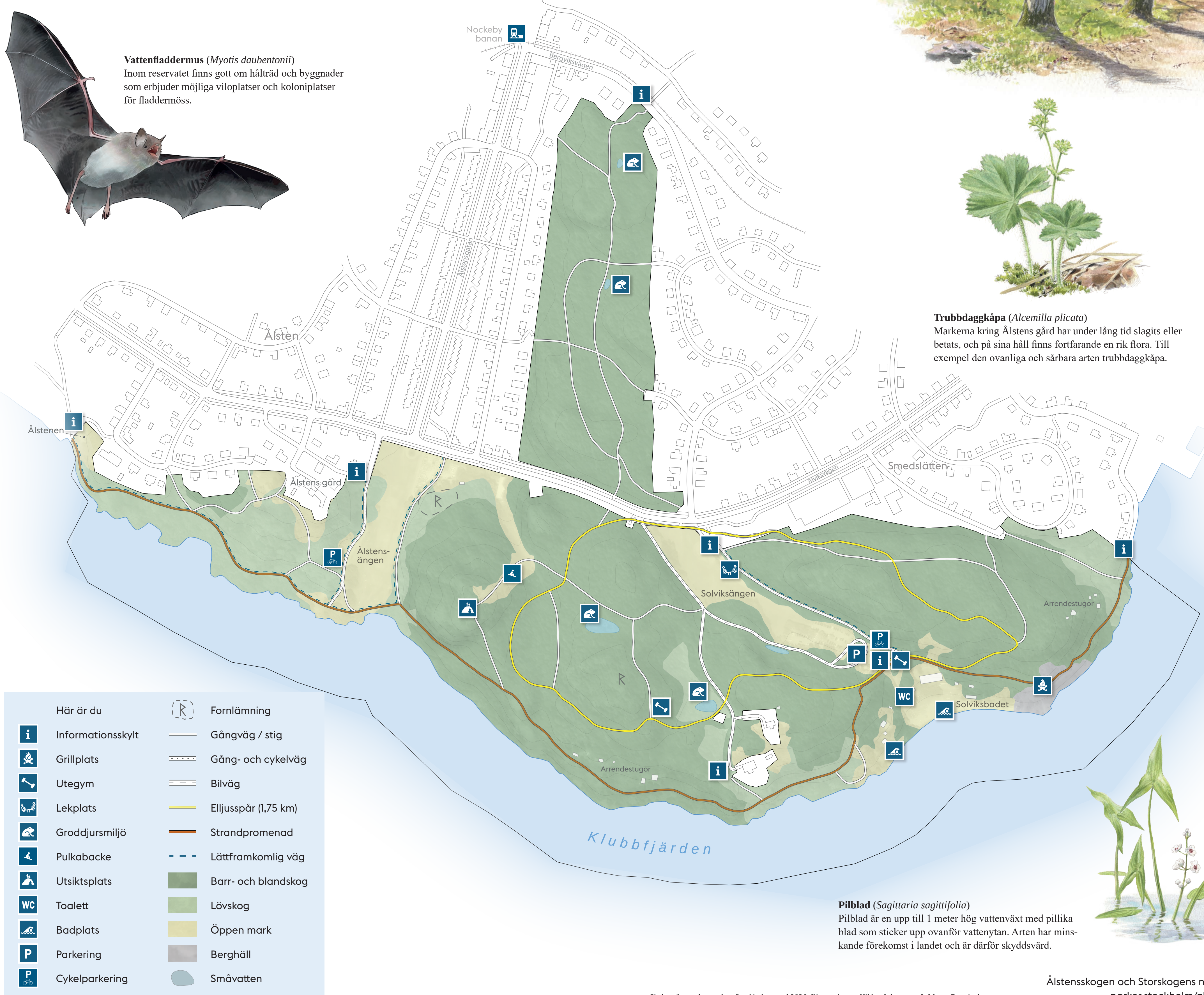
Pilblad (*Sagittaria sagittifolia*)
Pilblad är en upp till 1 meter hög vattenväxt med pillika blad som sticker upp ovanför vattenytan. Arten har minskande förekomst i landet och är därför skyddsvärd.



Tofsmes (*Lophophanes cristatus*)
När du går genom barrskogarna kan du få syn på fåglar som är beroende av sammanhängande äldre skogar såsom tofsmesen som verkligen gör skäl för sitt namn. Har du tur kan du även få se spillkråka söka föda vid basen av en gammal stubbe.



Vattenfladdermus (*Myotis daubentonii*)
Inom reservatet finns gott om hålträd och byggnader som erbjuder möjliga viloplatsar och koloniplatsar för fladdermöss.



Här är du	Fornlämning
Informationsskylt	Gångväg / stig
Grillplats	Gång- och cykelväg
Utegymp	Bilväg
Lekplats	Ellijusspår (1,75 km)
Groddjursmiljö	Strandpromenad
Pulkabacke	Lättframkomlig väg
Utsiktsplats	Barr- och blandskog
Toalett	Lövskog
Badplats	Öppen mark
Parkerings	Berghäll
Cykelparkering	Småvatten

§ I reservatet är det inte tillåtet att:

- fälla eller skada levande eller döda träd och buskar
- gräva upp växter, lavar, mossor eller svampar
- förstöra eller skada berg, jord eller sten
- ta grenar från marken i syfte att använda som ved
- göra upp eld annat än på anvisad plats
- störa eller skada djurlivet, till exempel genom att klättra i boträd eller fånga in djur
- medföra hund som inte är koplad. Föreskriften gäller inte utpekade hundrastplatser
- cykla, annat än på anvisad cykelväg
- sätta upp skylt, affisch eller dylikt
- tippa trädgårdsavfall
- sätta upp snitslar, orienteringskärmar och tipsfrågor i områden känsliga för markslitage
- använda musikanläggning eller liknande på störande sätt
- anlägga ny klätterled
- ankra i vattenområden grundare än 3 meter
- starta och landa med luftfarkost såsom drönare
- tälta

Särskilda föreskrifter gäller vid anordnande av tävlingar, marknader eller andra typer av evenemang.

§ Within the nature reserve it is prohibited to:

- cut down or damage living or dead trees and bushes
- dig up plants, lichens, mosses, or fungi
- destroy or damage fixed natural objects, soil, rocks and surface formations
- use branches to make a fire
- make an open fire outside designated fire pits
- disturb wildlife, for example by climbing nesting trees or capturing animals
- keep your dog off leash outside designated areas
- ride your bicycle outside designated bike roads
- put up signs, posters, or similar objects
- dump garden waste
- put up tape, orienteering control points or quiz trail signs in areas prone to soil wear
- use sound systems or similar equipment in a disruptive manner
- set new climbing routes
- anchoring in waters shallower than 3 meters
- taking off or landing aircraft, such as drones
- camp

Special regulations apply to the organisation of competitions, markets or other types of events.



Stockholms stad

Läs mer om
Ålstensskog och Storskogens naturreservat
parker.stockholm/alstensskog

Skytten är producerad av Stockholms stad 2026. Illustrationer: Niklas Johansson & Marta Drapinska