

# SPÅRKARTA SÄTRASKOGEN

## Rör på dig i Sätterskogen!

I Sätterskogen kan du röra på dig, få motion och träna på massor med olika sätt. När du vill, dygnet runt, alldeles gratis! Ta en joggingtur, träna på utegymmen, spela discgolf eller promenera längs stranden. Sätterskogen är full av platser där du kan röra på dig.

För alla oss som bor i närområdet är Sätterskogen vår vardagsnatur som används för motion, promenader, sport och rekreation. Samtidigt kommer många besökare hit med tunnelbana, cykel eller bil. Sätterskogen är viktig för många människor men samtidigt också en fristad för växter och djur. Sättersstranden är den längsta sammanhängande naturstranden i Stockholms stad. Här kan du promenera eller jogga på 5 km grusväg från Lyran i norr till Johannesdals gård i söder. Det finns ungefär två mil parkvägar och stigar i Sätterskogen. Du kan promenera både längs med vattnet och på höjderna, där du kan njuta av utsikten.

## Det finns möjligheter till träning överallt!

I kartan kan du se våra motionsspår, skidspår, barnspår, utegym och mycket annat. Kartan visar också var du får cykla, rida och vilka vägar som endast är gångvägar.

Sätterskogens hundrastområden och hundrastgårdar ligger i Skärholmsdalen, Sättra ängar, på Varpaängen och vid Bredängs camping. Intill Sättersstrandsbadet ligger en hundbadplats. I ekmiljöerna runt Varpaängen ligger Sätterskogens discgolfbana.

Vid Sättersstrandsbadet, Mälärhöjdsbadet och vid Skärholmens gård finns toaletter som är öppna sommartid 15/5 – 15/9. Tillgänglighetsanpassade toaletter finns vid Sättersstrandsbadet, Sättra varv och i närheten av Skärholmens gård. Toaletten vid Sättra varv är öppen året om.

## Det finns annat i livet än bara träning!

Vi människor behöver också vila och återhämtning, det finns det också plats för i Sätterskogen. Här finns några av de tystaste platserna i Stockholm stad, utmärkta på kartan. Du kan läsa mer om tysta platser i stadens Guide till tystnaden.

Över hela naturreservatet finns skyltar som berättar om områdets historia. Det finns 13 grillplatser med bänkar, bord och skräpkorgar. Möjligheterna till picknick är nästan oändliga, men kom ihåg att alltid ta med ditt skräp och städa efter dig.



Guide till tystnaden



Motionera, simma och träna



Sätterskogens naturreservat



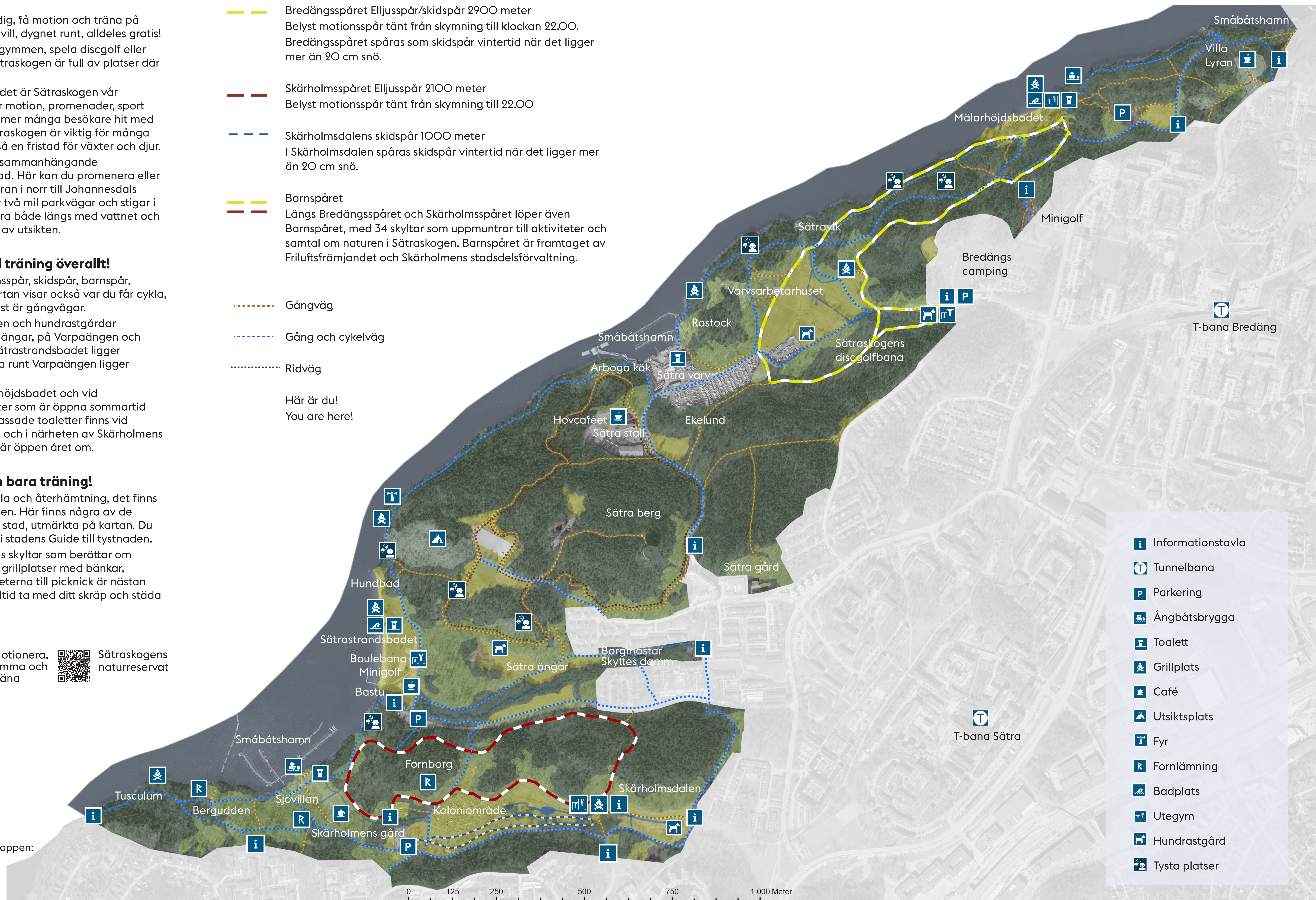
Stockholms stad

För mer information:  
Parker.stockholm  
Felanmälan:  
08-6510000

Du kan även felanmäla i Tyck till-appen:  
<https://trafik.stockholm/tyck-till/>

- Bredängsspåret Elljusspår/skidspår 2900 meter  
Belyst motionsspår tänt från skymning till klockan 22.00.  
Bredängsspåret spåras som skidspår vintertid när det ligger mer än 20 cm snö.
- Skärholmsspåret Elljusspår 2100 meter  
Belyst motionsspår tänt från skymning till 22.00
- Skärholmsdalens skidspår 1000 meter  
I Skärholmsdalen spåras skidspår vintertid när det ligger mer än 20 cm snö.
- Barnspåret  
Längs Bredängsspåret och Skärholmsspåret löper även Barnspåret, med 34 skyltar som uppmuntrar till aktiviteter och samtal om naturen i Sätterskogen. Barnspåret är framtaget av Friluftsrådet och Skärholmens stadsdelsförvaltning.
- Gångväg
- Gång och cykelväg
- Ridväg

Här är du!  
You are here!



- Informationstavla
- Tunnelbana
- Parkering
- Ångbåtsbrygga
- Toalett
- Grillplats
- Café
- Utsiktsplats
- Fyr
- Fornlämning
- Badplats
- Utegym
- Hundrastgård
- Tysta platser