

# SPÅRKARTA

## SPÅR













Elljusspår, tända från skymning - 22.00

Elljusspårerna är rundslingar på lättframkomlig grusväg. Skidspår vintertid och löpslingor övrig tid.

- Hammarbyrundan - 1 500 m 
- anslutning - 550 m 
- Hellasgården - 2 300 m 
- anslutning - 400 m 
- Kärrtorpsspåret - 2 600 m 
- Björkhagsspåret - 3 000 m 
- anslutning - 600 m 



Motionsspår (ej elljus)

Skidspår vintertid och löpslingor övrig tid.

- Hellas Barnspåret - 1 300 m 
- Hellasgården - 5 000 m 
- Anslutning Brotorp - 2 400 m 
- Enbart löpslingor
- Hellasgården - 1 200 m 
- Hellasgården - 7, 10, 12 km 
- Vandringsleder m.m.
- Sörmlandsleden 
- Solsidan Norra 10 km 
- Södra 10 km 
- Dammtorpssjön runt 5 km 
- Källtorpssjön runt 5 km 
- Ulvjöslingen 5 km 
- Björkhagsslingen 5 km 

Belyst gång- och cykelväg 

Område med skidspår vintertid

-  (5,7 km)
-  (3,0 km)

Gräns naturreservat 

Informationstavlor 

Gräns för Stockholms kommun  
Tillåtna cykelstäckor i reservatet (inom Stockholms kommun)

### INFORMATION

- Motionsspår**  
Enligt naturreservatsbestämmelserna (uppdaterat 2022):
- Cykling ej tillåten i elbelysta motionsspår.
  - (Undantag: Grusvägen mellan Björkhagen och Hellas)
  - Det är fritt att cykla på alla andra stigar inom reservatet i Nacka kommun

### Skidspår

Skidspårerna spåras när snödjupet är minst 20 cm.

### Nackareservaten




Nackareservaten är ett av Stockholms mest populära friluftsområden. 2005 – 2007 fick området ett förstärkt skydd genom naturreservatsbildning. Reservatens landyta är 705 hektar och omfattar både delar av Stockholms stad och Nacka kommun. Reservaten förvaltas av Stockholms stad och marken ägs av Stockholms stad och enskilda. För mer information om Nackareservaten se de särskilda informationstavlorna inom området, eller [www.ab.lst.se](http://www.ab.lst.se)

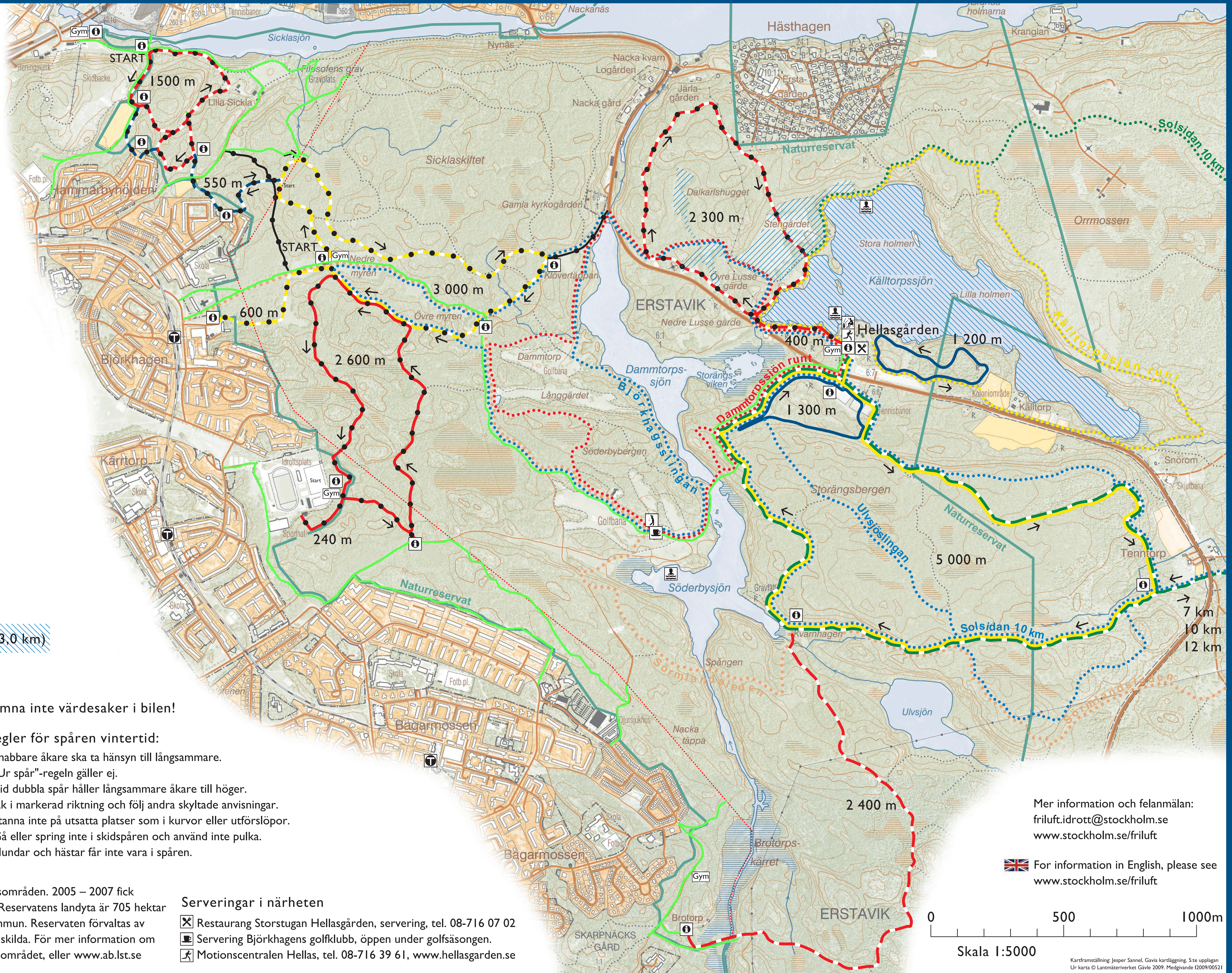
Lämna inte värdesaker i bilen!

### Regler för spårerna vintertid:

- Snabbare åkare ska ta hänsyn till långsammare.
- "Ur spår"-regeln gäller ej.
- Vid dubbla spår håller långsammare åkare till höger.
- Åk i markerad riktning och följ andra skyltade anvisningar.
- Stanna inte på utsatta platser som i kurvor eller utförslopor.
- Gå eller spring inte i skidspårerna och använd inte pulka.
- Hundar och hästar får inte vara i spårerna.

### Serveringar i närheten

-  Restaurang Storstugan Hellasgården, servering, tel. 08-716 07 02
-  Servering Björkhagens golfklubb, öppen under golfsäsongen.
-  Motionscentralen Hellas, tel. 08-716 39 61, [www.hellasgarden.se](http://www.hellasgarden.se)



Mer information och felanmälan:  
friluft.idrott@stockholm.se  
[www.stockholm.se/friluft](http://www.stockholm.se/friluft)

 For information in English, please see [www.stockholm.se/friluft](http://www.stockholm.se/friluft)



Skala 1:5000