

500

utflykter i
sörmländsk
natur



LÄNSSTYRELSEN
Södermanlands län

**50 utflykter
i sörmländsk natur**

50 utflykter i Södermanlands län

Utgiven av Länsstyrelsen i Södermanlands län

© 2019 Länsstyrelsen i Södermanlands län och respektive fotograf

Utgivningsår: 2019

Fotograf: Bengt Ekman/N, förutom när annan fotograf anges.

Omslagsfoto: Kjell Gustavsson/Media21

Kartor: © Länsstyrelsen och Lantmäteriet. Kartorna har bearbetats av Sweco.

Grafisk form och produktion: Ditt Kreativa Team i Nyköping

Språklig bearbetning och korrekturläsning: Haugness kommunikation

Redaktion på länsstyrelsen: Maria Rolf, Helena Herngren och Martin Lindqvist

ISBN: 978-91-88044-55-6

Tryck: TMG Tabergs

Förord

Natur- och kulturmiljöerna i Södermanland är både omväxlande och vackra, de ger dig många möjligheter till fina upplevelser. Variationen är stor, du kan bland annat njuta av en spegelblank klar sjö, lummiga ekhagar, glesa hällmarkstallskogar eller karga öar i ytterskärgården. Du kan även besöka slott, fornbyar, gamla gruvor och hällristningar, där du kan öka din kunskap om livet i svunna tider. Du kan bada, vandra, ströva, fika, åka skidor eller paddla. Länet erbjuder otroligt många olika möjligheter till härliga utomhusaktiviteter.

I denna utflyktsguide har vi valt ut några av länets alla naturreservat och kulturmiljöer, som lämpar sig särskilt bra för en utflykt. Ibland finns en badplats eller ett café i närheten – då tipsar vi om det.

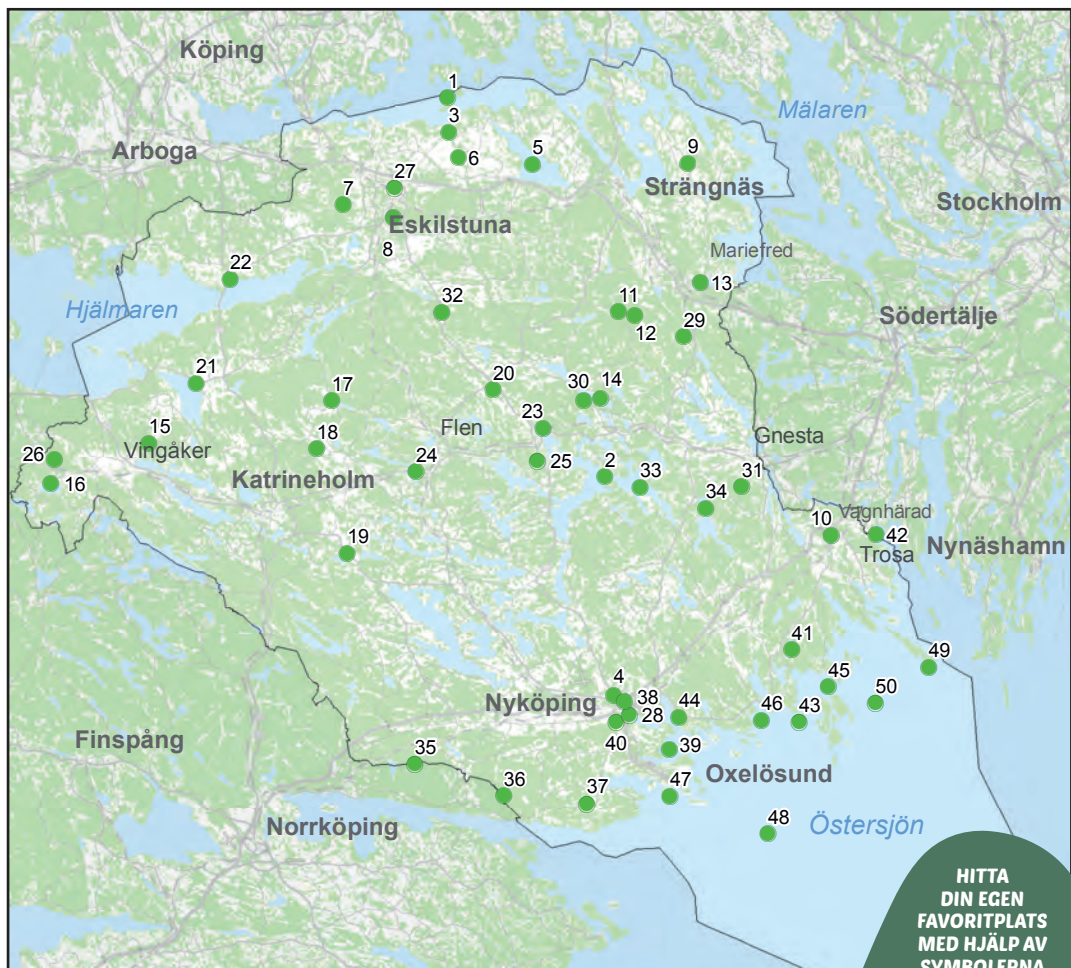
I naturreservaten träffar du också på vanliga och ovanliga växter och djur. Vissa är typiska för den sörmländska naturen som till exempel fiskgjusen vid de stora sjöarna, blåstången i havet eller läderbaggen i eklandskapet.

Du hittar markerade stigar, rastskydd och toaletter i flera av områdena, ibland också stigar och utsiktsplatser som är särskilt bra för rullstol eller barnvagn. På kartorna finns allt markerat. Vi hoppas att du ska hitta egna favoriter!

Välkommen ut i vårt vackra Södermanland!



Liselott Hagberg
Landshövding



- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Övernattningsmöjligheter, till exempel stuga, vandrarhem |  Svamp, intressant att spana efter |
|  Café i eller i närheten av området, ibland säsongöppet |  Badplats eller naturbad |
|  Fiske möjligt, sök information om fiskeregler |  Fornlämningsområde, till exempel stensättning, hällristning |
|  Fåglar, intressant att spana efter |  Historisk byggnad, till exempel slott |
|  Blommor, intressant att spana efter |  Tillgänglighetsanpassning, till exempel stig, led, plattform
Olika omfattning, läs mer under varje område. |

Innehåll

 Så skyddas våra natur- och kulturmiljöer.....6	26 Perstorpsskogen.....61
1 Ridö-Sundbyholmsarkipelagen.....8	27 Rademachersmedjorna63
2 Båvenöarna.....9	28 Nyköpingshus63
3 Sundbyholm och Sigurdsristningen.....14	29 Krampän-Marvikarna.....64
4 Släbro hällristningar.....15	30 Nytorpsravinen.....65
5 Sörfjärden.....18	31 Ekeby.....68
6 Sofiebergssåsen.....19	32 Hamra.....69
7 Skiren-Kvicken och Tolamossen.....22	33 Dagnäsön.....72
8 Vilsta.....23	34 Utnäset.....73
 Fridlysta växter och djur.....26	35 Fjällmossen.....76
9 Åsa gravfält.....28	36 Nävsjön.....77
10 Lånestaheden.....29	37 Koppartorp och Simonberget.....80
 Vandra i Södermanland.....31	38 Hället.....81
11 Kalkbro.....32	39 Strandstuviken.....84
12 Lenellstorpkärrret och Gallsjömossen.....33	40 Svanviken-Lindbacke.....85
13 Gripsholms hjorthage.....36	41 Nynäs.....88
14 Misätters ekhagar och Herröknanäs.....37	42 Tullgarn.....89
 Vintertid i Södermanland.....40	43 Stendörren.....94
15 Igelbålen.....42	44 Sjösakärren.....95
16 Tomsängen.....43	 Bada säkert.....100
 Allemansrätten – en unik möjlighet.....46	45 Sävö.....102
17 Fjellskäfte.....48	46 Rågö.....103
18 Jägernåsen.....49	 Upptäck skärgården.....108
 Arrangera aktiviteter i skyddad natur.....51	47 Femöre.....112
19 Ericssbergs slott och Vrå fornby.....52	48 Hävringe.....113
20 Malma hed.....53	 Paddla i Södermanland.....116
21 Julita gård.....55	49 Askö.....118
22 Stora Sundby slott.....55	50 Lacka.....119
23 Sparreholms ekhagar.....56	Register.....124
24 Stenhammar.....57	Teckenförklaring kartor.....125
25 Jaktstuguskogen.....60	

Så skyddas våra natur- och kulturmiljöer

Många natur- och kulturmiljöer är skyddade i lagar och bestämmelser. Tack vare det kan vi till exempel bevara vissa naturtyper och historiska miljöer och skydda hotade arter.

Naturreservat

Naturreservat är det vanligaste sättet att skydda naturen. Det finns fler än 4 500 naturreservat i Sverige, varav fler än 150 i Södermanlands län. Varje naturreservat är unikt och har därför egna föreskrifter/regler. Skyltar informerar om vad som gäller när du besöker naturreservatet.

De allra flesta naturreservat förvaltas av länsstyrelsen men i vissa fall av en kommun eller annan organisation. Förvaltaren ska sköta marken så att naturvärdena utvecklas, göra reservatet tillgängligt och informera om vad det kan erbjuda.

Natura 2000-områden

Natura 2000 är EU:s nätverk av skyddade naturområden. Syftet med nätverket är att hejda utrotningen av djur och växter och förhindra att deras livsmiljöer förstörs. Många Natura 2000-områden är också skyddade som naturreservat eller nationalpark.

Fågel- och sälskyddsområden

Djurskyddsområden finns för att skydda från störning. Vissa perioder under året är det därför förbjudet att röra sig i dessa områden. På båtsportkort och kartor ser du var det finns fågel- och sälskyddsområden och på öar med fågelskydd finns också väl synliga skyltar. De är gula och har ofta ett rött fält som gör dem lätta att upptäcka på långt håll.

Naturminne

Ett naturminne är ett "särpräglat naturföremål" som behöver skyddas eller vårdas särskilt. Ofta är det enskilda träd, flyttblock eller andra stenformationer som skyddats. I Södermanland finns idag 25 naturminnen.

Byggnadsminnen

Kulturhistoriskt värdefulla byggnader och miljöer kan skyddas som byggnadsminnen. De har ett så högt värde att det ligger i vårt gemensamma intresse att bevara dem för framtiden. Byggnadsminnena ska spegla länets särart och historiska utveckling. I länet finns idag cirka 75 skyddade byggnadsminnen. Kyrkliga kulturminnen är också skyddade enligt kulturmiljölagen. I länet finns cirka 100 skyddade kyrkor och begravningsplatser. Dessa kulturmiljöer har ofta även höga naturvärden som gamla träd och alléer.

Fornlämningar

Fornlämningar är spår efter äldre mänsklig verksamhet. Det kan till exempel vara boplatser, gravfält, ruiner och kulturlager i städer. Enligt kulturmiljölagen är det förbjudet att förändra, ta bort, skada eller täcka över en fornlämning. Länsstyrelsens uppdrag är att skydda, vårda, informera om och öka tillgängligheten till våra fornlämningsmiljöer, så att både dagens och morgondagens generationer kan förstå och uppleva vårt historiska kulturarv.





Ridö-Sundbyholms-arkipelagen



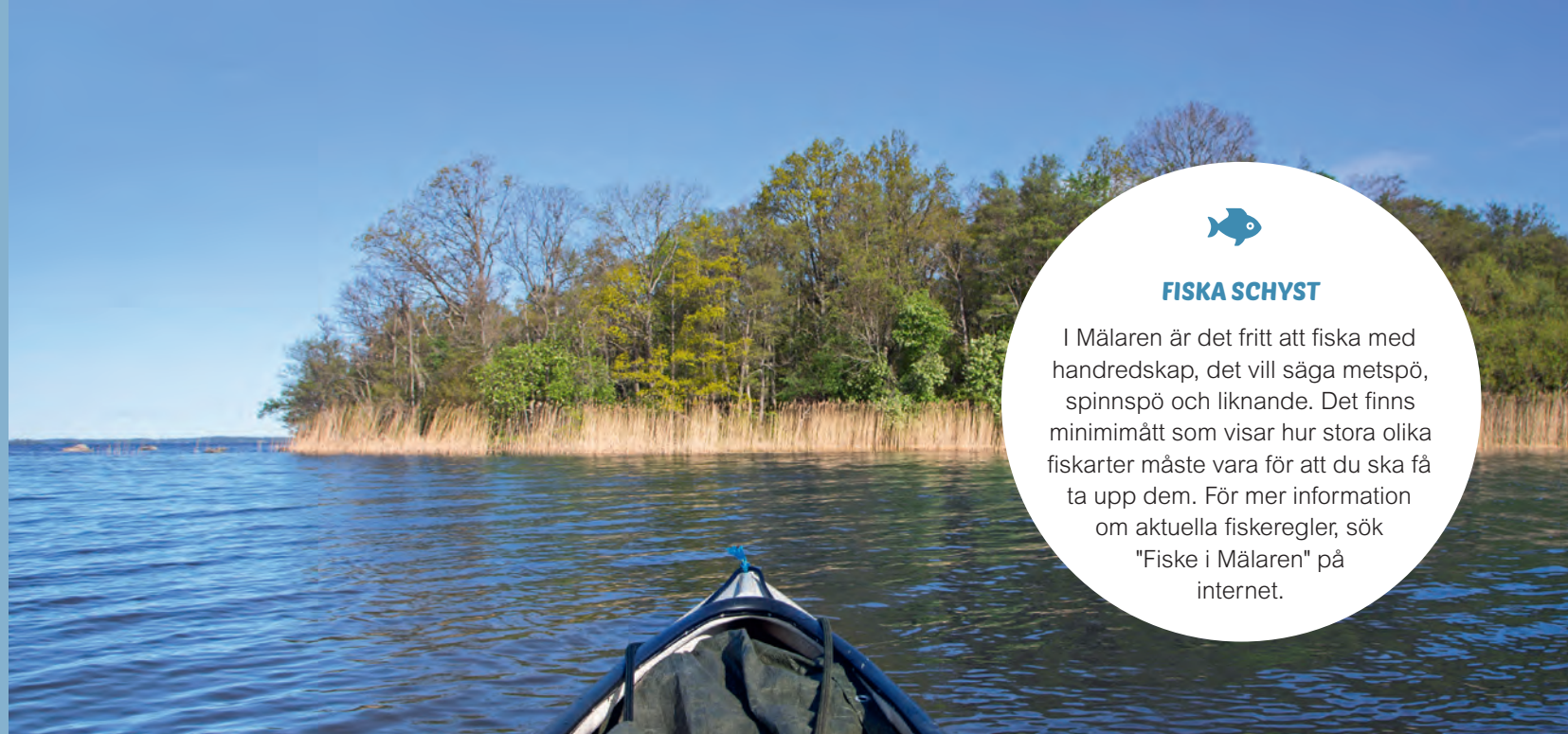
NATURRESERVAT • ESKILSTUNA KOMMUN



Mälarens största skärgård ligger norr om Eskilstuna. Ridö-Sundbyholmsarkipelagen är med sina 160 öar och holmar en riktig pärla som bjuder på vild natur och ett ålderdomligt kulturlandskap.



Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



FISKA SCHYST

I Mälaren är det fritt att fiska med handredskap, det vill säga metspö, spinnspö och liknande. Det finns minimimått som visar hur stora olika fiskarter måste vara för att du ska få ta upp dem. För mer information om aktuella fiskeregler, sök "Fiske i Mälaren" på internet.

TA SIG HIT

Ridö-Sundbyholmsarkipelagen ligger i Mälaren och delas med Västmanlands län.

KOLLEKTIVT Under sommarhalvåret går det turboat från Västerås till Ridön.

BAT Bryggor och naturhamnar är utmärkta på kartan. Vid Sundbyholms slott finns parkering och en betongramp för att lägga i båten.

Se och göra

Naturen på öarna är mycket omväxlande med ädellövskogar, öppna betesmarker, djupa barrskogar och fågelrika strandängar. Du kan vandra runt i de olika miljöerna på öarna eller glida fram i kajak eller båt i överlden och lyssna på vassarnas fågelliv. På vintern är det fint att snirkla runt på långfärdsskridskor. På de stora öarna finns äldre torp, gårdar och kulturmiljöer.

Bra att veta

På Södermanlandssidan är det populärt att lägga till vid ön Räfsgarn där det finns sandstrand, dass och grillplats. På Nysslingen finns en cirka två kilometer lång rundslinga som går längs med vattnet och upp på ett berg.

En fin grillplats med kvällssol hittar du på Bjurholmen. På Ridön finns till exempel vandringsleder, grillplatser och sommarcafé samt övernattningsmöjligheter. Här finns också ett nät av grusvägar.

ÖVERNATTA

Öar med historia

Stensättningar (gravar) från järnåldern visar att öarna var befolkade tidigt. På en del av öarna går jordbrukshistorien långt tillbaka i tiden. I de halvöppna markerna hittar du många grova ädellövträd och artrika ängar som har formats av djurens bete och människans slätter. På några av öarna finns också rester kvar från tidigare fruktodlingar.



LIKANDE PLATS

BÅVENÖARNA

Båvenöarna består av 15 öar och skär mitt i sjön Båven. Här kan du titta på fåglar, paddla, bada eller åka skridskor på isen om vintern. På de större öarna kan du vandra i gammal naturskog. Här växer tallar som är uppemot 200 år. I Båven lever den fridlysta fisken malen. Allt fiske i Båven kräver fiskekort.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

► Lindskog på ön Ekholmen.

BO ÖVER PÅ EN Ö

I reservatet finns vindskydd och lämpliga platser att tälta på. Om du vill göra upp eld får du göra det på anvisade platser, som här vid vindskyddet på Aggarön. Det är också tillåtet att ta med sig en egen grill.

**FRIDLYST MISTEL**

I många av träden på öarna kan du se mistel. Den trivs i det milda klimatet här ute. Misteln är fridlyst och får inte plockas. Markägare kan dock få skörda exemplar för försäljning om det sker för att vårda värdträdet och om beståndet inte påverkas negativt.

FOTO: KJELL GUSTAVSSON, MEDIA 21

UPPTÄCK RIDÖ-SUNDBYHOLMSARKIPELAGEN



1 GÅ RUNDSLINGAN PÅ NYSSLINGEN

Nysslingen är en ganska bergig ö som ligger både i Västmanland och Södermanland. En bra plats att lägga till på är Måholmen i Västmanland. Härifrån går en rundslinga in i Södermanland som bland annat tar dig upp till en fornlämning på de bergiga tallmarkerna.

FOTO: LÄNSSTYRELSEN

2 Ö MED BADPLATS

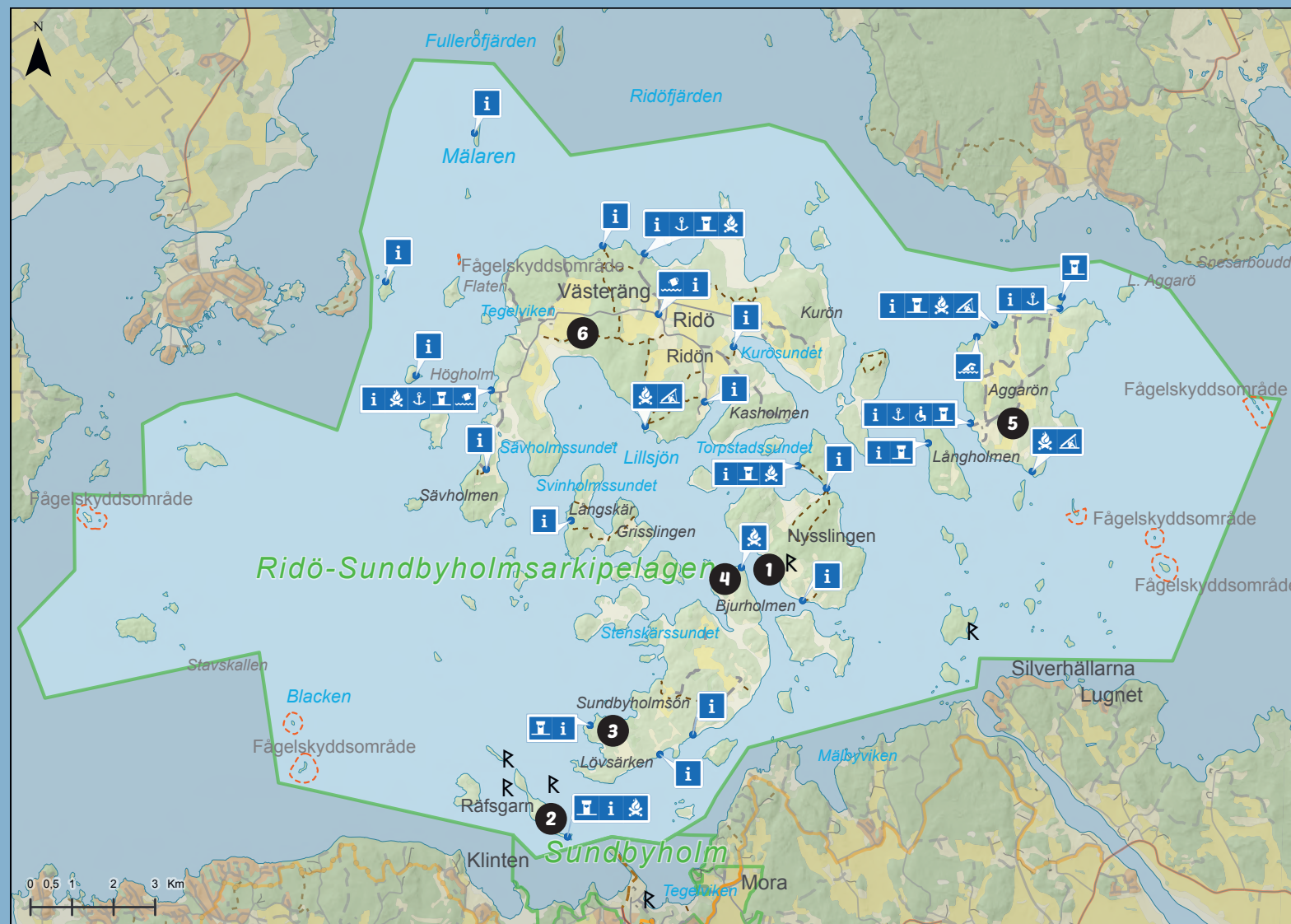
Räfs garn är en populär ö för bad och utflykter. Här finns grillplats, sandstrand, dass och en fin natur med många grova ekar. På denna ö går inga betesdjur.



3 OMVÄXLANDE PÅ SUNDBYHOLMSÖN

På Sundbyholmsön hittar du ett omväxlande landskap med ädellövskogar, ekhagar och öppna marker. Vid Äspholmen finns fina badklippor, ett dass och en grillplats.

FOTO: URSULA ZINKO



4 GRILLPLATS

Bjurholmen är en liten ö med en fin lundflora. Vid den norra spetsen finns en grillplats med kvällssol.

5 FRILUFTSLIV PÅ AGGARÖN

På Aggarön finns grillplatser, vandringsstigar och möjligheter till bad och övernattnig i hus och torp. Passa även på att besöka öns gamla fruktträdgård som lever kvar sedan 1600-talet.

6 TILLGÄNGLIGT PÅ RIDÖN

Ridön i Västmanland är den mest tillgängliga ön. Hit går även turbotar på sommaren. Läs mer om vad du kan se och göra på www.rido.se



Sundbyholm och Sigurdsristningen

NATURRESERVAT • ESKILSTUNA KOMMUN

Detta populära friluftsområde intill Mälaren har något att erbjuda året runt. Här finns ett slott med park, badplats, välordnade promenadlingor och en av Europas nordligaste bokskogar. Här finns även den kända fornlämningen Sigurdsristningen.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



SKATTJAKT

Runorna och bilderna berättar om ett brobygge och om hur Sigurd dödar ormen Fafner för att komma åt ormens skatt.

TA SIG HIT

Området ligger norr om Eskilstuna.

KOLLEKTIVT Från Eskilstuna tar du buss 9 eller 203 mot Sundbyholm.

BIL Från Eskilstuna kör du nordost mot Sundbyholm. Flera parkeringar finns. Fortsätt rakt fram för att komma till slottsområdet eller följ skyltning från vägen för att besöka Sigurdsristningen.

BÅT Vid Sundbyholm finns en gästhamn. Läs mer på www.sundbyholms.gasthamn.se

Se och göra

På våren lockar en vandring i den skira bokskogen, på sommaren en simtur vid det populära badet eller ett cafébesök i gästhamnen. På hösten brinner trädens löv i olika nyanser av orange och på vintern kan du åka skridskor eller fiska på Mälaren om isen håller. Den historiska miljön med slottet och Sigurdsristningen är alltid spännande att besöka.

Bra att veta

Friluftsområdet vid Sundbyholm håller hög klass och har något för alla. Här finns gott om parkeringar, toaletter, restaurang, café och även en lekplats. Stigarna vid slottsområdet passar dig som kommer med rullstol eller barnvagn. Det finns även stigar som går genom skogsområdena. En del av dessa är tillgängliga med rullstol, medan andra stigar går i kuperade områden där marken är ojämn. Har du matsäck med dig finns gott om grillplatser och fikabord i området.

VANDRA I BOKSKOGEN!

Känd runhäll

Sigurdsristningen är från 1000-talet och är en av Sveriges mest kända fornlämningar. Ristningen ligger vackert vid Ramsundsån som på den tiden var en havsvik.

LIKANDE PLATS

SLÄBRO HÄLLRISTNINGAR

På några berghällar vid Oppeby, Nyköping, finns närmare 700 ristningar och skålgropar, eller älvkvarnar som groparna kallas enligt folktron. Vi vet inte säkert hur gamla de är, men de kan ha huggits in i berget för upp till fyra tusen år sedan. För att komma till ristningarna följer du skyltning från väg 53.

Läs mer på www.sormlandsmuseum.se



► Gör ett besök i slottsparken kring Sundbyholms slott.

UPPTÄCK SUNDBYHOLM OCH SIGURDSRISTNINGEN



1 BOKSKOGEN

Bokskogen vid Sundbyholm är en av Europas nordligaste. Vackrast är skogen på våren när löven precis har slagit ut eller på hösten när träden lyser i gult och rött.

FOTO: MARTIN LINDQVIST

2 SUNDBYHOLMS SLOTT

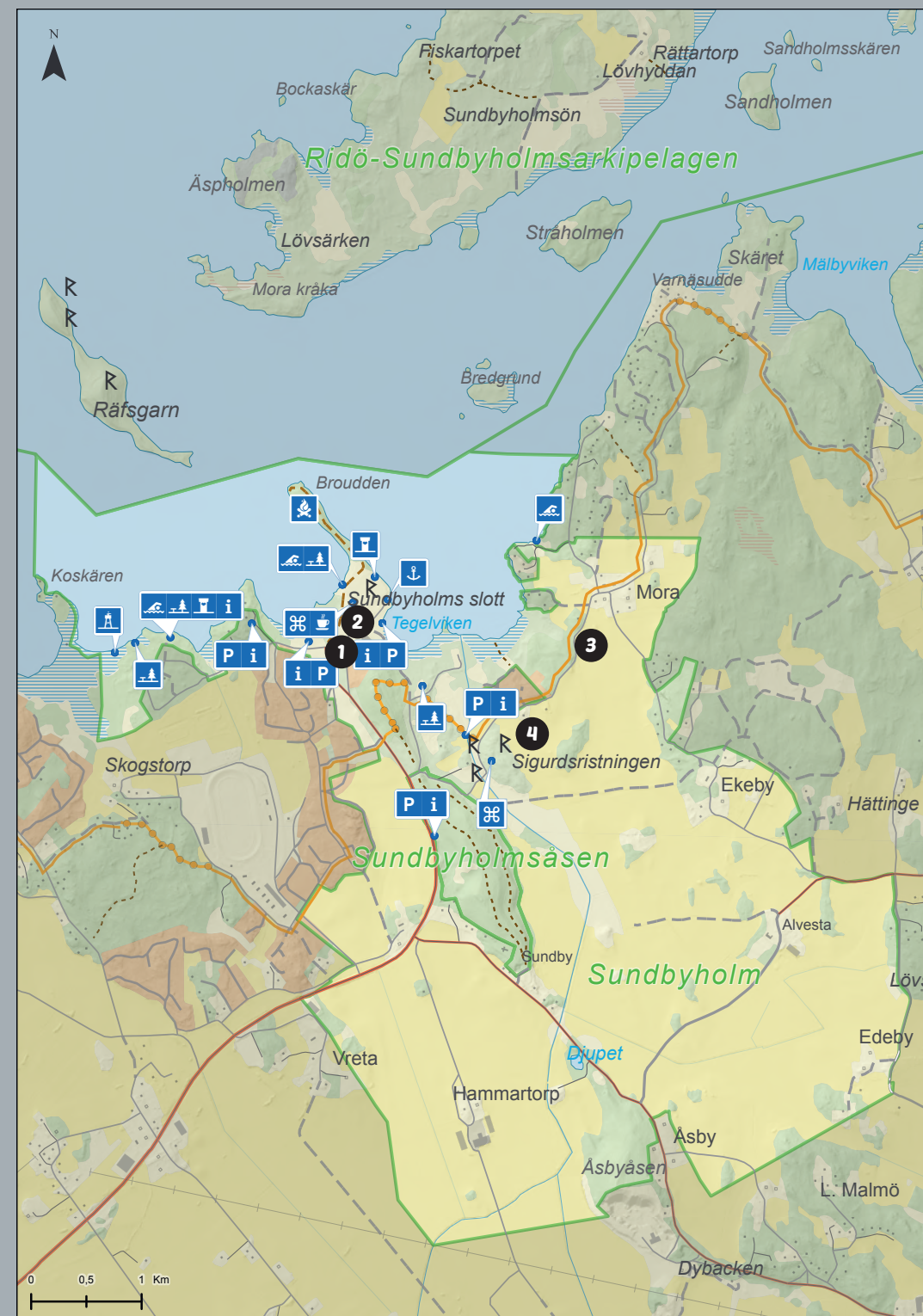
Sundbyholms slott har anor från 1600-talet och har använts som bland annat slott, magasin och fåhus. Idag finns här restaurang, café och konferensanläggning.

3 GYLLENHIELMSKA LEDEN

Genom Sundbyholmsområdet går en bit av Gyllenhiemska leden – en vandringsled som sträcker sig från Eskilstuna till Sundbyholm och vidare till Björsund. Vid Björsund är den sammanbunden med Fogdöns pilgrimsled.

4 SIGURDSRISTNINGEN

Ett besök vid Sigurdsristningen är nästan ett måste när du är vid Sundbyholm.





Sörfjärden

NATURRESERVAT • ESKILSTUNA KOMMUN



För den fågelintresserade är Sörfjärden ett givet utflyktsmål, men även andra besökare har mycket att upptäcka i denna klassiska fågelokal.



Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



RIK FÅGELFAUNA

Hela Sörfjärden är känd för sin rika fågelfauna: här finns väldigt många olika fågelarter. Runt fjärden finns stora vassområden, grunda bottnar och betade strandängar som är viktiga områden för många fåglar.

TA SIG HIT

Sörfjärden är en stor vik i Mälaren. Naturreservatet nås från västra sidan och är en liten del av viken.

BIL Följ väg 900 (gamla E20) mellan Eskilstuna och Strängnäs. Strax öster om Barva svänger du norrut vid skylten som visar mot Strand och "Söderfjärdens naturreservat". Parkera vid golfbanan. Från reservatets informations-tavla vid parkeringen följer du ledskyltarna till reservatet som ligger några hundra meter bort.

Se och göra

Stigen in i reservatet leder upp på den mäktiga rullstensåsen. Här får du en storslagen vy över Sörfjärdens glittrande vatten. Kanske får du höra fågeln rördrom eller se den bruna kärrhöken glidflyga över vassen. Rördrommens läte låter precis som när du blåser i en glasflaska. Fortsätter du promenaden norrut eller österut till Koholmen kommer du till fina hagmarker där backsippa, mandelblom och kattfot blommor om våren.

SPANÅ EFTER KÄRRHÖKEN!

Bra att veta

Stigen in i reservatet är lätt att ta sig fram på, men kuperad. Från golfbanans parkering är det skyltat till reservatet. I betesmarken strövar du omkring på egen hand. Vid fältstationen Rördrommen som ligger en kilometer söder om reservatet, finns ett tillgängligt fågeltorn och toalett. Här hittar du också Barvabadet med sandstrand, toalett och en fiskebrygga som är lämplig för dig som kommer med rullstol.

Historiskt landskap

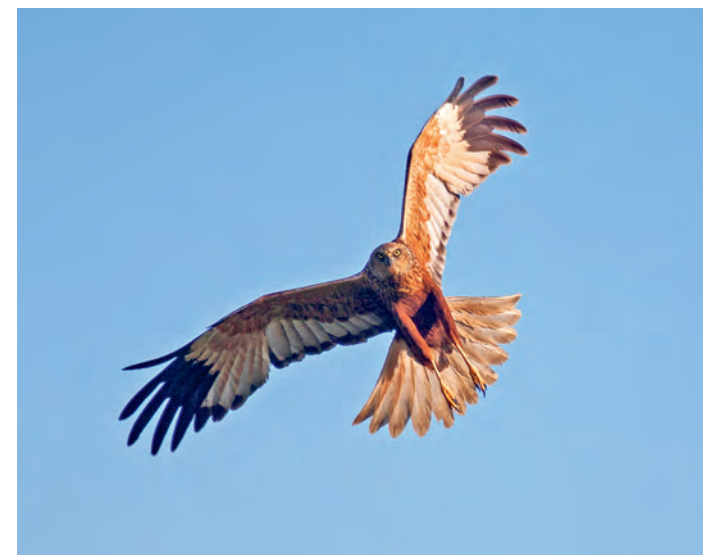
Området kring Sörfjärden har varit bebott länge. Flera av gårdarna har en historia som sträcker sig många hundra år tillbaka i tiden. I landskapet hittar du äldre bebyggelse, kyrkor, gamla vägar och fornlämningar.

I NÄRHETEN

SOFIEBERGSÅSEN

Varje vår vallfärdar besökarna till Sofiebergsåsen, norr om samhället Kjulaås, för ett säkert värtecken: backsipporna. Kullarna på åsen lyser då i blått när tusentals backsippor blommor. Slå dig ner på en filt och njut av blommorna. Åsen är även fin att besöka under andra delar av året. Här finns parkeringsplats, fikabord och härliga utsikter uppifrån kullarna.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



► Den bruna kärrhöken flyger över vassen.

UPPTÄCK SÖRFJÄRDEN

**1 RÖRDROMMENS FÄLTSTATION**

Vid fältstationen Rördrommen bedriver ideella krafter forskning, inventering och publik verksamhet inom reservatet och dess närhet. Här finns ett tillgänglighetsanpassat fågeltorn, utställningar med mera. Se www.rordrommen.nu för öppettider.

FOTO: HANS SANDBERG

2 BAD MED FISKEBRYGGA

Ett bad finns strax intill fältstationen. Här finns också en liten tillgängliggjord fiskebrygga som är lämplig för dig som sitter i rullstol.

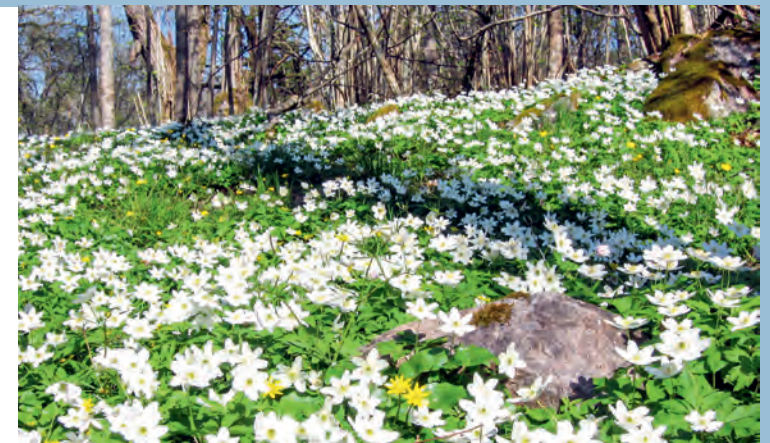
3 GOLFBANA

I direkt anslutning till reservatet ligger Strands golfbana. Under säsong har restaurangen öppet och serverar mat och fika. Se mer info på www.strandgolf.se

**4 LINDÖN**

Reservatet Lindön når du endast med egen båt. Här hittar du öppna betesmarker och fina skogsmiljöer med flera hundra år gamla lindar. På våren kan du vandra i hav av sippor.

FOTO: HELENA HERNGREN





Skiren-Kvicken och Tolamossen

NATURRESERVAT • ESKILSTUNA KOMMUN

Välkommen till den trolska skogen vid de små sjöarna Skiren och Kvicken. Här kan du grilla vid eldstaden, njuta av solglittret i sjön eller ge dig ut på en upptäcktsfärd längs med någon av rundslingorna.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

FRIDLYSTA ORKIDÉER

I reservatet växer bland annat orkidéer. Alla vilt växande orkidéer är fridlysta i hela Sverige vilket betyder att de inte får plockas eller grävas upp.



FOTO: ESKILSTUNA KOMMUN

TA SIG HIT

Reservaten ligger cirka 10 km väster om Eskilstuna.

BIL Från Åsbyvägen mellan Mesta och Flacksta är det skyltat mot Skiren-Kvicken. Reservaten har parkeringsplatser och parkering för rörelsehindrade.

Se och göra

Skiren-Kvicken och Tolamossen är två naturreservat med fina skogar med gamla tallar, granar och mossbevuxna stenar. Skiren-Kvicken är populärt att besöka och här kan du njuta av sjöarnas vattenspeglar. I Tolamossen strövar du omkring på egen hand i vild natur. I den fridfulla gamla skogen kan du få se hackspettar och kanske spår från tjäder och orre.

Bra att veta

Vid sjön Skiren finns en rastplats med eldstad. Vägen fram dit är anpassad för dig som kommer med rullstol eller barnvagn. Två rundslingor finns i området: en och en halv respektive tre kilometer långa. Ska du gå längs med rundslingorna eller ströva fritt i skogen är det bra med stadiga skor eftersom det kan vara halt eller sumpigt på en del platser. Skogen i området Tolamossen är ganska flack och lättgången men här saknas stigar.

STRÖVA I VILD NATUR

Skogen sluter sig

För ungefär ett halvt sekel sedan betade djur från traktens bondgårdar här. Det gjorde skogen gles och full av gläntor. Nu får den gradvis växa igen och blir allt mer urskogsläk med många gamla värdefulla träd.

I NÄRHETEN

VILSTA

Endast fyra kilometer från Eskilstuna centrum ligger Vilsta. Det är ett stort friluftsområde och naturreservat som innehåller allt från åstränder och ekhagar till barrskogar med grova träd. Vilsta är som gjort för friluftsliv. Här finns till exempel motionsspår, grillplatser, restaurang och en ekostig. På vintern finns preparerade längdskidspår inne i skogen.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



► Talltita trivs i reservatets skogar.

UPPTÄCK SKIREN-KVICKEN OCH TOLAMOSSEN



1 FIKA VID SKIREN

Vid Skiren kan du grilla eller äta av din medhavda matsäck.

FOTO: ESKILSTUNA KOMMUN



2 FIN TALLSKOG I TOLAMOSSEN

Tolamosen är mindre tillgängligt än Skiren-Kvicken. Här växer en halvöppen tallskog där bärriset breder ut sig på marken. Har du tur kan du hitta knärot bland riset. Det är en vitblommig orkidé som trivs i gamla, mossiga tall- och granskogar.



UPPTÄCK
NATUREN!

Fridlysta växter och djur

Fridlysning är ett sätt att skydda naturen och innebär att du inte får plocka, fånga, döda, eller på annat sätt samla in eller skada vissa växter och djur. En växt- eller djurart kan fridlysas om den riskerar att utrotas. Fridlysningen av arten kan gälla i hela eller delar av landet.

VILKA ARTER ÄR FRIDLYSTA?

Fridlysning kan vara nödvändigt för att skydda hotade arter som är ovanliga. Ett exempel på en sådan art är back-sippan som växer på naturbetesmarker.

Även arter som inte är så sällsynta men däremot populära att plocka eller fånga kan behöva fridlysas. Exempel på sådana arter är blåsippa och gullviva.

I Södermanland är det tillåtet att plocka en egen bukett av blåsippa och gullviva, men det är inte tillåtet att plocka för försäljning eller dra upp växten med rötterna.

Här är några exempel på fridlysta arter. Du hittar information om samtliga fridlysta arter på www.naturvardsverket.se

FRIDLYSTA ARTER

Växter

Många av de fridlysta växterna ser man sällan på grund av att de är mycket sällsynta och ibland svåra att känna igen. Några är mer välkända och eftertraktade än andra. Exempelvis är Sveriges alla vildväxande orkidéer fridlysta.

Fåglar och däggdjur

Alla vilda fåglar och däggdjur är fridlysta i hela landet. Undantag gäller för vissa arter och där jakt är tillåten under vissa perioder för jakträttsinnehavare.

Fiskar och musslor

Det är förbjudet att fiska de hotade arterna mal, flodpärlmussla, sirlig skivsnäcka och tjockskalig målarmussla. För allt fiske gäller fiskeregler.

Ormar

Alla sorters ormar är fridlysta i Sverige. Det innebär att det är förbjudet att döda, skada eller fånga ormar, deras ägg och ungar. Undantaget är om du hittar en huggorm på din tomt – då får du fånga in och flytta den. Döda huggormen får du endast göra om du verkligen inte kan flytta den och det inte finns någon annan lösning.





Åsa gravfält

STRÄNGNÄS KOMMUN

Vid Åsa gravfält känner du historiens vingslag. Längs med åsen ligger ett pärlband av fornlämningar. Skepps-sättningen vid Åsa är den mest kända och magnifika. Särskilt om våren är det många som hittar hit, när tusentals backsippor blommar i den historiska miljön.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



HISTORIE-INTRESSERAD?

Om du vill veta mer om alla fornlämningar på åsen, gör en sökning i Riksantikvarieämbetets söktjänst kulturmiljöregistret. Där kan du klicka dig fram och läsa mer om de olika lämningarna.

TA SIG HIT

Åsa gravfält ligger på Selaön i Mälaren.

KOLLEKTIVT Till Stallarholmen kommer du med buss. Härifrån är det cirka 3 km att gå till Åsa gravfält. En hållplats finns vid Åsa men den trafikeras bara enstaka gånger per dag.

BIL Kör över bron i Stallarholmen och håll därefter till vänster mot Överselö. Ta skyltad avtagsväg åt höger (Åsagravfältet 1). Fortsätt drygt 1 km och parkera i anslutning till kulturminnesskylten.

Se och göra

Från krönet vid Åsa gravfält har du en mycket vacker utsikt över Selaöns småbrutna odlingslandskap. På hösten finns det god chans att få se flyttfåglar på väg söderut. Hästar, kor och får går på bete i hagarna på åsen under sommarhalvåret. De håller markerna öppna och bidrar till den rika mångfald av blommor, insekter och fåglar som finns här. Håll lite extra utkik efter trumgräshoppa i augusti vid soligt väder. Den har röda vingar och låter som om den trummar när den flyger. Området vid Åsa gravfält är en av landets viktigaste platser för denna ovanliga och hotade insekt. Lite längre norrut vid Fröberga finns flera fina hagar.

Bra att veta

De mest strövvänliga hagarna är gravfältet vid parkeringen och längs åsen norrut. Höjdskillnaderna i dessa hagar är inte särskilt stora. Förutom ett par enkla sittpallar vid Fröberga så finns inga anordningar för friluftslivet. Här strövar du runt på egen hand. Du kommer hitta många lämpliga picknickplatser där du kan slå dig ner och vila benen.

HÖR DU TRUMGRÄS-HOPPAN?

Historiskt om Åsa gravfält

Längs med åsen finns tusentals förhistoriska gravar. De flesta lämningarna syns som runda kullar, men här finns också resta stenar. De många gravarna tyder på att delar av Selaön måste varit mycket tätt befolkat under vårt första årtusende. Selaön ligger strategiskt vid Mälaren. Avståndet till vikingastaden Birka över vattnet är bara två mil.

LIKANDE PLATS

LÅNESTAHEDEN

Lånestaheden är en naturpärla mitt i samhället Vagnhärad. Området ger ett luftigt intryck med stora öppna ytor och upptrampade stigar. Bitvis påminner naturen om det öländska alvaret. Marken är kalkhaltig och här trivs bland annat den ovanliga fältsippan. Betande djur hjälper till att hålla området öppet. Lånestaheden är också mycket rikt på fornlämningar med bland annat gravar från järnåldern.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

► Backsippa, en klassisk vårblomma.

FOTO: KARL INGVARSON



UPPTÄCK ÅSA GRAVFÄLT

MÅNGA VÄRDEN

Vid Åsa gravfält är naturen skyddad som Natura 2000-område för sina naturvärden. Gravfältet är skyddat som forn lämning och det finns en tall som är ett naturminne. Läs mer om skyddsformerna på sidan 6.

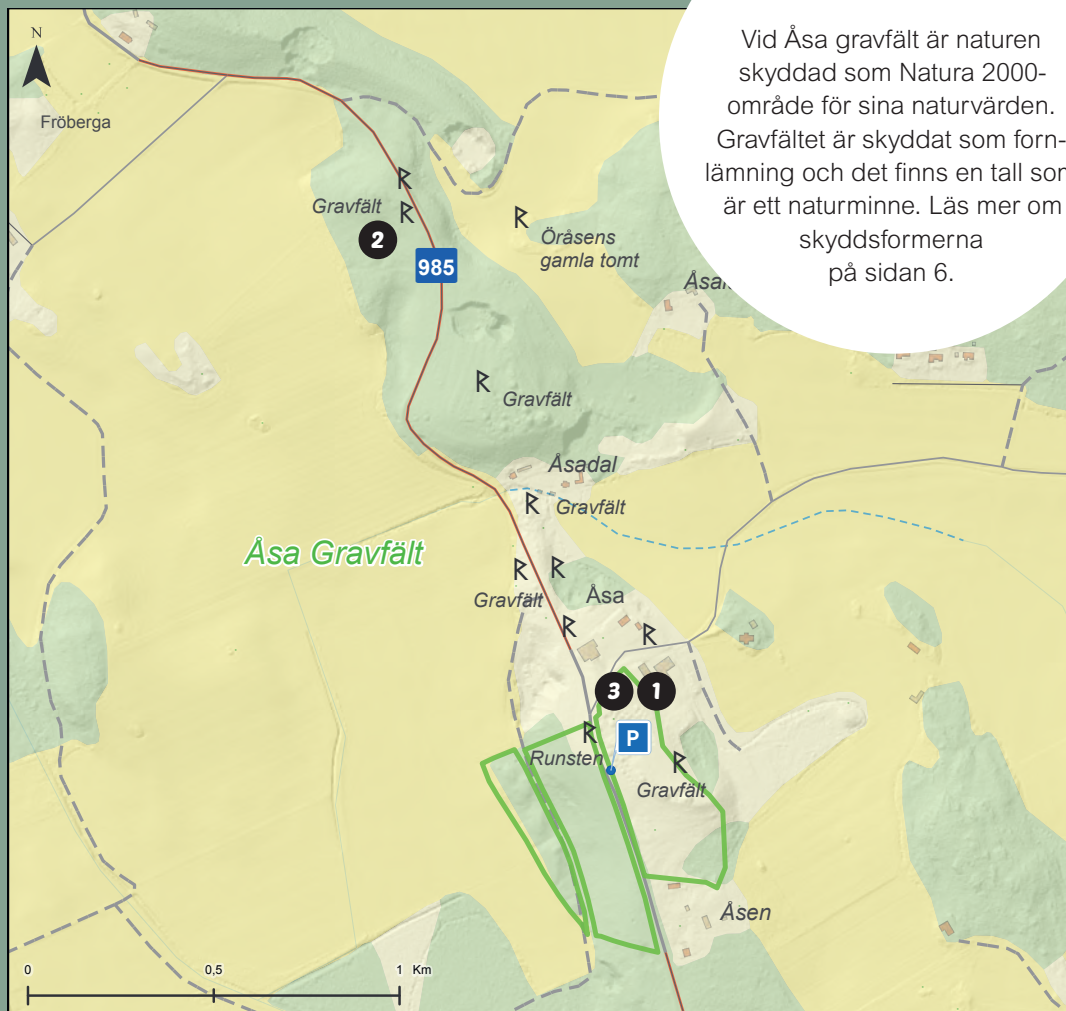


FOTO: MARIA ROLF

1 DEN SKYDDADE TALLEN

Den döda tallen vid gravfältet är skyddad som naturminne. Trots att tallen inte lever längre, är skyddet kvar.

2 FIN PICKNICKPLATS

Vid Fröberga hittar du två fina hagmarker som passar för picknick. I den västra hagen har du utsikt över dalen nedanför åsen.

3 ÅSA DOMARESÄTE

Skeppsättningen vid Åsa gravfält är den mest kända graven i området. Här hittar du den rikaste blomningen av backsippa.

Vandra i Södermanland

Du kan vandra nästan överallt i Södermanland! Kort eller långt, dagstur eller ett par dagar. Runt hela länet och landskapet går Sörmlandsleden som är 100 mil lång, läs mer på www.sormlandsleden.se. Många kommuner har egna leder. Titta på deras webbplatser och www.naturkartan.se för några förslag. I många naturreservat och friluftsområden finns kortare markerade leder och stigar som du kan följa.

TIPS TILL DIG SOM VILL BÖRJA VANDRA

- ▶ Börja med kortare turer.
- ▶ Följ en markerad led och använd karta. Lär dig använda kompass så småningom.
- ▶ Gå i bekväma skor som du använt tidigare.
- ▶ Ta alltid med regnkläder och en varm jacka/tröja.
- ▶ Fika är ofta en trevlig del av vandringen och ta alltid med vatten.



Kalkbro

NATURRESERVAT • STRÄNGNÄS KOMMUN

En smal stig går mellan bergväggarna. Här är det mörkt och fuktigt. Mossor och ormbunkar klär väggarna i grönt. Strax öppnar sig gången och du är framme i det övergivna kalkbrottet.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

BÅDE NATURRESERVAT OCH FORNLÄMNING

Kalkbrottet är en fornlämning. Det är därmed inte bara skyddat som naturreservat, utan också skyddat enligt kulturmiljölagen. Det är förbjudet att skada eller på annat sätt ändra en fornlämning.

TA SIG HIT

BIL Åk väg 55 mellan Malmköping och Strängnäs. Sväng av mot Solvik/Kalkbro och fortsätt cirka 5 km. Parkering finns vid vägen.

Se och göra

De höga klippväggarna och gamla tallarna bjuder på en dramatisk inramning av brottet. Gör ett besök här om våren när blåsipporna blommar. Här finns sippor i många granna färgvariationer. På högsommaren trängs orkidéerna inne i brottet. På hösten passar det att göra ett besök i den omgivande skogen. Här finns en rundslinga som tar dig till den lilla sjön Dammsjön. Ta med dig svampkorgen på promenaden!

TA MED
DIG SVAMP-
KORGEN!

Bra att veta

Stigen upp till kalkbrottet är anpassad för rullstol och barnvagn men är lite brant. Rundslingan i skogen är en kilometer lång. Den följer upptrampade stigar över kuperade marker. Första biten är mer lättgången och kan passa dig som har svårt för att gå. Vid Dammsjön finns en enkel rastplats.

Verksamhet under många hundra år

Kalkbrottet har en gammal historia. Här har man brutit kalk åtminstone från 1600-talet fram till omkring 1945. Kalken lär bland annat ha använts när Gripsholms slott byggdes.

I NÄRHETEN

LENELLSTORP- KÄRRET OCH GALLSJÖMOSSEN

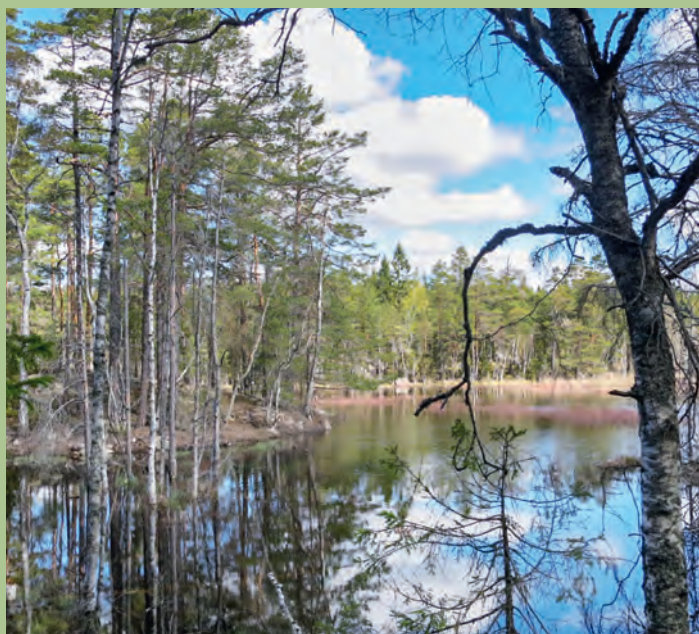
Drygt en kilometer från Kalkbro ligger Lenellstorpkärret som är ett skogs- och kärrområde. Här växer flera ovanliga orkidéer. För att gynna floran slås kärret med lie. I reservatet finns en rundslinga som också är en del av Sörmlandsleden. Följer du leden söderut kommer du till Gallsjömossen, även det ett strövvänligt reservat med en rundslinga.

Läs mer på:
www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

► I Kalkbro finns blåsippor i många färgvariationer.



UPPTÄCK KALKBRO



1 UTSIKT VID DAMMSJÖN

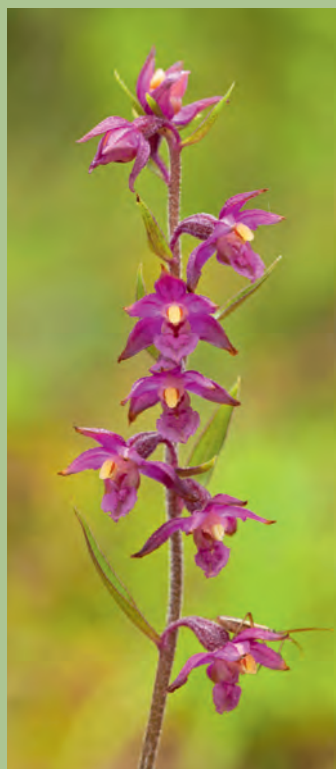
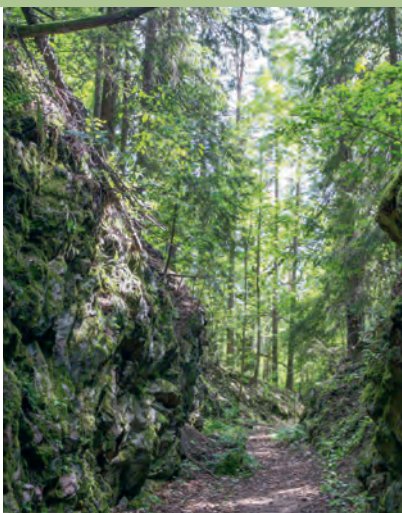
Följ den en kilometer långa rundslingan i skogen så kommer du fram till Dammsjön. Här finns en enkel rastplats med vilbänkar och fin utsikt över den lilla sjön.

FOTO: LÄNSSTYRELSEN

2 LÖSA STENAR

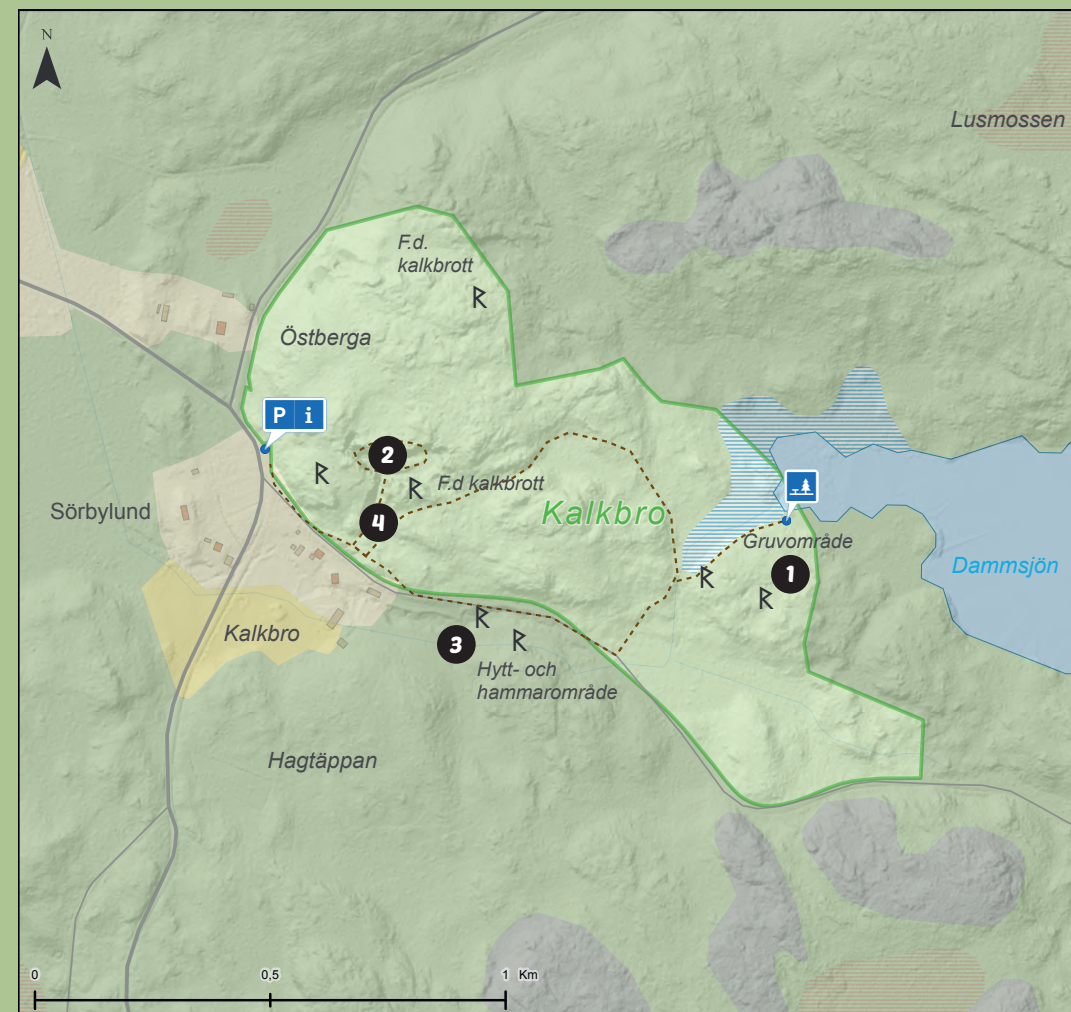
Klippväggarna har undersökts och säkrats av en bergsfirma. Men stenar kan fortfarande lossna från klippväggarna och falla ner så undvik att klättra på väggarna.

FOTO: LÄNSSTYRELSEN



VÄRDEFULL FLORA

Marken i kalkbrottets botten är fuktig och floran liknar den som brukar finnas på kalkrika fuktängar. Floran är rikast längs slingan och i den östra delen. I brottet växer exempelvis grönkulla, purpurknipprot (bilden), ängsgentiana, rosettjungfrulin, hårstarr, vildlin, spåtistel, mandelblom, backvial, backklöver, kungsmynta, säfferot, tibast och spenört.



3 MEDELTIDA HYTTA

I området finns spår efter en järnmalmshytta. Här finns resterna av hyttan, dammvallar och husgrunder från 1300-talet. Det kan även ha funnits en hammare på platsen för att bearbeta järnet.

4 PICKNICK VID EKEN

Utanför ingången till kalkbrottet står en fin gammal ek. Slå dig ner här och njut av din medhavda picknick.



Gripsholms hjorthage

NATURRESERVAT • STRÄNGNÄS KOMMUN

Gripsholms hjorthage ligger vackert utmed Mälaren ett stenkast ifrån Gripsholms slott. De gamla och grova träden är reservatets signum. Här finns drygt tusen träd som klassas som särskilt skyddsvärda. I hagen går ett hundratal dovhjortar på bete.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



MARIEFRED

Mariefred är en charmig och levande småstad med mycket äldre bebyggelse bevarad. Här kan du äta gott, övernatta och ta del av olika kulturupplevelser.

TA SIG HIT

Gripsholms hjorthage ligger cirka 1 km sydväst om Mariefreds tätort, cirka 400 meter väster om Gripsholms slott.

BUSS Hållplatsen Gripsholm ligger precis norr om reservatet. Här stannar flera bussar.

TÅG Tåget stannar vid Läggesta, cirka 3,5 km väster om Mariefred. Passa på att ta ångtåget från Läggesta in till Mariefred. Loket körs av Östra Södermanlands järnväg. Se www.oslj.nu för tidtabell.

BIL Parkering kan ske vid Gripsholms slott. Härifrån tar du dig till reservatet.

Se och göra

Träden är viktiga livsmiljöer för många sällsynta lavar, svampar, insekter och djur. Bland annat trivs många fåglar och fladdermöss bland reservatets trädjättar. Förutom träden kan du hitta många spår från förr i reservatet. Här finns till exempel en fornborg och ett gravfält från järnåldern. Hela reservatet är inhägnat och du har chans att se hjortarna på nära håll.

Bra att veta

Hjorthagen är ett populärt strövområde för både lokalt boende och det stora antalet besökare till Gripsholms slott. Vägarna i reservatet är promenadvänliga och går att åka på med rullstol eller barnvagn. I reservatet finns några bergsknallar men i övrigt är området inte så kuperat. Om du behöver slå dig ner och vila eller äta din matsäck finns det fikabord och sittbänkar uppställda med jämna mellanrum. Närmaste toalett hittar du vid parkeringen till Gripsholms slott (öppet under slottets öppettid). Caféeer finns vid slottet och i Mariefred.

Kom ihåg att hålla hunden kopplad när du går i reservatet. Det gäller året om.

TITTA PÅ
HJORTAR

Hjorthägn sedan 1800-talet

Reservatet har en lång historia som betesmark och park. Sedan 1600-talet har området varit en betesmark som tillhört Gripsholms kungsladugård. På 1860-talet anlades parken av Karl XV som en kombinerad promenadpark och djurgård. Den fick karaktären av en så kallad engelsk park. Hjorthägnen uppfördes några decennier senare.



LIKNANDE
PLATS

MISÄTTERS EKHAGAR OCH HERRÖKNANÄS

På var sin sida om sjön Misteln norr om Stjärnhov ligger naturreservaten Misätters ekhagar och Herröknänäs. I de öppna hagmarkerna hittar du gamla grova ekar och fin flora. Här kan du ströva omkring eller bara njuta av stillheten under de mäktiga träden. Det är lätt att ta sig till reservaten eftersom de ligger utmed allmän väg och har bra parkeringsplatser.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

► I hagen går dovhjortar på bete.

UPPTÄCK GRIPSHOLMS HJORTHAGE



1 FIN UTSIKT

Från en av höjderna har du en fin utsikt över Mälaren och Gripsholms slott.

2 KUNGLIGT SLOTT

Gripsholms slott lät uppföras av Gustav Vasa under 1500-talet. Här finns en enastående samling möbler och konsthantverk från fyra århundraden. Slottet ligger strategiskt vid en vik i Mälaren. Se www.kungahuset.se för öppettider, program och mer information om slottet.

3 FORNBORG

På en av höjderna i reservatet ligger en fornborg. Du ser den i form av en stenvall.



4 EN UDDA HASSEL

I reservatet finns drygt tusen träd som klassas som skyddsvärda, det vill säga att de har en diameter på över en meter eller är mycket gamla. Grova ekar finns det gott om, men längs med gångstigen i väster hittar du också Sveriges grövsta hassel med en omkrets på 1,54 meter.

FOTO: HANS SANDBERG



STOR SKALBAGGE

I de gamla fina ekarna kan du hitta den fridlysta läderbaggen. Det är en mycket stor skalbagge, cirka tre centimeter, och den lever i håligheter i gamla träd. Hanarna doftar som så kallat ryssläder (en speciell garvningsmetod) som påminner om torkad frukt. Gamla hålträd blir allt mer sällsynta i det moderna landskapet och därför hotas läderbaggen och andra sällsynta arter.

FOTO: KAJSA MELLBRAND



VINTERTID I SÖDERMANLAND

På vintern kan du ibland åka långfärds-skridskor eller skidor i naturen. Isen lägger sig först på små, grunda sjöar, därefter på stora sjöar och till sist på havet. Passa på att åka skidor på myrar eller i skogen när snön har fallit – det kan kännas som att vara i norra Sverige.

NJUT AV ISARNA

Att glida fram nästan ljudlöst över spegelblanka isar är en häftig upplevelse. Här på väg mot Strängnäs. I Södermanland anordnar bland annat Friluftsförbundet skridskoaktiviteter i grupp.

TÄNK PÅ DETTA OM DU VILL VARA UTE PÅ ISARNA

- ▶ Om långfärdsskridskor är något nytt för dig finns det mycket att tänka på. Kunskap, utrustning och sällskap är tre viktiga ledord för vistelse på is.
- ▶ Ha alltid sällskap på isen.
- ▶ Ta alltid med säkerhetsutrustning.
- ▶ Vårs är alltid förrädisk.
- ▶ Följ med på organiserade turer och lär dig bedöma is och vilken utrustning du behöver.
- ▶ Sötvattensis och saltvattensis har olika egenskaper – saltet gör isen mer elastisk och mindre hållbar.

Läs mer på www.issakerhet.se

FOTO: MARIA ROLF



Igelbålen

NATURRESERVAT • VINGÅKERS KOMMUN

Igelbålen är ett särskilt fint kärrområde som är känt för sina fina orkidéer. Hit ska du ta dig på sommaren och njuta av orkidéernas blomning. Den lilla skogstjärnen ligger ofta blank och här råder ett behagligt lugn.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

FRIDLYSTA BLOMMOR

Du vet väl att alla orkidéer är fridlysta i Sverige och förbjudna att plocka? Njut av blommorna där de står.



FOTO: MONIKA GUSTAFSSON

TA SIG HIT

KOLLEKTIVT Från Vingåker går buss 676 till Båsenberga. Härifrån är det cirka 2 km att gå till Igelbålen.

BIL Från väg 52, ta av mot Båsenberga vid rondellen i Vingåker. Sväng höger efter 100 m, vid skylten "Båsenberga 2". Följ vägen och ta vänster vid skylten "Båsenberga fritidsområde". Håll till höger på grusvägen i första korsningen och till vänster i den andra så kommer du fram till en skidbacke där du kan parkera. Gå tillbaka 250 m till korsningen, gå till vänster och följ fiskskyltarna som leder till reservatet cirka 1 km bort.

Se och göra

Gillar du ovanliga blommor är detta en plats för dig! Igelbålen är ett av Södermanlands finaste kärrområden. Följ den gamla kyrkstigen fram till reservatet och vandra runt sjön. Här breder gungflyn ut sig med blomsterprakt och en del ovanliga orkidéer. Vid sjön kan du fika och njuta av utsikten och stillheten.

Bra att veta

En bred och lättframkomlig kyrkstig tar dig till reservatet från Båsenberga friluftsområde. Stigen är cirka två kilometer lång och markerad med fiskskyltar. På sommaren när det är torrt går det att ta barnvagnen med sig längs större delen av sträckan. Stigen fortsätter förbi sjön och svänger sedan västerut längs reservatsgränsen. Härifrån är det möjligt att ta traktorvägen tillbaka mot Båsenberga. En träspång finns för att du enkelt ska ta dig fram i de blötare partierna, men det kan ändå vara bra att ha stövlarna på.

NJUT AV
STILLHETEN

Kärret slås återigen

Vid Igelbålen slogs markerna med lie under 1800-talet, framför allt i den norra delen. Slåttern upphörde så småningom och fram till mitten av förra seklet betades markerna istället. Sedan några år tillbaka slås kärret återigen med lie vilket gör att den rika floran gynnas och utvecklas.



I NÄRHETEN

TOMSÄNGEN

Vid Högsjöns strand 1 mil väster om Vingåker ligger Tomsängen. Det är ett reservat som rymmer både vildvuxen lövskog, ståtliga hagmarker med grova träd, sjöglimtar och ett gravfält från järnåldern. En rundslinga finns för dig som vill upptäcka området. Gör ett besök på våren när blåsippor, vitsippor och gullvivor tittar fram på backen.

Läs mer på:
www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

► Här kan du få se fina orkidéer, till exempel kärrenipprot.

UPPTÄCK IGELBÅLEN



1 ROFYLLT VINDSKYDD

Ett vindskydd med eldstad finns i södra delen av sjön. Här finns upphuggen ved om du vill grilla.

FOTO: PERNILLA LINDSTRÖM

FRILUFTSOMRÅDE

Vid Båsenberga fritidsområde cirka en kilometer sydväst om Igelbålen finns pulka- och skidbacke, grillplatser och motionsspår. På vintern kan du också åka längdskidor här.



2 OVANLIGA ORKIDÉER

Vill du se orkidéerna blomma ska du ta dig norr om sjön till de öppna delarna av kärret. Här växer bland annat knottblomster (bilden) och ängsnycklar.

3 SÄGENOMSPUNNEN PLATS

Där kyrkstigen går in i reservatet söderifrån finns en stensamling. Sägner säger att Österåkersborna gick här till kyrkan i Vingåker på den tiden de inte hade någon egen kyrka. En gång lär de ha mötts av Vingåkersborna och blivit ihjälslagna och begravda på platsen. En annan sägen berättar att det har funnits en kolerakyrkogård på platsen.

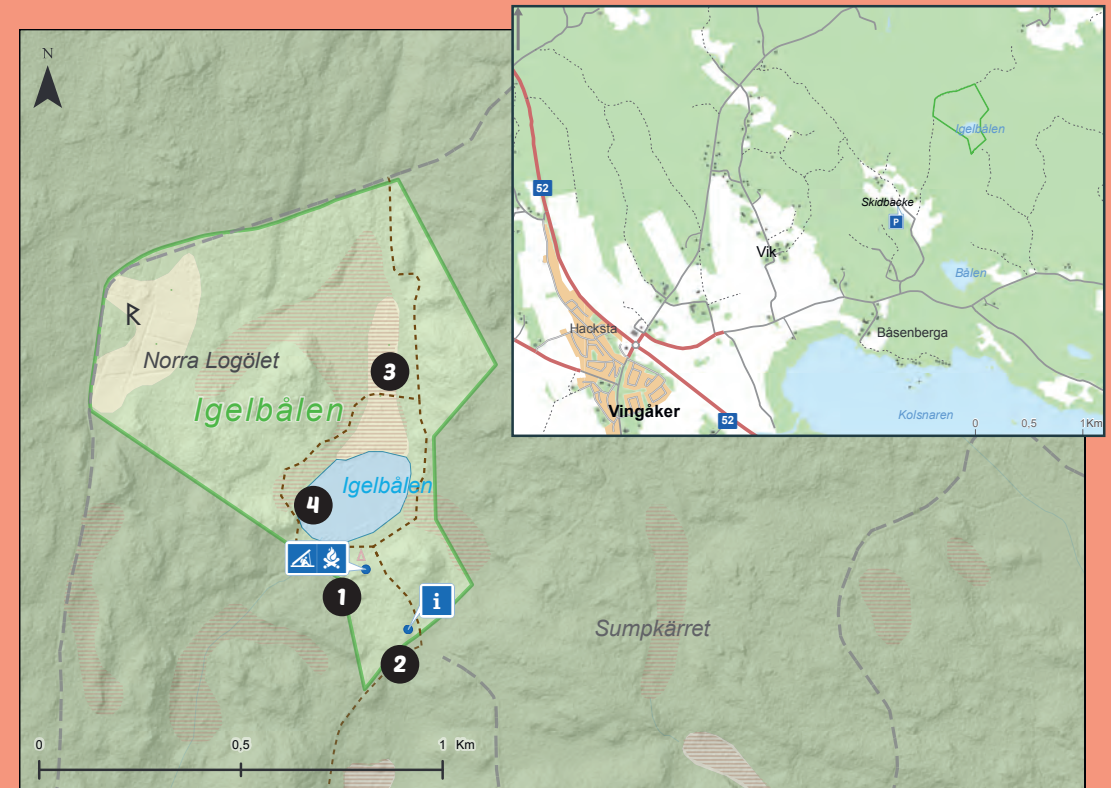


FOTO: URSULA ZINKO

4 VACKER LITEN SJÖ

Från vindskyddet kan du blicka ut över den lilla tjärnen. En vandingsled går också runt tjärnen.

Allemansrätten – en unik möjlighet

Allemansrätten innebär att vi alla får vistas fritt i den svenska naturen så länge vi visar hänsyn till djur, natur och andra människor. Det sammanfattas i uttrycket ”Inte störa – inte förstöra.”

FOTO: ROBIN PETTERSSON

INTE ÖVERALLT

Inom skyddade områden, naturreservat, fågelskyddsområden, nationalparker och liknande, kan allemansrätten vara begränsad genom reservatsföreskrifter. Det kan vara till exempel förbud mot att elda, tälta, rida med mera. Läs om reglerna på reservatsskylten eller på länsstyrelsens hemsida.

Allemansvett

Tack vare allemansrätten kan du vandra, klättra, bada i sjöar, paddla, tälta eller plocka blommor som inte är fridlysta även på mark som någon annan äger.

Allemansrätten är en urgammal sedvana och många av oss ser den som självklar. Det är vårt gemensamma ansvar att använda den med omtanke. För att alla ska kunna njuta av allemansrätten behöver vi visa hänsyn till djur och natur men också till markägare och andra människor som är ute i naturen. Därför är det viktigt att ta reda på vad som ingår i allemansrätten. Det är allemansvett.

Grilla och elda

Det är mysigt att elda och grilla men var försiktig! Använd iordningsställda eldstäder i första hand. Elda aldrig på berghällar, de spricker sönder av värmen, även av engångsgrillar. Var försiktig så att inte elden kan sprida sig och släck ordentligt efter dig. Vid torrt väder kan det vara eldningsförbud, kontakta kommunens räddningstjänst för information om vad som gäller.

Skräp av olika slag

Lämna platsen fin till nästa besökare. Ta med skräp och ta undan tältstenar. Om du behöver gå på toa, gräv en liten grop och täck över.

Fordon i naturen

Allemansrätten gäller inte bilar och andra motorfordon på land. Du får inte köra på barmark om du inte har tillstånd.

Rida i naturen

Allemansrätten tillåter dig att rida i naturen men hästens tyngd ökar risken för skada på mark och väg. Därför behöver du visa extra stor hänsyn när du rider på annans mark. Om du planerar att rida regelbundet i ett visst område är det bra att fråga markägaren om lov. Det är extra viktigt om du arrangerar organiserad ridning.

På www.naturvardsverket.se/allemansratten kan du läsa på mer om allemansrätten.

DETTA GÄLLER I KORTA DRAG

BRA ATT TÄNKA PÅ

- ▶ Skada inte gröda, skogsplantering eller annan känslig mark.
- ▶ Gå inte över någons tomt.
- ▶ Om du går genom en betesmark, tänk på att inte störa djuren eller skada stängsel. Kom också ihåg att stänga grindar efter dig.
- ▶ Tälta bara där det är lämpligt, alltså inte på åkermark, för nära bostadshus eller i naturreservat där det är tältningsförbud.
- ▶ Plocka gärna blommor, bär och svamp, men tänk på att vissa växter är fridlysta och inte får plockas.
- ▶ Hundar får självklart följa med i naturen men 1 mars – 20 augusti är det vilda djurlivet känsligt och då får hundar inte springa lösa. I flera naturreservat måste du hålla hunden kopplad året om.
- ▶ Om du är ute med båten, tänk på att inte förtöja eller gå i land vid en tomt eller i något fågel- eller sälskyddsområde.
- ▶ Tänk på att alltid ta reda på de regler som gäller där du vill fiska. Fiske ingår inte i allemansrätten!



Fjellskäfte

NATURRESERVAT • KATRINEHOLMS KOMMUN

Medan andra reservat stoltserar med många spännande arter av fåglar och insekter är det skogen som är Fjellskäftes juvel. Här finns en av Södermanlands finaste barrskogar med mäktiga gammeltallar.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

NATURSKÖN VANDRINGSLED

Bästa sättet att uppleva den natursköna och gamla skogen är att följa den markerade vandringsleden som går från parkeringen.



TA SIG HIT

Naturreservatet ligger strax norr om gården Fjällskäfte, cirka 16 km nordost om Katrineholm.

KOLLEKTIVT Hållplatsen Knektbacken ligger precis norr om naturreservatet. Hållplatsen trafikeras av buss 683, men endast under skoldagar och bara enstaka turer om dagen.

BIL Sväng av väg 214 mellan Eskilstuna och Julita till väg 682 mot Svalboviken. Ta av till höger mot Bie och följ sedan skyltningen till reservatets parkering.

Se och göra

Barrskogen i Fjellskäfte ligger på en rullstensås. Gran växer nere i åsgropar och i sandslutningarna ovanför finns tallskogen. Skogen är till största del mellan 100 och 200 år gammal. En del tallar är uppemot 300 år gamla. Även om det är träden som är reservatets stolthet finns naturligtvis även djur och insekter som är viktiga att skydda. Rovfåglar och hackspettar är ofta på besök och stora myrstackar möter dig som besöker skogen. Fjellskäfte passar alla som tycker om en promenad i en riktigt gammal skog och vill njuta av det natursköna området.

Bra att veta

En markerad led tar dig upp på åsen och tillbaka. Leden är relativt lätt att gå på. Från leden kan du också fortsätta längs en ommarkerad stig norrut för att komma fram till sjön Lören. Terrängen i området är bitvis brant och småblockig med flera åsgropar. För dig som har svårt att gå kan det vara besvärligt att ta sig fram på vissa sträckor. Har du däremot lätt att röra dig i skog och mark väntar en vacker promenad.

IMPONERANDE TRÄD

Kungligt besök

Gården Fjällskäfte som ligger utanför naturreservatet var sätesgård under medeltiden och dess medeltida namn var "Fiaelaskipte". Under hösten 1892 bodde Prins Eugen här. Han tillbringade mycket tid i en vacker skogsglänta och målade en tavla med motiv från skogen.



I NÄRHETEN

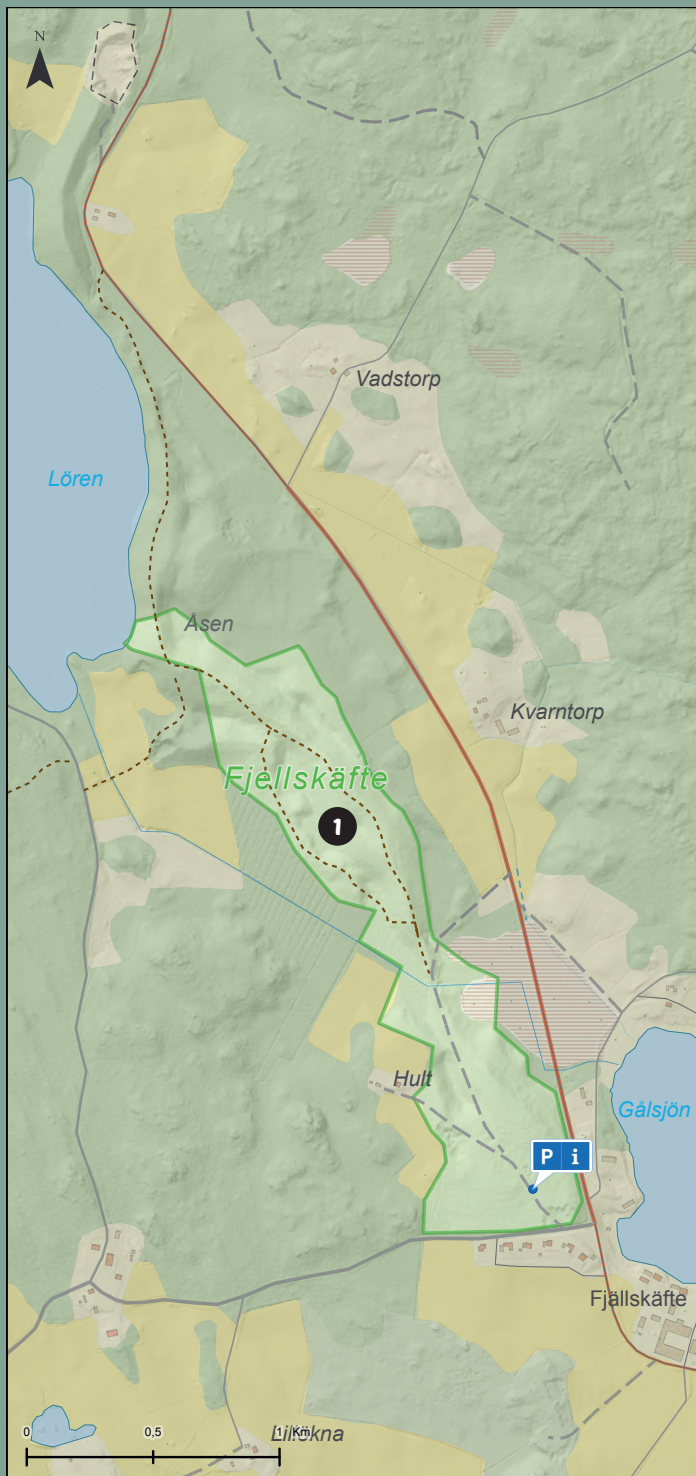
JÄGERNÅSEN

Naturreservatet Jägernåsen ligger väster om Floda och består av en böljande ås med öppna betesmarker och fin flora. Uppe på åsen kan du slå dig ner för en picknick och njuta av utsikten över den fågelrika sjön Jägern. Varje sommar hålls "Konst på åsen" i naturreservatet. Det är en utställning i det fria där konstnärer visar upp sina verk.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

► I Fjellskäfte kan du få höra större hackspett trumma.

UPPTÄCK FJELLSKÄFTE



1 PARALLELLA ÅSAR

Åsen är till början bred och flack men när du kommer närmare sjön Lören så har åsen övergått i två parallella ryggar. När inlandsisen drog sig tillbaka från området blev bitar av glaciären liggande på dalens botten utan att röra på sig. Isälvens vatten har sökt sig flera vägar mellan dessa så kallade "dödisrester" vilket har gett upphov till de parallella åsarna.



Arrangera aktiviteter i skyddad natur

Lärare, guide eller aktiv i en förening? Länets naturreservat är en värdefull tillgång när du vill ta med dig grupper på upptäcktsfärd och äventyr. Kanske är det just på en sådan tur som någons intresse för naturen tar sin början?

FOTO: LÄNSSTYRELSEN

Om du ska ordna en aktivitet i ett naturreservat behöver du förstås vara påläst om allemansrätten och vad du får och inte får göra. Du behöver också känna till reservatets föreskrifter eftersom särskilda regler kan gälla i just det område som du tänker besöka med din grupp.

Som arrangör inom turism och friluftsliv behöver du också hitta former för att minimera slitage och störningar i naturen. Med god kunskap kan du ofta minska din påverkan på naturvärden, till exempel genom att välja rätt område för aktiviteten eller att anpassa ett arrangemang till vad naturen tål.

Du bör alltid stämma av med länsstyrelsen eller den som förvaltar naturreservatet när du planerar ett arrangemang i ett naturreservat. I en del fall kan det ställas krav på formellt samråd. På länsstyrelsens webbplats hittar du kontaktpersoner och föreskrifter för länets samtliga naturreservat.

LÄS MER

I Naturvårdsverkets broschyr *Friluftsliv och turism i skyddad natur – tips, råd och regler för organiserad verksamhet* kan du läsa mer om vad som gäller för dig som vill ordna aktiviteter i naturreservat.

Här får du till exempel svar på frågor som:

- Vilka möjligheter finns för dig som entreprenör att verka i skyddade områden?
- Vilket ansvar har du som organisatör?
- När är ett arrangemang organiserat?
- Var hittar du fördjupad information?

LADDA
NER



Läs mer på

www.naturvardsverket.se
Publikationer/
ISBN/8700/978-91-620-8733-3/



Ericsbergs slott och Vrå fornby

KATRINEHOLMS KOMMUN

Ett besök till Ericsbergs slott och Vrå fornby tar dig med på en riktig tidsresa. I byn hittar du enkla hyddor med vasstak och stampade jordgolv medan Ericsberg är ett av landets finaste barockslott med en pampig slottspark.

Läs mer på: www.ericsberg.se och www.hembygd.se/vrafolket

HUR SÅG LANDSKAPET UT FÖR 6 000 ÅR SEDAN?

Tänk bort asfalt och trafikbrus. Lägg istället till salt hav, renare luft, ljudet från sten mot sten. Är det ändå svårt? Besök Vrå och hjälp fantasin på traven.



TA SIG HIT

Områdena ligger på varsin sida om väg 52, cirka 10 km sydost om Katrineholm.

KOLLEKTIVT Hållplatsen "Ericsberg" trafikeras regelbundet av buss 490 och 765. För att komma till Vrå fornby väljer du hållplatsen "Valla gård" norr om Ericsberg. Båda hållplatserna ligger cirka 1 km från respektive besöksmål.

BIL Följ skyltning från väg 52 mot Ericsbergs slott respektive Vrå fornby. Parkering finns vid båda platserna.

Se och göra

Vid Ericsberg finns en av många fina slottsparkar i Södermanland och här råder ett behagligt lugn. Besök slottscafét eller ströva runt i den prydliga parken och njut av alléer, välklippta gräsmattor och planteringar. Ericsberg är byggnadsminne och slottet är delvis öppet för allmänheten.

Vid Vrå fornby kommer du till en helt annan miljö som verkligen sätter fantasin i rörelse. Här kan du få en glimt av hur människor i Södermanland levde för 6 000 år sedan, på den tid vi gick från att vara jägare till bofasta jordbrukare.

Bra att veta

Ericsberg passar bra för dig som kommer med barnvagn, rullstol eller har svårt att gå. Parken är inte särskilt kuperad och det finns bra stigar och vägar att gå på. Här finns toaletter och ett café som är öppet under säsong.

Även Vrå fornby är enkelt att ta sig till. Byn ligger intill vägen och här är marken plan och lättpromenerad.

BESÖK EN SLOTTSPARK

Slott och park från 1600-talet

I den stora barockparken finns orangeriet från år 1850 och en labyrint som är en skalenlig kopia av den världsberömda labyrinten vid slottet Hampton Court utanför London. En raritet bland parkens träd är den gulblommande hästkastanjen.



LIKANDE PLATS

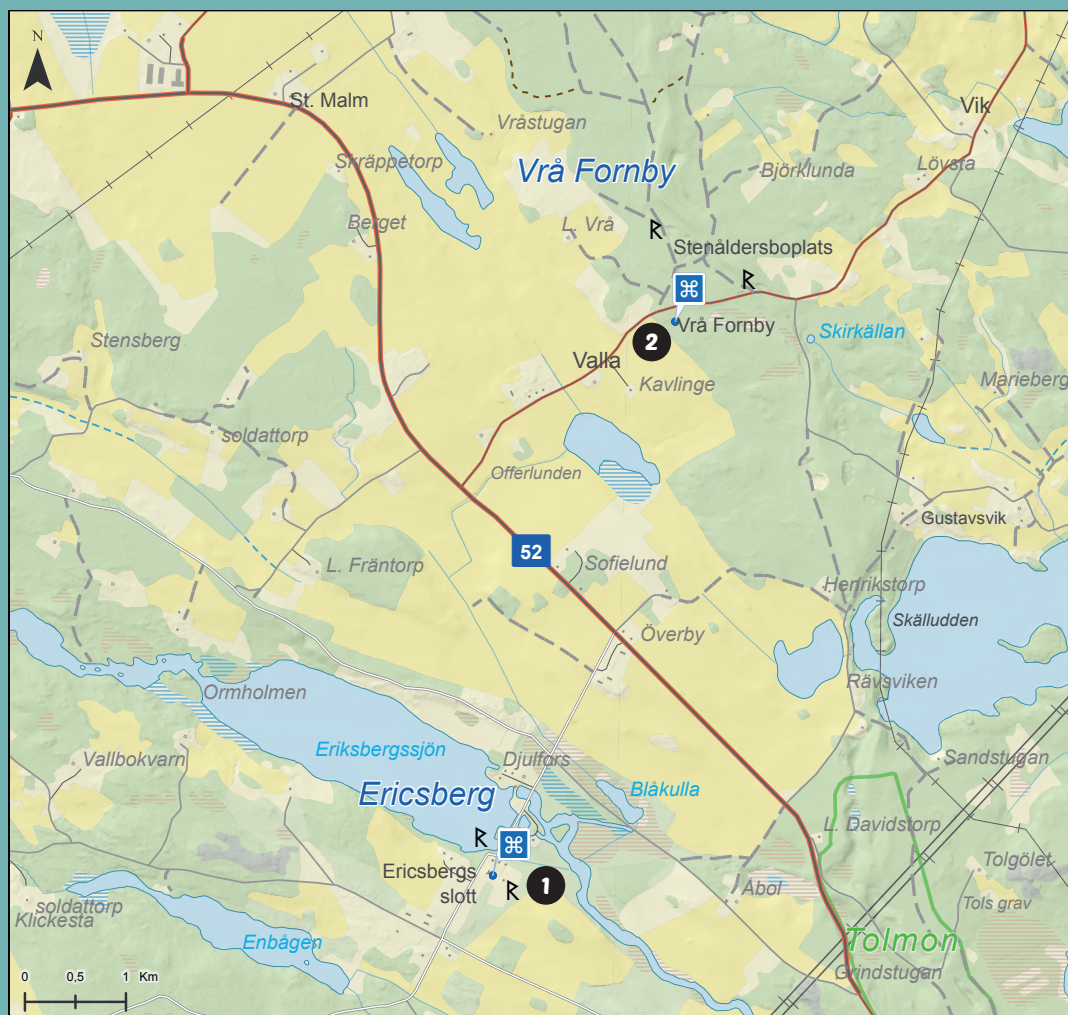
MALMA HED

Även vid Malma hed i Malmköping finns en boplatz från Vråkulturen. Boplatzen går inte att se, men i museet Malmahed kan du titta på redskap och verktyg från denna kultur. I den lilla charmiga orten Malmköping låg Södermanlands regemente fram till 1921 och många fina gamla byggnader finns kvar från denna tiden. I Malmköping finns även en museispårväg.

Läs mer på: www.malmkoping.nu

► Ericsbergs slott med sin prydliga park.

UPPTÄCK ERICSBERGS SLOTT OCH VRÅ FORNBY



1 BAROCKSLOTT

Ericsbergs slott är ett av landets finaste barockslott. Det fick sitt namn efter riksrådet Erik Karlsson Gyllenstierna, som vid mitten av 1600-talet lät uppföra en byggnad på godset Pintorp. Hans son byggde om slottet till ett palats i karolinsk barockstil.

2 VRÅ FORNBY

Vid Vrå finns en boplats från stenåldern som tillhör länets tidigaste jordbrukskulturer, den så kallade trattbågarkulturen. Föreningen Vråfolket har rekonstruerat stenåldersmiljön med ett flertal byggnader.

FLER
SEVÄRDA
SLOTT

Julita gård

KATRINEHOLMS KOMMUN



I bygden runt Julita har människor bott sedan stenåldern och platsen omnämns för första gången år 1180. Julita har genom åren varit både kungsgård och kloster och här har man odlat frukt och trädgårdsväxter i närmare 700 år. Sedan 1940-talet ägs gården av Nordiska museet, som har sin genbank för växter här. Byggnaderna vid dagens herrgårdsmiljö uppfördes under 1700-talet.

I miljön runt herrgården finns ett stort antal byggnader, bland annat brandstationen, tegelbruket och den så kallade Åttkanten som du kan hyra för övernattnin. Julita är ett populärt utflyktsmål med café, barnaktiviteter och fina parkmiljöer som gjorda för picknickar.

Läs mer på: www.nordiskamuseet.se

Stora Sundby slott

ESKILSTUNA KOMMUN

Stora Sundby slott är ett riktigt sagoslott som påminner om en normandisk riddarborg. Slottet fick sitt nuvarande utseende vid en stor ombyggnation under 1830- och 40-talen.

Parken med sin borgruin och runsten, omgivande byggnader och närheten till Hjälmaran bildar tillsammans en vacker miljö, som speglar herrgårdslivet under 1800-talet. Parken är öppen året om men tänk på att slottet är en bostad så respektera skyltarna märkta "privat". Slottet har visningar för förbokade grupper.

Läs mer på: www.storasundby.com





Sparreholms ekhagar

NATURRESERVAT • FLENS KOMMUN

Ekhagarna vid Sparreholms slott är en utmärkt plats för picknick eller en promenad. Det är sagolikt att gå här intill Båven och njuta av lövträdens skira grönska, se vårblommorna och lyssna till fåglarnas sång.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



KRONANS EKAR

Förr i tiden fick man inte hugga ner ekar eftersom de tillhörde kronan. Ekar kan idag vara skyddade genom att de är utsedda till naturminnen, står i ett naturreservat eller i en allé.

TA SIG HIT

Reservatet ligger nära samhället Sparreholm.

KOLLEKTIVT Hållplatsen Fejbol trafikeras av buss 589 och ligger strax öster om reservatet.

BIL Reservatet ligger vid väg 57 mellan Sparreholm och Stjärnhov. Parkeringsplats finns vid badplatsen som är skyltad från vägen. Den norra delen nås från grusvägen mellan Hyltinge kyrka och Fejbol. Här kan du ställa bilen vid reservatstavlan. Det finns plats för enstaka bilar vid sidan av grinden.

Se och göra

En lämplig tid att besöka ekhagarna är just på våren när sippor och andra vårblommor pryder backarna. Gör också ett besök på sommaren och kombinera det med ett bad i Båven eller kom hit på hösten och titta på de färggranna och ovanliga svamparna som växer i reservatet. Det finns många platser i reservatet där det passar att slå sig ner på en filt och fika. Kanske får du se eller höra både kattuggla, skogsduva och olika sorters hackspettar.

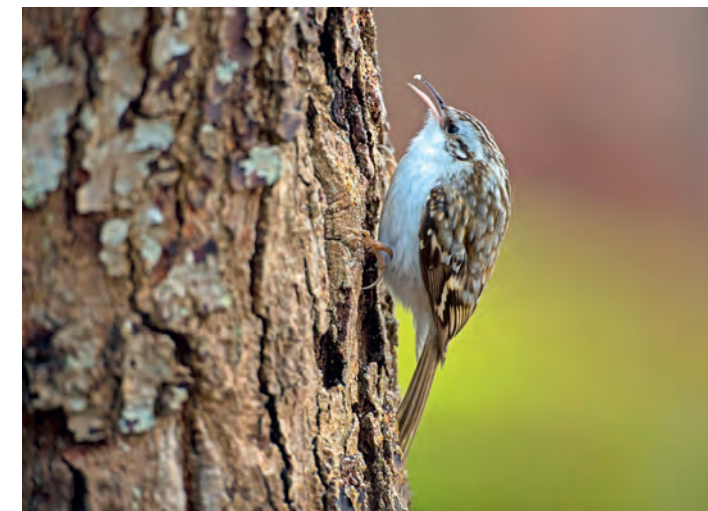
Bra att veta

Det är lätt att ströva omkring i reservatet, vissa delar är dock kuperade. Från parkeringsplatsen i norr går en grusväg in i reservatet. Den passar dig med barnvagn eller som har svårt att gå. Vid badplatsen finns bänkar, bord, toalett och möjlighet att grilla. Vid slottet finns ett sommarcafé.

BADA I BÅVEN

Ekar från 1600-talet

När du står under de mäktiga ekarna känner du historiens vingslag. Delar av reservatet användes redan på 1600-talet som park och betesmark till Sparreholms slott och många av ekarna växte här redan på den tiden. Slottet som ligger i anslutning till reservatet fick sitt nuvarande utseende på 1890-talet.



LIKANDE PLATS

STENHAMMAR

Strax utanför Flen ligger Stenhammars slott. På godsets ägor utmed sjön Valdemaren ligger ett strövvänligt naturreservat där du som besökare får många vackra vyer över herrgårdslandskapet. Här hittar du fina betesmarker, träd med vida kronor och värdefulla skogar. Här finns också gott om kulturlämningar så som en fornborg, stenmurar och gamla vägsträckningar.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

► Trädkryparen letar efter insekter som den plockar från sprickor i barken.

UPPTÄCK SPARREHOLMS EKHAGAR



1 FRIDLYST FISK

I norra spetsen av reservatet ligger en vik av Båven – Torparviken. Här längs med strandkanterna finns lek- och uppväxtmiljöer för den fridlysta och mycket stora sötvattensfisken malen. I Båven har man på 1800-talet fått en mal som mätte 3,6 meter och vägde hela 180 kg.

DÖD VED FULL AV LIV

I naturliga skogar och trädbevuxna betesmarker finns träd i många olika åldrar – även döda träd. I hagarna ligger därför stockar kvar, lite här och var. I veden lever många arter, som svampar, lavar, mossor och insekter. Många insekter är beroende av död ved, till exempel fler än 1 000 skalbaggar, 500 steklar och 500 tvåvingar. Så tänk på varje stock i naturen som ett stycke levande biologisk mångfald!

FOTO: MARIA ROLF

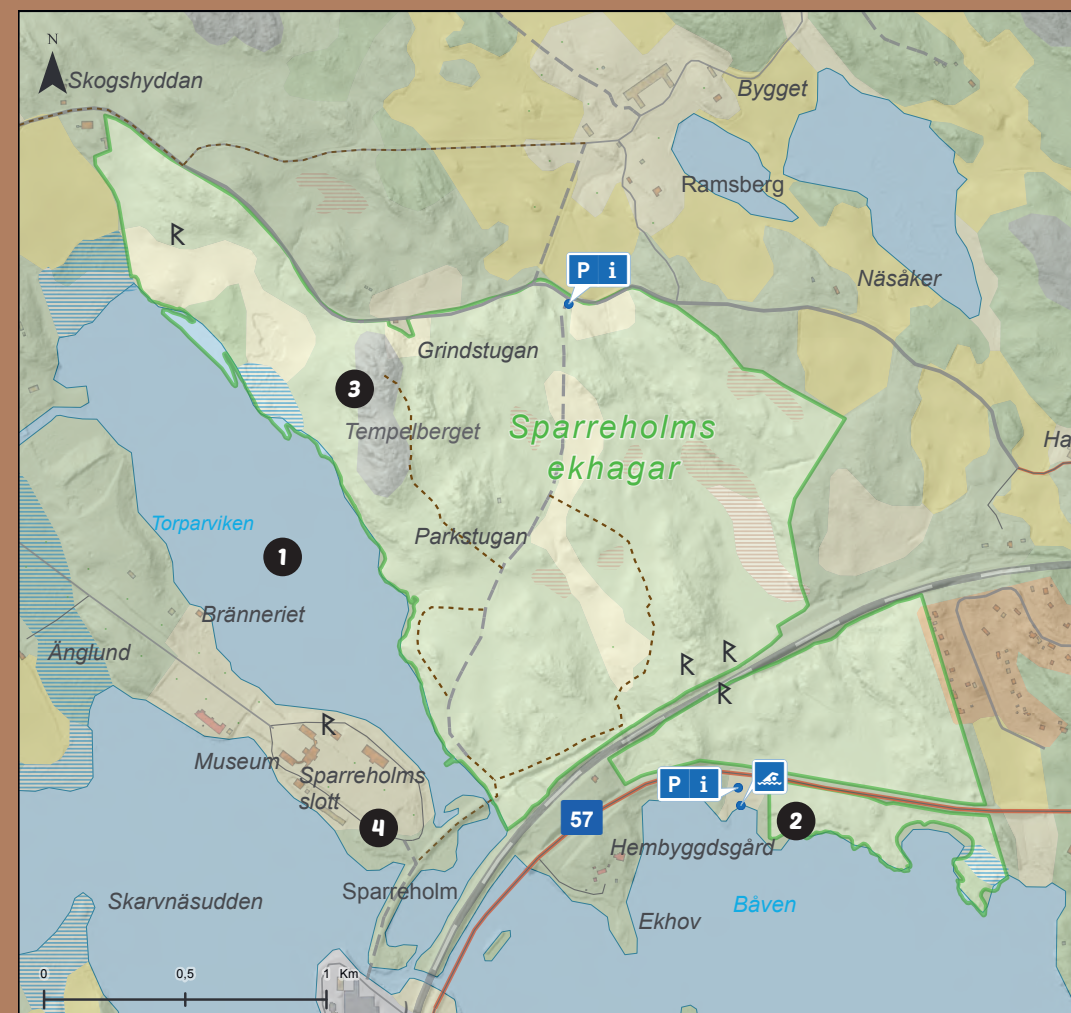


2 BADPLATSEN

Båven är känt för sitt fina rena vatten och rika fågelliv. Vid badplatsen finns sandstrand, bryggor, gungor, bord och möjlighet att grilla.

3 TEMPELBERGET

Följ den blåmarkerade stigen upp till Tempelberget som höjer sig 50 meter över sjön Båven. Här har du en fin utsikt över omgivningarna. Passa på att slå dig ner och öppna utflyktskorgen.



4 SLOTT MED MUSEUM OCH CAFÉ

Vid Sparreholms slott finns bland annat ett museum med gamla bilar, ett tekniskt museum med en jukeboxsamling och ett sommarcafé.

FOTO: HANS SANDBERG



Jaktstuguskogen

NATURRESERVAT • FLENS KOMMUN

Jaktstuguskogen är länets allra första naturreservat. Redan år 1919 skyddades en del av området som så kallat naturminne. Följ vandringsstigen in i den gamla barrskogen och fram till tjärnen. Här i den trolska miljön hittar du träd som är över 150 år gamla och en hemlighetsfull jaktstuga.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



VÅRT FÖRSTA NATURMINNE

Jaktstuguskogen skyddades först som naturminne, men är idag naturreservat. Läs mer om naturminnen på sidan 6.

TA SIG HIT

Reservatet ligger ett par kilometer söder om Sparreholm i Flens kommun.

KOLLEKTIVT Hållplatsen "Nybygget" ligger cirka 200 meter söder om parkeringen. Hållplatsen trafikeras av buss 701 mellan Eskilstuna och Nyköping.

BIL En liten omarkerad ficka för parkering finns utmed väg 53, cirka 1,5 km söder om rondellen i Sparreholm där väg 57 möter väg 53. En stig utgår från parkeringen och leder in i reservatet.

Se och göra

Tjärnen ligger ofta blank. Skogen speglar sig i vattnet och stillheten känns påtaglig. Kanske hör du hackspettens trummande inifrån skogen. Kommer du hit på hösten så ta med dig svampkorgen. Det finns ofta gott om bär och svamp i Jaktstuguskogen.

Bra att veta

En enklare stig tar dig från parkeringen fram till området kring jaktstugan. Här kan du välja att gå en liten rundslinga innan du tar dig tillbaka till parkeringen. Reservatet är varierat med flera höjder och åsar omväxlande med låglänta områden. I skogen finns rikligt med block och både stående och döda träd. Stigen hålls dock framkomlig och träd som fallit över stigen läggs åt sidan av de som sköter reservatet.

SÖRMLANDS
ÄLDSTA
RESERVAT

Jaktstugans historia

Jaktstugan uppfördes år 1909 på uppdrag av den dåvarande ägaren till Rockelstads gods. Stugan är byggd som en kopia av ett vikingahus – eller som man då trodde att ett vikingahus såg ut. Dörrar och interiörer pryds av drakslingor, solkors och Fenrisulvens huvud på taket. Jaktstugan är byggnadsminne och privatägd.

LIKANDE
PLATS

PERSTORPSSKOGEN

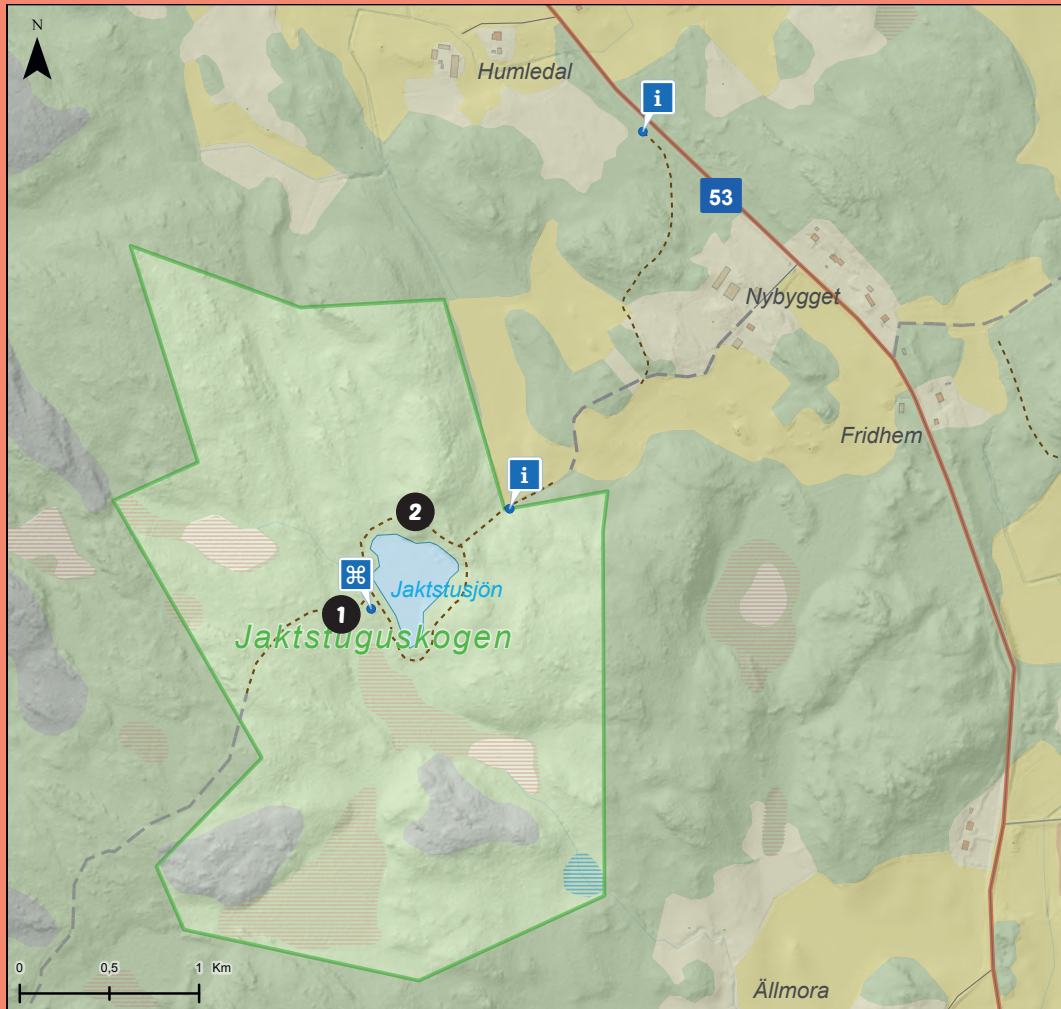
I Perstorpsskogen, väster om Vingåker, väntar en riktig naturskog. Här hittar du grova trädbjässar såväl som unga spirande plantor som växer upp i luckorna från de träd som fallit och dött. Skogen har i stora delar fått växa fritt och därför trivs många ovanliga svampar, lavar, mossor och fåglar där. I reservatet finns en rundslinga och en parkering.

Läs mer på:
www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

- I området kring Jaktstuguskogen finns det gott om svamp, bland annat rödgul trumpetsvamp.



UPPTÄCK JAKTSTUGUSKOGEN



1 JAKTSTUGAN

Höjdpunkten i reservatet är naturligtvis att komma fram till den hemlighetsfulla jaktstugan som ligger vid tjärnen.



2 FIN RUNDSLINGA

I reservatet finns en rundslina som tar dig genom den gamla och variationsrika skogen och runt den lilla skogstjärnen.

FOTO: LÄNSSTYRELSEN



Rademacher-smedjorna

ESKILSTUNA KOMMUN

FLER SEVÄRDA
BYGGNADS-
MINNEN

Rademachersmedjorna är ett öppet friluftsmuseum och byggnadsminne mitt i Eskilstuna. Smedjorna är uppkallade efter Reinhold Rademacher som levde under 1600-talet och grundade Eskilstunas smidesindustri. Utomhusmiljön är alltid öppen, året runt. Här hittar du många välbevarade hus från 1600-talet och i området finns flera företag som utför och säljer traditionellt hantverk. Flera av hantverkarna har öppet året runt och i den mysiga miljön finns även café och restaurang. Passa på att göra ett besök till Rademachersmedjorna när det arrangeras vår-, höst- eller julmarknad.

Läs mer på: www.eskilstuna.se

Nyköpingshus

NYKÖPINGS KOMMUN

Nyköpingshus var från början en medeltida borg men idag ligger den delvis i ruiner. De äldsta delarna av byggnaden är från 1100-talet. Från början var det en kastal som byggdes ut till en borganläggning och den har hyst många verksamheter, bland annat länsstyrelsen och fängelse. Platsen har en lång och dramatisk historia. Belägringar, ett praktfullt slott, en förödande brand och fattighus har satt sina spår. Den mest kända historien från Nyköpingshus är gästabudet år 1317. Då bjöd kung Birger Magnusson sina bröder Erik och Valdemar till fest på borgen men i själva verket ville han hämnas en gammal oförrätt. Bröderna sattes i fängelse och dog året därpå. Återupplev gästabudet genom det sommarspel som brukar sättas upp på borggården varje år. Eller besök det vita Kungstornet, där Sörmlands museum har flera historiska utställningar. Nyköpingshus är ett statligt byggnadsminne.

Läs mer på www.sormlandsmuseum.se/





Krampan- Marvikarna

NATURRESERVAT • GNESTA KOMMUN

Den djupa och tydliga sprickdalen är nog det som du först lägger märke till när du besöker Krampan. Dalgången är på sina ställen smalare än hundra meter och bergsbranterna stupar dramatiskt ner mot vattnet.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

PADDLA I VACKER NATUR

Sjöarna vid Krampan ingår i den cirka 40 kilometer långa kanotleden mellan sjön Visnaren och Vagnhärad. Paddla i flera dagar eller gör en dagstur kring Krampan. Se kartor över ledens delsträckor på www.kanotguiden.com och läs mer om paddling på sidan 116.



FOTO: KARL INGVARSON

TA SIG HIT

Reservaten ligger cirka 3 km norr om Laxne.

KOLLEKTIVT Buss 543 mellan Gnesta och Läggesta går förbi området under vardagar, på morgon och eftermiddag. Välj exempelvis hållplatsen Svinsjö gård som ligger cirka 1 km öster om parkeringen.

BIL Till naturreservatet är det skyltat från väg 223, strax norr om Laxne.

TILL FOTS Sörmlandsledens etapp 15 går förbi norra delen av naturreservatet.

Se och göra

Krampan är ett mycket omtyckt friluftsområde som lockar besökare året om. Här kan du vandra längs markerade stigar, grilla, bada eller åka skridskor på vintern. På grund av sitt skyddade läge fryser Marvikensjöarna tidigt på vintern. Om du är intresserad av fåglar kan du bland annat spana efter fiskgjuse, storlom och strömstare i området.

Bra att veta

Området mellan de två sjöarna är mest tillgängligt för besök. Flera rastplatser, eldstäder och torrdass finns i området. Här finns ett nätverk av stigar och brukningsvägar. På några av stigarna går det att ta sig fram med både barnvagn och rullstol. I denna del av reservatet hittar du också det populära naturbadet, en parkering och en tillgänglighetsanpassad torrtoalett. På anvisade platser är det tillåtet att tälta upp till två dygn, se anslag på plats.

GLID FRAM PÅ
SKRIDSKOR

Vattenled från bronsåldern

Om du följer kanotleden genom reservatet använder du samma resväg som bronsålderns resenärer gjorde för över 3 000 år sedan. Under bronsåldern och järnåldern var Marvikendalen en skyddad och välanvänd vattenled mellan Östersjön och Mälaren. Utmed dalgången finns det många spår efter de människor som levde och verkade här före oss, bland annat fornborgar, rösen och gravfält.

LIKANDE
PLATS

NYTORPSRAVINEN

I Nytorpsravinen norr om Stjärnhov hittar du en frodig bäckravin där strutbräken breder ut sig i skuggan av träden. Här kan du följa en rundslinga längs med ravinen till en grillplats vid sjön Misteln. Blomsterrikedomen är särskilt stor på våren då du kan se lundväxter som vårärt, lungört och gulsippa spira fram ur myllan.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

- En av rastplatserna där det också är möjligt att tälta.

FOTO: LANSSTYRELSEN



UPPTÄCK KRAMPAN-MARVIKARNA



1 FRÅN KVARNKÄRRET TILL SJÖN

Kvarnkärret var tidigare uppdämd och användes som vattenmagasin. Härifrån slingrar sig en djup bäckkravin ned till Övre Marviken. En stig går längs med bäcken. I området växer massvis med vår största ormbunke, nämligen strutbräken.

FOTO: PER FOLKESSON



BOTTENFISKEN NISSÖGA

Många olika fiskarter lever i sjöarna. Bland annat den sällsynta lilla bottenfisken nissöga som trivs i Marvikarnas klara och rena vatten. Om du vill fiska i Marvikarna behövs fiskekort. Läs mer på www.akersfiske.se

2 MARVIKARNA

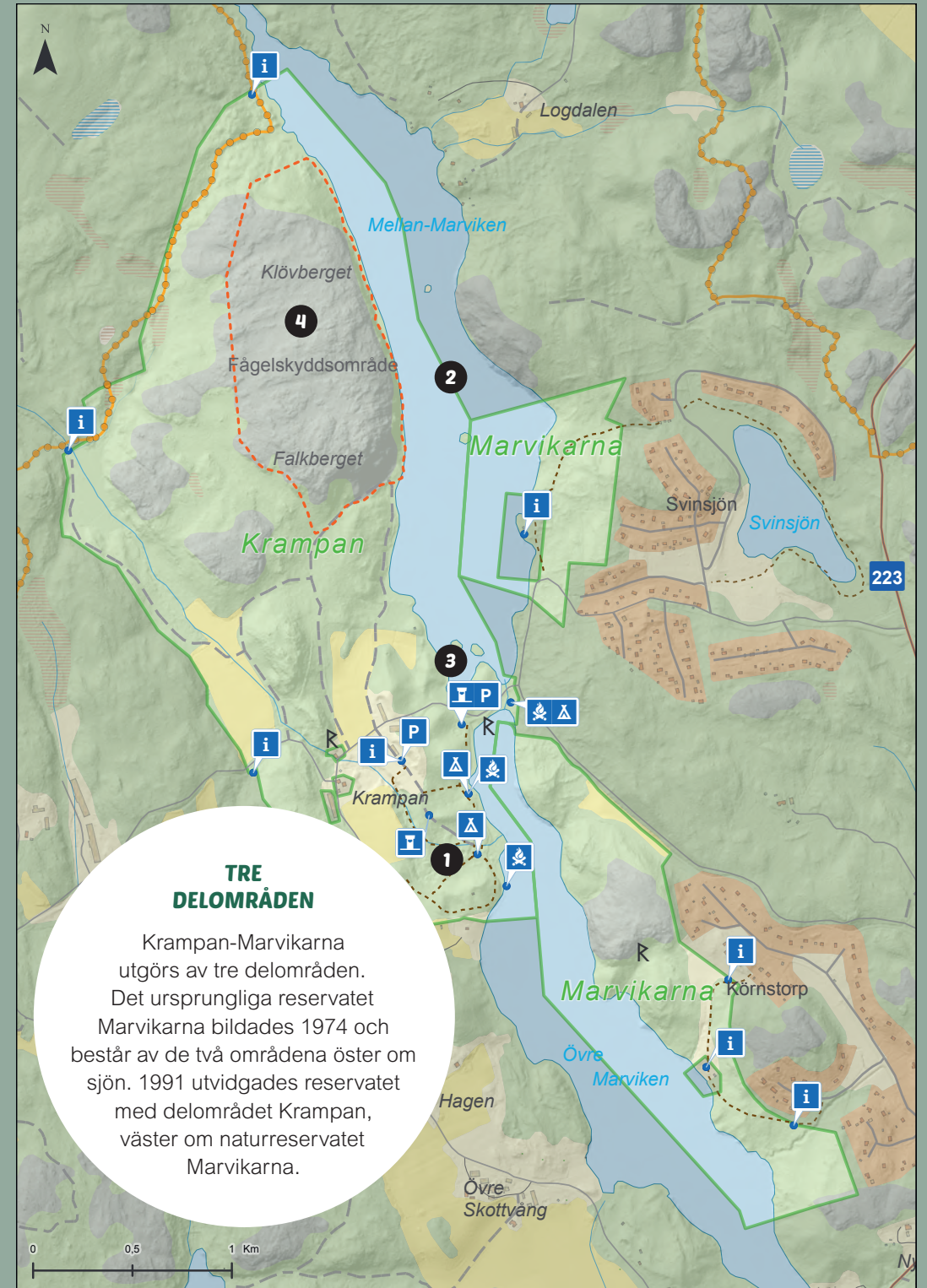
Här i Marvikarna finns det mycket att se för den som är intresserad av fåglar, geologi, fornlämningar och flora. Strövvänliga skogsvägar och stigar finns i anslutning till både Svinsjöns och Körnstorps fritidshusområden.

3 POPULÄR BADPLATS

Den populära badplatsen som ligger i delområdet Krampan lockar många gäster varje år. Här hittar du grillplats, toalett med mera.

4 FÅGELOMRÅDEN

Klövberget och Falkberget är fågel-skyddsområde vilket betyder att det är förbjudet att vistas här mellan 1 februari och 15 augusti. I denna del av reservatet är naturen vild och stiglös.





Ekeby

NATURRESERVAT • GNESTA KOMMUN

I Ekeby kan du ströva i en gammal naturskog och uppleva den rogivande tystnaden bland knotiga tallar, grova granar och mossbeklädda stenar. En rundslinga tar dig runt i reservatets olika naturtyper.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

PLOCKA SVAMP?

Får du plocka bär, svamp eller blommor i ett naturreservat? Ja då! Att plocka för eget behov är sällan förbjudet, det finns bara några undantag. Du kan läsa exakt vad som gäller i reservatets föreskrifter som finns på informationstavlan i reservatet och på länsstyrelsens webbplats.



FOTO: KJELL GUSTAVSSON, MEDIA 21

TA SIG HIT

Ekeby naturreservat ligger cirka 3 km sydväst om Gnesta samhälle.

BIL Från rondellen väster om Gnesta tar du väg 830 mot Nyköping. Följ sedan skyltning mot naturreservatet.

Se och göra

Längs med rundslingan möter du en frodig och högvuxen granskog där blåbärsris och mossor bildar tjocka mattor. Vandrar du vidare kommer du upp på höjder där en gles tallskog breder ut sig bland klippor täckta av lav. Stanna gärna till och njut av tystnaden och vindens sus. Eller lyssna till naturens egna ljud, som korpens torra kraxande och hackspettens trummande.

Bra att veta

I reservatet finns flera ingångar. Rundslingan är cirka två och en halv kilometer lång och du når den antingen från skogsvägen vid parkeringen i nordväst eller via Hållsta fritidshusområde i nordost. Slingan går i kuperad terräng och är inte lämplig för dig som har svårt att gå.

I väster går även en grusväg in i reservatet, men där finns ingen markerad stig. Grusvägen har en vägbom så här kommer du bara fram till fots eller med cykel.

NJUT AV
TYSTNADEN

Brandhistoria

Förr var det vanligt att skogen brann, ofta till följd av blixtnedslag. Bränderna bidrog till ett öppet och varierat skogslandskap som är positivt för många insekter, växter, fåglar och svampar. Med modern brandbekämpning släcks bränder ofta snabbt. För att gynna de växter och djur som behöver bränd skog finns en plan att i framtiden genomföra en kontrollerad naturvårdsbränning i en del av reservatet. Naturvårdsbränning sker framför allt i områden där det växer gamla tallar som är trängda av yngre granar. Efter en brand dör ofta granarna medan tallarna klarar sig bättre.

LIKANDE
PLATS

HAMRA

Intill väg 53, strax söder om rastplatsen Slytan utanför Eskilstuna, ligger det lilla tallskogreservatet Hamra. Här kan du gå längs en rundslinga bland gamla tallar och lavklädda hållar i en ljus och luftig skog. Kommer du hit på sensommaren eller hösten finns en hel del svamp och bär att plocka i markerna.

Läs mer på:
www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



► Ta med dig svampkorgen.

FOTO: NICO BENEDICT, UNSPLASH

UPPTÄCK EKEBY



1 LYSSNA PÅ TYSTNADEN

Uppe på höjderna vandrar du i hållmarkstallskogen.

2 BADA VID LÅNGSJÖN

Norr om Hållsta såg ligger Långsjön. Här finns allmänna bad som sköts av områdets samfällighetsförening.



► Mindre hackspett



Dagnäsön

NATURRESERVAT • NYKÖPINGS KOMMUN



Dagnäsön är ett stycke typiskt sörmländskt kulturlandskap. Här vandrar du i en omväxlande natur med bergspartier, grusåsar, åkermarker, hagar och lundar alldeles nära Båvens klara vatten.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

MÅNGA FÅGLAR TRIVS I OMRÅDET

Här kan du se och höra såväl gråtrut som storlom och havsörn. När fiskgjusen och storlommen söker efter föda har de bra sikt i det klara vattnet i sjön. Många gamla träd har hål som vittnar om att det också finns gott om hackspettar.

TA SIG HIT

BIL Från väg 223 mellan Nyköping och Mariefred tar du av mot Sofielund och skylten "Dagnäsöns naturreservat". Du når parkeringen om du följer vägen så långt det går. Ta höger precis innan du kommer fram till gården Sofielund och fortsätt fram till parkeringen på Dagnäsön.

BÅT Fritidsbåtar och kanoter angör lämpligast vid stranden Långudd. Brygga saknas här. Utanför Dagnäsön ligger Hornafjärdens naturreservat som består av flera öar där det också är lämpligt att gå i land.

Se och göra

På Dagnäsön väntar ett småkuperat och öppet landskap med hagar, lundområden, skog och hällmarker om vartannat. Ströva längs med rundslingan, grilla vid Långudd eller ge dig ut på en paddeltur bland kobbar och skär i Hornafjärdens naturreservat. Kommer du hit på våren kan du njuta av gulsippa, lungört och andra vårblommor som breder ut sig i lundarna. På vintern är det en upplevelse att snöra på sig skridskorna och ge sig ut på tur i Båvens skärgård.

Bra att veta

Ön har en rundslinga om cirka en och en halv kilometer. En avstickare leder till Långudd där det finns en grillplats. Rundslingan går delvis uppe på reservatets kullar vilket gör att stigen inte är lämplig för dig som kommer med barnvagn, rullstol eller har svårt att gå. Grillplatser och två torrdass finns på halvön. Om du vill stanna längre på Dagnäsön är det möjligt att tälta i upp till två dygn i följd.

GRILLA PÅ EN UDDE

Landskapet förändras

I det gamla bondesamhället var sjön Båven viktig för fisket, men också för alla transporter på vattnet eller isen. Öarna användes för sommarbete, dit betesdjur kördes ut på våren och hämtades hem när det blev höst. Idag när jordbruket förändrats och betet på öarna upphört har markerna växt igen med buskar och träd.



LIKANDE PLATS

UTNÄSET

På en halvö i sjön Likstammen ligger Utnäset sydväst om Gnesta. Reservatet består av en bergig udde med mäktiga branter. Från parkeringen kan du följa en stig till fornborgen Lundby skans. Härifrån har du fin utsikt över Likstammen. Sjön har ett rikt fågelliv och räknas som en av länets klaraste och renaste sjöar med ett siktdjup på upp till sex meter.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

► Kor betar markerna på Dagnäsön.

UPPTÄCK DAGNÄSÖN



FOTO: PER FOLKESSON

1 HORNAFJÄRDEN

Hornafjärden är ett naturreservat utanför Dagnäsön som består av åtta öar med gammal skog. Majholmen, Hånö och Torsön har populära badplatser. På Majholmen finns även torrass och grillplats.



3 BERG MED UTSIKT

Från öns bergspartier får du vackra upplevelser utöver det vanliga. Här kan du se Båvens fjärdar och mäktiga branter. En fin utsiktsplats ligger norr om parkeringen. Följ rundslinjan för att komma dit.

FOTO: ROBIN PETERSSON

2 KLEVABERGET

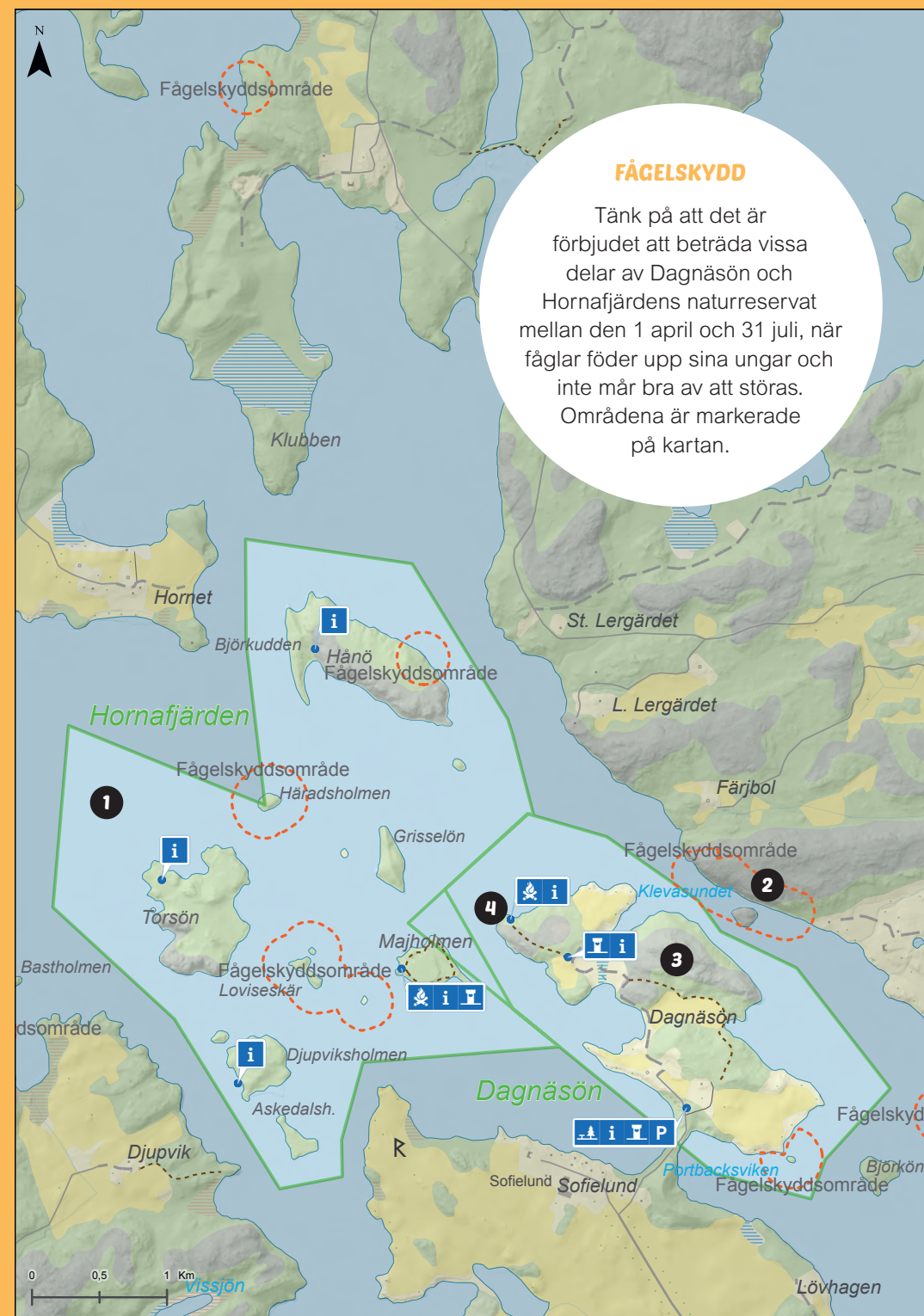
Klevabergets mäktiga brant ligger mitt emot den nordöstra delen av Dagnäsön. På branterna häckar rovfåglar och det är därför tillträdesförbud under vissa delar av året. Kommer du med skridskor är det en upplevelse att glida fram i skuggan av berget.



4 LÅNGUDD

Vid Långudd är det lämpligt att angöra med båt om du kommer sjövägen. Här finns en grillplats och möjlighet till bad. Innanför udden finns fina och strövvänliga ekbackar.

FOTO: ROBIN PETERSSON





Fjällmossen

NATURRESERVAT • NYKÖPINGS KOMMUN

Fjällmossen ligger i hjärtat av Kolmårdens på båda sidor av gränsen mellan Södermanland och Östergötland. Det är ett stort område med skogar, sjöar och vidsträckta myrar. Här kan du vandra på slingrande stigar och njuta av vildmarken och tystnaden.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

BLICKA UT ÖVER MYREN

Stanna till på en bergsknalle för att njuta av den rogivande utsikten. Här påminner naturen om nordligare breddgrader.



TA SIG HIT

Reservatet ligger i Kolmårdensskogarna på gränsen mellan Södermanland och Östergötland.

BIL Huvudparkeringen hittar du i östra delen, i Östergötlands län. Åk från Jönåker mot Kvarsebo. Sväng höger efter cirka 13 km vid skylt "Fjällmossens naturreservat" och åk ytterligare cirka 5 km.

TILL FOTS Sörmlandsledens etapp 34, mellan Brytsebo och Holmtorp, går genom naturreservatet.

Se och göra

Landskapet vid Fjällmossen är flackt, men från uppstickande bergsknallar får du fin utsikt över omgivningen. Platsen påminner om nordligare breddgrader med vidsträckta mossar. Ute på mossen ligger flera skogsklädda "öar" med framför allt gammal tallskog.

Om du är intresserad av fåglar är Fjällmossen en bra plats att besöka. De orörda myrarna och skogarna är viktiga miljöer för många fåglar, både för de arter som stannar till och rastar och för de som häckar och föder upp sina ungar. Tidigt på våren pågår stora orrspel ute på myren och tjäder trivs i de omgivande skogarna. Från myren kan du också höra tranornas trumpetande. Sörmlandssidan är mindre anpassad för besökare, så vill du känna dig "ensam" i den storslagna naturen är det hit du kan åka. När det är vinter är det mycket trevligt att skida över mossen.

Bra att veta

Via reservatets vandringsleder är det lätt att komma ut i den annars ganska otillgängliga vildmarken i Fjällmossen. Utöver Sörmlandsleden finns också fem rundslingor, ingen är dock anpassad för rullstol eller barnvagn. Nästan alla anordningar för friluftslivet hittar du på Östgötasidan.

HÖR DU TRANAN?

Torv bildas under tusentals år

I myren är tillgången på syre så låg att döda växter inte förmultnar utan istället ansamlas och omvandlas till torv. Detta är en process som pågår under mycket lång tid. Man räknar med att torv bildas med en hastighet på cirka 1 millimeter per år. År 1922 gjordes en undersökning av torven och man kunde då konstatera att det fanns torvlager som var över 8 meter djupa.

I NÄRHETEN

NÄVSJÖN

Kring Nävsjön nordväst om Nävekvarn ligger ett populärt friluftsområde. Här finns två naturreservat med gammal skog och öppna myrar. Sörmlandsleden slingrar sig runt sjön. Längs leden finns grillplatser, vindskydd, bänkar, bord och möjlighet att bada. Sjön har inplanterad ädelfisk och vill du prova fiskelyckan köper du ett fiskekort.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



► Orrspel på myren.

UPPTÄCK FJÄLLMOSSEN



1 BRANDSTIGEN

I Fjällmossen har naturvårdsbränningar genomförts under kontrollerade former. Bränningarna skapar en öppnare, ljusare och mer artrik skog. Följ "Brandstigen" så kommer du till två olika områden som brändes 2010 respektive 2013. Här kan du själv studera hur naturen återhämtar sig efter en brand.

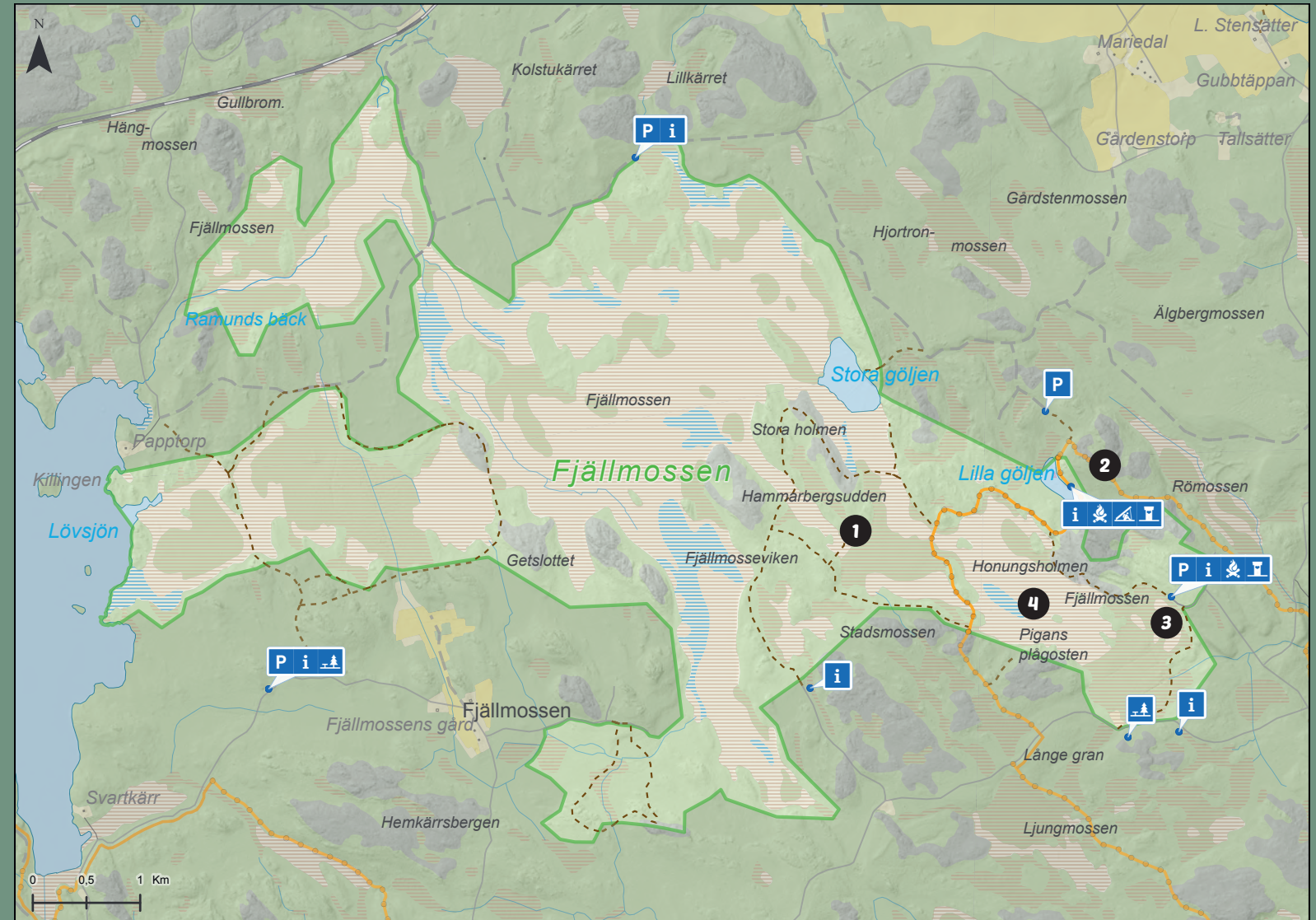
FOTO: PER FOLKESSON



2 LILLA GÖLJEN

Lilla Göljen är en fin skogstjärn med ett vindskydd och en eldstad där du kan äta din matsäck och övernatta. Här är det en njutning att se ut över vattnet och "lyssna" på tystnaden.

FOTO: PER FOLKESSON



3 ÅKA SKIDOR

Vägen till denna parkering på Östgötasidan hålls plogad under vintern. Om du vill skida över myren är detta en bra plats att utgå ifrån.

4 HONUNGSHOLMEN

På Honungsholmen hittar du en av de mest urskogsliga skogarna i reservatet. Hit kommer du om du följer Sörmlandsleden söderut från Lilla Göljen.



Koppartorp och Simonberget

NATURRESERVAT • NYKÖPINGS KOMMUN

Om du tar dig upp på Simonbergets topp får du lön för mödan – här är utsikten storslagen. Nedanför berget ser du den gamla gruvbyn Koppartorp och Tunabergs kyrka. Båda vittnar om områdets storhetstid från 1600-talet och framåt, när man bröt mineral här.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



OMVÄXLANDE NATUR

På Tunabergshalvön möter du ett dramatiskt landskap med höga berg, gamla skogar men också välbevarade kulturmiljöer. Idag råder för det mesta lugnet i Koppartorp. Annat var det nog under de århundraden när gruvan var i gång.

TA SIG HIT

KOLLEKTIVT Ta buss 563 till hållplatsen "Tunabergs kyrka". Linjen trafikeras med enstaka turer.

BIL Från Nyköping kör du väg 511 mot Nävevarn. Sväng in på väg 513 mot Koppartorp. Kör genom samhället Buskhyttan och fortsätt ytterligare 2,5 km. Parkering till reservatet finns längs huvudvägen. Du kan också parkera vid kyrkan om du ska besöka den eller gruvbyn.

TILL FOTS Sörmlandsleden går förbi Koppartorp och har många rundslingor och etapper i området.

Se och göra

Vid Koppartorp och Simonberget har du nära både till natur, kultur och äventyr. Bästa sättet att upptäcka naturen här är att följa Sörmlandsledens rundslinga genom den gamla skogen och upp till utsikten från bergstoppen. Vid gruvbyn och kyrkan finns också en välbevarad bebyggelse som är intressant att besöka. För klättrare finns utmanande klätterleder. Gör ett besök här på sommaren när gruvmuseet är öppet.

Bra att veta

Simonberget är brant och passar bara dig som rör dig lätt i skog och mark. Sörmlandsledens krävande rundslinga startar där klättrarna har sin bas. Där finns också toalett och grillplats. I området vid Koppartorp är det lättare att ta sig fram för dig som har svårt att gå.

STORSLAGEN
UTSIKT

Gammal bebyggelse

Träkyrkan vid sockencentret byggdes år 1620 och är länets enda träkyrka. I gruvbyn finns ett tjugotal byggnader från 1700- och 1800-talen. Malmen som bröts här innehöll främst koppar och kobolt. Bergshanteringen i området har medeltida anor och brytningen i Storgruvan upphörde år 1889. I närområdet finns ytterligare lämningar efter bergshanteringen.

LIKANDE
PLATS

HÅLLET

I naturreservatet Hållet i Nyköping finns några gamla gruvor där man bröt järnmalm och silver fram till 1800-talet. Här kan du gå längs med en gruvstig och lära dig mer om områdets historia. I Gustaf Adolfs silvergruva är det möjligt att gå ner en liten bit via en trappa.

Läs mer på:
www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



► Tar du dig upp på Simonberget väntar en hänförande utsikt.

FOTO: HANS SANDBERG

UPPTÄCK KOPPARTORP OCH SIMONBERGET



1 SÖRMLANDSLEDEN MOT NÄVEKVERN

Gruvleden i Tunaberg är en del av Sörmlandsleden. Längs den 16 kilometer långa etappen mellan Koppartorp och Nävekvärn vandrar du genom ett landskap med många spår från en svunnen tid.

2 KOPPARTORPS GRUVBY

Här kan du både besöka museet och gå ner i gruvan. Se www.hembygd.se/tunaberg för information om öppettider med mera.

3 FÅGELSKYDDSSOMRÅDE PÅ KUMMELBERGET

Berguven trivs i bergiga skogstrakter och med lite tur kan du få höra den ropa från det 80 meter höga Kummelberget. Berguven är fridlyst och det är förbjudet att vistas i området under våren och sommaren när den häckar, 1 februari-15 augusti.



4 KLÄTTERLEDER

Från parkeringen ser du de lodräta branterna. På bergssidan kan du ofta se klättrare som använder de populära klättralederna. Följ Sörmlandsleden upp på den imponerande toppen.

FOTO: LÄNSSTYRELSEN



5 HÄLLRISTNING

Genom landskapet slingrar sig ett ålderdomligt vägnät. Här har människor bott och verkat under lång tid. Hällristningar visar på platsens betydelse redan under bronsåldern.



Strandstuviken



NATURRESERVAT • NYKÖPINGS KOMMUN



Strandstuviken är känt för sitt fina fågelliv, hela 250 fågelarter har observerats i reservatet genom åren. Men det stora friluftsområdet inbjuder till mer än fågel-skådning: här kan du hitta avskilda bad, rida eller gå på svampjakt i skogen och hagmarkerna.



Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



TA SIG HIT

BIL Kör mot stadsdelen Arnö, söder om Nyköping, och följ vägen österut mot Strandstuvikens camping- och badplats. Det finns en parkering cirka 2 km innan campingen till höger, men du kan också åka ända fram till campingen och parkera där. Campingen ligger precis norr om reservatet och härifrån går en stig in i området. Ytterligare en parkering finns i sydvästra delen, vid Lilla Flättna.

TILL FOTS/CYKEL Från Arnö kan du ta cykeln mot Örstig och sedan vidare på grusvägen mot naturreservatet.

Se och göra

Naturreservatet består av grunda havsvikar, vidsträckt strandängar och vassområden. In mot land finns också halvöppna skogsområden och hagar med många fina ekar och tallar. Tar du en promenad i reservatet hör och ser du fåglar överallt. Följer du grusvägen söderut kommer du snart till ett fågeltorn med utsikt över vattnet och en av de stora strandängarna.

**BARNVÄNLIG
BADPLATS!**

Bra att veta

Området är ganska flackt och de vältrampade stigarna är lätta att vandra på. Tack vare grusvägen som går in i norra delen av reservatet kan du som kommer med barnvagn eller använder rullstol uppleva reservatets fågelrika strandängar. Vid Sörmlandsleden i reservatets norra del finns en tillgänglig utsiktsplattform. Sörmlandsleden passerar genom den norra delen av reservatet vid Strandstuvikens camping- och badplats. För den hästintresserade finns en ridled i den södra delen av reservatet.

Historiskt om Strandstuviken

Under 1600-talet användes havsstrandängarna, "sältingvallarna", för bete och slåtter. På grund av landhöjningen har dåtidens strandängar omvandlats till skogsmark eller åkermark, medan det som under medeltiden var grunda havsvikar är dagens strandängar.

I NÄRHETEN

SVANVIKEN- LINDBACKE

Vid Svanviken utanför Nyköping möter du fåglar som bor i skogen eller vassen och i Lindbacke kan du skåda ut över omgivningarna. Börja din utflykt i Lindbackes enbuskmarker och följ sedan Sörmlandsleden till alskogen vid Svanviken. En lång spång leder dig rakt ut i den vilda skogen och till en plattform i vasshavet.

Läs mer på:
www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

► På badstranden vid campingen är det mysigt att bada.

FOTO: KARL INGVARSON



UPPTÄCK STRANDSTUVIKEN



1 FÅGELTORN

Från fågeltornet har du en fin utsikt över en av de stora strandängarna. Här kan du till exempel se rastande vadare och andfåglar, till exempel vigg, brunand, knipa och stjärtand. Under vår och höst när fåglarna flyttar, rastar stora flockar med ängs-
piplärkor och sädesärlor på strandängarna.

2 RIDLEDEN

I södra delen av reservatet finns en ridled som går genom skog, ekbackar och öppna marker. Leden tar dig dessutom till ett eget bad för hästar. Det är inte bara ryttare som kan nyttja leden, den passar även dig som vill ta en promenad.

3 CAMPING & BADPLATS

Vid campingen kan du övernatta. Här finns också ett populärt bad som är öppet för alla.

4 RESTAURERADE HAGMARKER

Under senare år har de igenväxande hagmarkerna återskapats genom EU-projektet LIFE Coast Benefit. Mindre träd runt gamla grova ekar och tallar har huggits bort för att få in mer solljus. Det har skapat en luftig och trivsamt hag- och skogsmiljö som passar för strövtåg.



FÅGELSKYDDSOMRÅDE

Delar av reservatet är fågelskyddsområde. I detta område är det förbjudet att vistas 1 april – 30 september eftersom det är många fåglar som rastar och häckar här.

5 NYTT FÅGELTORN

Från det nya tillgängliga fågeltornet kan du spana ut över vassarna. Till tornet tar du dig på en tillgänglig hårdgjord stig.

FOTO: ANNA INGVARSON





Nynäs

NATURRESERVAT • NYKÖPINGS KOMMUN



Följ med på en historisk resa i det sörmländska kulturlandskapet, där adeln satt sin prägel. Här möts du av Nynäs slott, de gemytliga torpen och gårdarna samt naturens mystik.



Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



NYNÄS SLOTT

Vid Nynäs slott finns det mycket att göra! Besök museiutställningarna, restaurangen eller ta en promenad i slottsparken. Nynäs slott är ett av landets mest kompletta herrgårdsmiljöer.

FOTO: LÄNSSTYRELSEN

TA SIG HIT

KOLLEKTIVT Ta buss 554 från Nyköping eller Trosa. Från Hållplatsen "Nynäs" är det cirka 1 km promenad till Nynäs slott.

BIL Nynäs ligger mellan Nyköping och Trosa. Ta av E4 vid Tystberga trafikplats och följ skyltningen "Nynäs slott" väg 219. Från Nyköping eller Vagnhärad tar du väg 219 tills du ser till skylten "Nynäs slott". Parkering finns på flera platser.

BAT En gästhamn finns vid Nynäs brygga som ligger i nordvästra delen av fjärden Tvären. Du tar dig dit genom att åka farleden som går utmed Sörmlandskusten.

Se och göra

Nynäs är länets största naturreservat på land. Här erbjuds många aktiviteter. Bo på det gamla bränneriet som idag är ett vandrarhem. Gå på kortare promenader eller en tremilsvandring genom barrskogar och hagmarker. Besök museigården Långmaren eller slottsområdet och förflyttas bakåt i tiden. Du kan också gå på visning inne i slottet. Läs mer på www.nynasslott.se. Bada eller paddla i klara insjöar eller i Östersjöns bräckta vatten. Eller åk skidor på vintern.

MÅNGA
VANDRINGS-
LEDER

Bra att veta

Markerade strövstigar leder dig raka vägen ut i naturen där terrängen är varierad. Kring slottsområdet och Gisesjön finns plana grusvägar och ytor som fungerar bra om du har svårt att gå eller använder rullstol. Det finns gott om grillplatser, toaletter och vindskydd på olika ställen i reservatet.

Gods med anor

Området runt Nynäs har varit bebott sedan brons- och järnåldern tack vare god tillgång på fisk och odlingsmark. Godset nämns som tidigast 1328 och har varit en plats för Sveriges mest inflytelserika adel. Idag förvaltar Region Sörmland reservatet.

LIKANDE
PLATS

TULLGARN

Vid Tullgarn på gränsen till Stockholms län finns ett stort område med lövskogar, betesmarker, strandängar, sjöar och en lång kuststräcka. Intill Tullgarns slott hittar du en vacker slottspark med dammar och planteringar. Packa upp picknickfilten i parken eller besök caféet när det är öppet. Håll också utkik efter de guidade visningarna på slottet.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

► Orkidén Adam och Eva trivs i fina betesmarker vid kusten.



GISESJÖN

Fiska eller bada i Gisesjöns klara vatten. Här finns en liten badplats, vindskydd och eldstad för dig som vill grilla eller värma dig. Ved finns utlagd vid vindskyddet. Nere vid sjön finns en parkering för rullstolsburna och en tillgänglig stig och plattform.

PLATTFORM VID SJÖN

Besök Prins Alexanders doggåva vid Gisesjön. Stig och plattform passar även för rullstol och barnvagn.

FISKA, ÖVERNATTA, GRILLA

Fiska

I Nynäs är det gratis att fiska. Du får fiska från strandkanten med handredskap i alla vatten förutom vid sjön Björken.

Övernatta

Det är endast tillåtet att övernatta i tält, båt, husvagn eller husbil på hänvisade platser i reservatet.

Grilla

Om du vill grilla är det endast tillåtet att göra det vid hänvisade platser.

VOFF VOFF!



Tänk på att ha din hund kopplad mellan 1 mars och 20 augusti för att visa hänsyn mot betesdjuren och de vilda djuren.



UPPTÄCK NYNÄS



1 LÅNGMAREN

Vid museigården Långmaren möts du av ett ålderdomligt kulturlandskap med välbevarade byggnader och artrika betesmarker. På söndagar under sommarsäsong har hembygdsföreningarna i trakten öppet hus. Långmaren är byggnadsminne.

FOTO: ANNA INGVARSON

2 FURHOLMEN

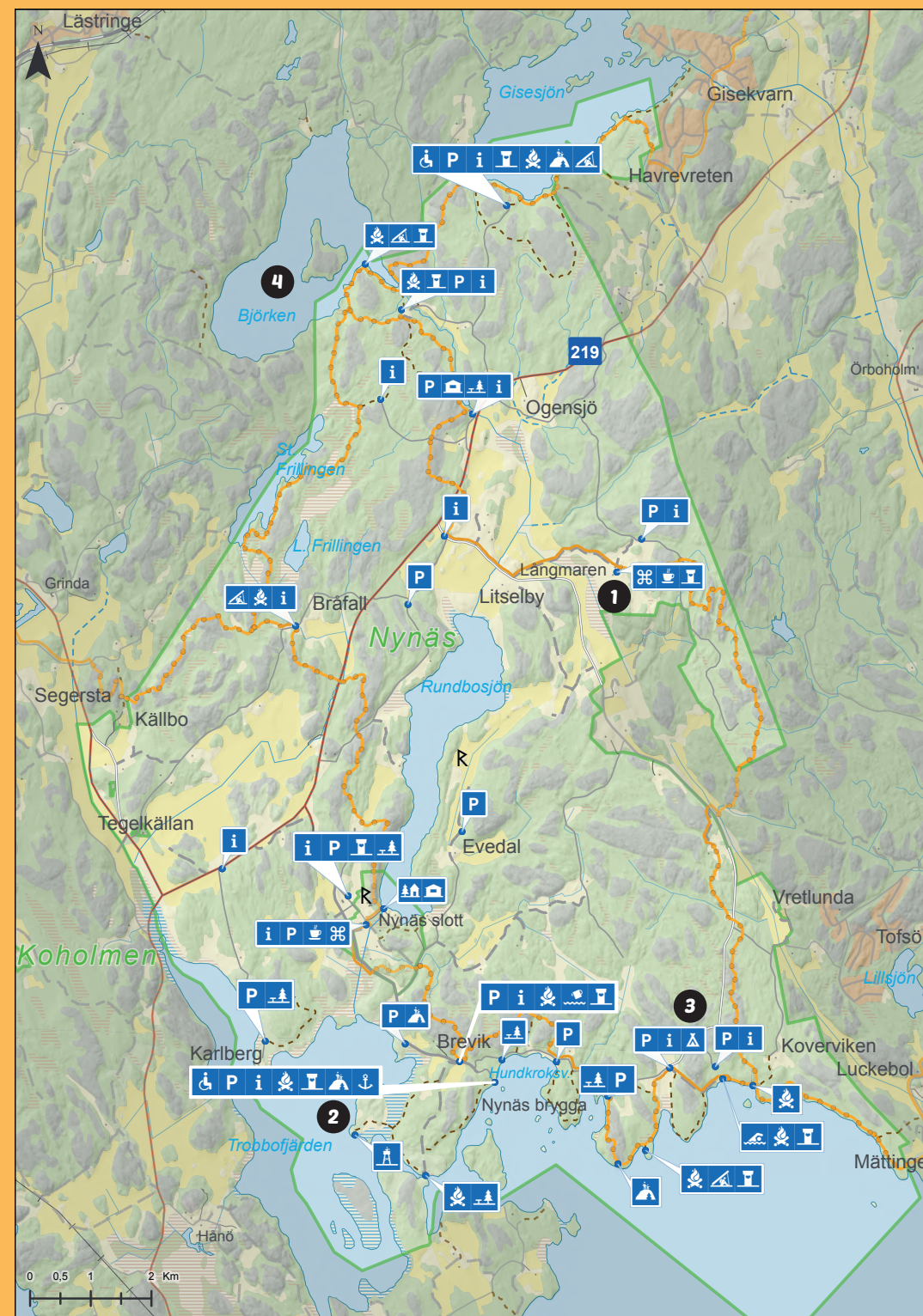
Besök Furholmen och upptäck ett annorlunda landskap med grov vildapel och hagtornsträd. Gå rundslingan från Nynäs brygga. Vid Rösckär finns ett fågeltorn och bra fiskemöjligheter i Trobbofjärden.

3 CAMPING

Checka in på Sandviks camping och stanna några dagar för att upptäcka Nynäs naturreservat! I Sandvik finns en enkel camping och i närheten hittar du fina bad och vacker natur.

4 SJÖN BJÖRKEN

Vid sjön Björken finns badplats, toalett och vindskydd. Sjön har ett siktdjup på över sex meter! En parkering finns vid Månbacken, men det är fint att ta rundslingan från Karlfors kvarn fram till sjön.





Stendörren



NATURRESERVAT • NYKÖPINGS KOMMUN



Stendörren erbjuder många spännande aktiviteter för både stora och små. Fyra hängbroar förbinder fastlandet med de närmaste öarna så att du kan vandra långt ut i skärgården. I naturreservatet finns också tillgänglighetsanpassade leder.



Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



TA SIG HIT

Stendörren ligger vid kusten mellan Nyköping och Trosa.

KOLLEKTIVT Buss 554 från Nyköping eller Trosa stannar vid Stendörren. Efter en promenad på cirka 4 km är du framme i reservatet.

BIL Ta av E4 vid Vagnhärad eller Tystberga och kör väg 219 mot Studsvik/Stendörren. Följ skyltning mot Stendörren och naturum.

BÅT Stendörren kommer du till om du följer farleden som går utmed Sörmlandskusten. Vid Stendörren finns naturhamnar där det är populärt att lägga till (max 2 dagar i följd). För paddlare finns en kanotbrygga.

Se och göra

Stendörren ger dig möjlighet att upptäcka skärgården till fots och till sjöss. Hängbroarna tar dig ut till de närbelägna öarna och fina platser för bad. Vill du komma längre ut i skärgården kan du paddla eller åka båt. På sommaren kan du besöka naturum med utställningar, guidningar och barnaktiviteter.

Bra att veta

Vid Stendörren finns olika leder och stigar. Många av stigarna går över klippor och i skogen. Det kan vara både kuperat och mycket sten och rötter på stigen.

Vid besökscentret naturum som är öppet under sommar-månaderna finns en parkering för rörelsehindrade. Kring naturum finns det grusvägar och stigar som är lättare att ta sig fram på om du har svårt för att gå eller åker med rullstol. Vid Lerviksudden finns en en parkering för rörelsehindrade och en grusad led som tar dig till en grillplats med havsutsikt. Vid reservatets grillplatser finns ved utlagt.

GRILLA?

Farled sedan många hundra år

Förbi Stendörren passerar Kung Valdemars segelled som var en viktig farled under medeltiden. Det är det smala sundet mellan fastlandet och ön Krampö som gett reservatet dess namn. På 1300-talet benämndes sundet för "Stendor sund". När du kommer med båt upplevs sundet som en dörr in till innerskärgården eller ut mot havet.

I NÄRHETEN

SJÖSAKÄRREN

Är du intresserad av växter ska du åka till naturreservatet Sjösakärren strax öster om Nyköping på sommaren. Här kan du hitta majviva, tätört, gräsull och sällsynta orkidéer som flugblomster, gulyxne och knottblomster. Något mer vanliga orkidéer som kärrknipprot och ängsnycklar finns också i stora mängder i det kalkrika kärret.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

► Vid Stendörren brukas markerna på gammalt sätt.



VÄLKOMMEN TILL NATURUM!

I naturum kan du lära dig mer om Östersjön och skärgårdens natur, miljö och kulturhistoria genom utställningar, guidningar och andra aktiviteter. Sommarprogrammet finns på länsstyrelsens hemsida.

HYR EN FISKESTUGA

Om du är sugen på att stanna lite längre i Stendörren finns det möjlighet att hyra fiskestugorna på andra sidan sundet. Utan el och rinnande vatten får du prova på hur det var att leva i skärgården förr i tiden. Stugorna ligger på andra sidan Stendörrensundet. Du tar dig ut i en roddbåt som ingår i priset. Läs mer på länsstyrelsens webbplats.

VILL DU...

- ▶ ordna guidade paddelturer i Stendörrens naturreservat?
- ▶ spela in en reklamfilm i den vackra miljön?
- ▶ ta med din skolklass hit och tälta en natt?

Då kan du behöva ansöka om dispens från reservatsföreskrifterna.

Läs mer om vad som gäller för organiserad verksamhet i skyddad natur på sidan 51.

VISA HÄNSYN

Stendörren är ett av två så kallade hänsynsområden i Södermanlands skärgård. Här ska du visa extra hänsyn och omtanke, exempelvis genom att inte åka vattenskidor, köra radiostyrda båtar eller ägna dig åt annan bullrande vattenlek. Det andra hänsynsområdet är Krämö i Trosa skärgård.

UPPTÄCK STENDÖRREN

**1 YTTERSKÄRGÅRDEN**

En stor del av reservatet når du genom att vandra ut på hängbroarna. Då ser du långt ut i ytterskärgården och den fria horisonten i fjärran! Vill du besöka de fina små skären och hitta en egen badklippa behöver du båt eller kajak.

FOTO: LÄNSSTYRELSEN

2 ÄSPSKÄR

Från klipporna på Äpskär kan du spana ut över öppet vatten, bada och kanske prova att dra upp en fisk till middagen. Du tar dig hit med egen båt eller via hängbroarna.

3 ASPNÄSET

Vid det gamla fiskestället Aspnäset har arbetslaget sitt kontor. Här kan du säga hej till hönsen eller klättra upp på någon av de gamla traktorerna som står utanför gården.

4 TILLGÄNGLIG GRILLPLATS

Om du kommer med rullstol kan du parkera vid parkeringen för rörelsehindrade som ligger mitt emellan de stora parkeringarna. Härifrån går en stig som leder ner till vattnet med vackra hållar, bänkar och en grillplats.

**5 FOTOGENHUSET**

Mitt i farleden utanför naturum ligger en liten svartvit byggnad. Här förvarades förr i tiden fotogen som användes till fyrarna i trakten. Idag är det gamla fotogenhuset ett välkänt sjömärke.

FOTO: JOHANNA ÖHR



BADA SÄKERT

Att bada hör sommaren till, men låt inte härliga bad grumljas av tråkiga händelser. Även grunda vatten kan vara farliga för små barn så låt alltid en vuxen hålla uppsikt. Här har vi samlat några tips för dig som vill bada säkert, fler råd hittar du på internet. Sök på "bada säkert".

**SIMMA
ALDRIG
ENSAM**

BADVETT

- ▶ Tänk på att klipporna är hala: det är lätt att komma i men kan vara svårt att komma upp.
- ▶ Bada alltid tillsammans med någon.
- ▶ Simma längs med stranden och inte rakt ut.
- ▶ Hoppa eller dyk inte på okänt vatten.
- ▶ Knuffa aldrig i eller håll fast någon under vattnet.
- ▶ Ropa bara på hjälp om du är i nöd!
- ▶ Undvik solens starka strålar mitt på dagen.
- ▶ Meddela alltid någon var du ska bada och när du tänker komma tillbaka.

FOTO: KARL INGVARSON



Sävö

NATURRESERVAT • NYKÖPINGS KOMMUN



Sävö lockar besökare året runt. På hösten kan du som fritidsfiskare fånga gädda och öring. På vintern kan du snöra på dig långfärdsskridskorna och åka ut från Sävsundet. Under sommarens varmaste månader lockar bad från klipporna.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

FISKA PÅ SÄVÖ

I skärgården fiskar du fritt med handredskap. Runt Sävö finns många bra ställen för att fiska från land efter gädda och abborre. På våren går strömningen till på flera ställen runt ön men då behöver du en båt för fisket.



TA SIG HIT

Ön ligger endast 300 meter från Källviks brygga i Trosa.

KOLLEKTIVT I skärgården körs så kallad kompletteringstrafik där du bokar din resa i förväg. Kontakta Sörmlandstrafikens kundservice för att beställa eller få mer information.

BÅT Hit kommer du med egen båt eller kajak, men du kan också anlita vandrarhemmet eller arrendatorerna på Sävö gård för överfarten. Vid Djupviken, Boholmsviken och vid vandrarhemmet finns bryggor för besökare.

Se och göra

På Sävö råder lugnet. Den stressade själen får lätt ro i denna skärgårdsidyll. Får och kor går på bete bland gårdsgårdar, åkrar, odlingsrösen, gamla ekar och hamlade träd. En del av markerna hålls öppna med slåtter. Bästa sättet att uppleva öns växlande natur är att vandra på lederna.

Bra att veta

Ön är måttligt kuperad och når som mest 18 meter över havet. Sörmlandsledens sträckning och Sävöleden är vardera runt tre kilometer långa och ganska lättgångna. Utmed lederna finns toaletter och grillplatser. På sommaren erbjuder vandrarhemmet frukost och på Sävö gård finns ett sommarcafé. Håll koll på "Sävö STF Vandrarhem" på Facebook och Sävö gårds hemsida, www.savogard.se.

VANDRA
PÅ SÄVÖ

Här har många lotsar bott

Ön är kanske mer känd som lotsboställe. Här bodde lotsar från 1600-talet fram till 1967. Under andra världskriget fanns till exempel sju lotsar på ön.



LIKANDE
PLATS

RÅGÖ

Gör ett besök på Rågö som ligger öster om Nyköping och vandra på den slingrande körvägen eller på vandringsleden. Att gå här känns som att göra en resa i tiden. Landskapet har en ålderdomlig charm med sina fina öppna skogar, små åkrar, blomstrandängar och öppna beteshagar. Länsstyrelsens arrendatorer sköter ön och har även stugor för uthyrning.

Läs mer på:
www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack och
www.ragogard.se

► Vandrarhemmet på Sävö.



NYKÖPINGS NATURSKOLA

På Sävo finns Nyköpings naturskola. Till naturskolan kommer många elever för att gå på lägerskola och använda naturen som klassrum. Du som pedagog kan boka in din klass eller elevgrupp på lägerskolan. Du som elev eller förälder kan tipsa din pedagog om naturskolans verksamhet. Mer information finns på kommunens webbplats www.nykoping.se

BO KVAR PÅ SÄVÖ

På Sävo finns mycket att upptäcka så stanna gärna flera dagar på ön. Boende finns på vandrarhemmet eller i stugor som bokas på Sävo gård, men allemansrätten tillåter också att du tältar och det finns särskilda tältplatser.

UPPTÄCK SÄVÖ



1 LOTSMUSEET

På höjden ovanför Sävö sund hittar du ett litet lotsmuseum som berättar om lotsningens historia.

FOTO: HANS SANDBERG

2 STELLA MARIS

Följer du Sörmlandsleden möter du konstverket Stella Maris. Hon står där för att symboliskt skydda Östersjön. Längre var Östersjön ett krigets hav, där olika länder kämpade om herraväldet. Idag gäller kampen något annat, att rädda själva havet mot miljöhot.

3 HUVVIKEN

Sävöleden går förbi Huvviken och här finns en fin badplats med dass. Om du vill tälta på Sävö är detta en bra plats att välja. Eftersom får och kor går fria på ön är det bäst att använda de tältplatser som ligger innanför staket.

4 UTSIKTER

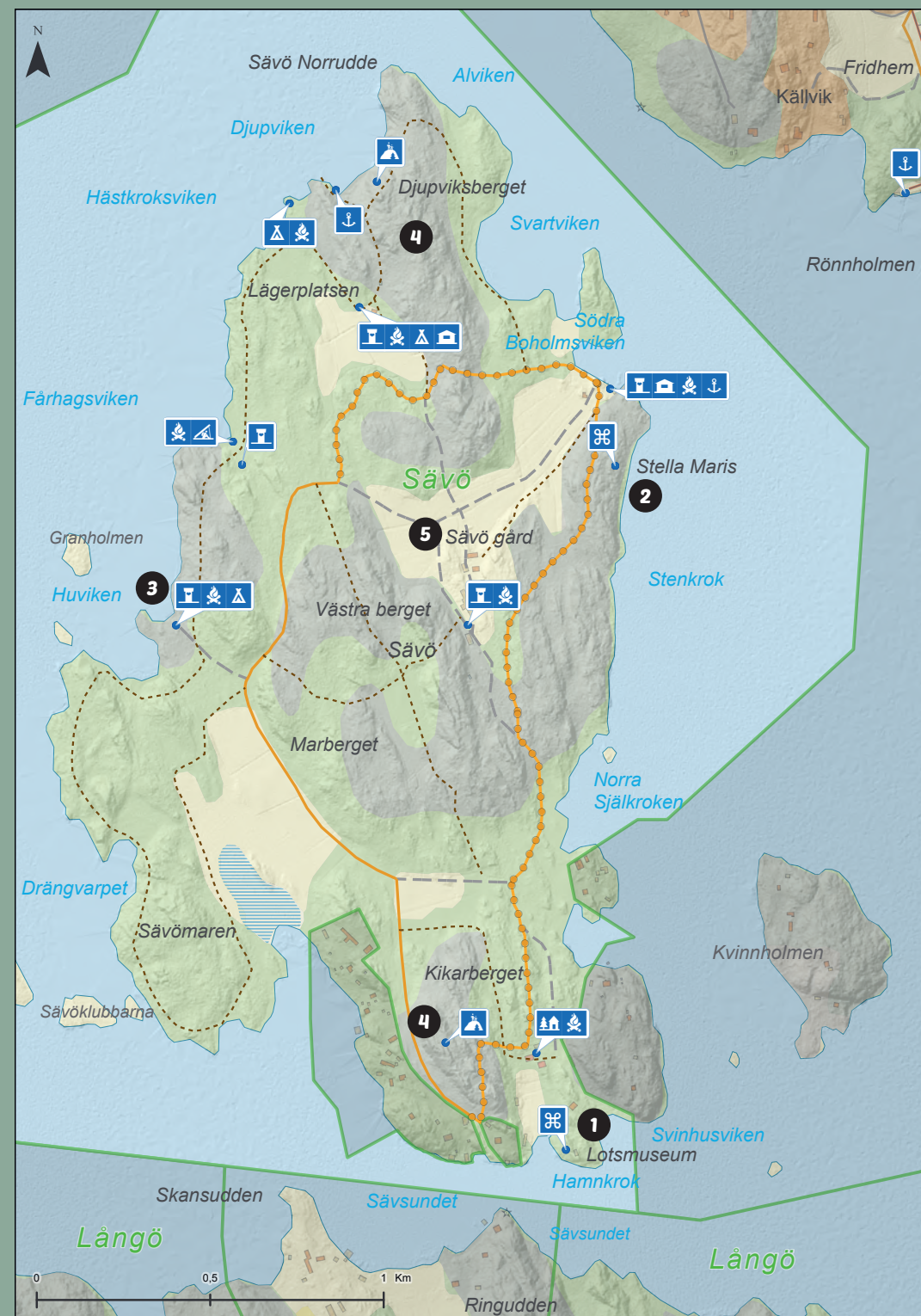
Två fina utsiktsplatser är Djupviksberget och Kikarberget som du når om du går längs med lederna på ön.



5 SÄVÖ GÅRD

På Sävö gård bor länsstyrelsens arrendatorer som ser efter och sköter naturreservatet. Här kan du hyra stuga, hämta färskt dricksvatten eller fika på gårdscaféet.

FOTO: LÄNSSTYRELSEN





UPPTÄCK SKÄRGÅRDEN!

Paddla, tälta eller ta en skärgårdsbåt. Det finns många sätt att njuta av kusten och havet.

Vandra utmed havet

Sörmlandsleden har flera etapper och rundslingor utmed kusten, exempelvis i naturreservaten Tullgarn, Sävö, Nynäs, Strandstuviken och Femöre. Du hittar beskrivning av samtliga etapper på www.sormlandsleden.se. I reservaten Nynäs, Stendörren, Lacka och Rågö hittar du även andra vandringsleder, se länsstyrelsens webbplats.

Paddla kajak

Kajakuthyrare finns på flera platser i skärgården. Kontakta närmaste turistbyrå för tips. Du kan enkelt lägga i och ta upp kajaken vid exempelvis Stendörren och Nynäs där det finns kajakbryggor och parkeringsplatser. Kontakta turistbyrån för mer info.

VISA EXTRA HÄNSYN I VISSA OMRÅDEN

Naturreservatet Krämö och delar av Stendörrens skärgård är så kallade hänsynsområden – platser där du behöver visa extra hänsyn och omtanke om naturen.

När du vistas i ett hänsynsområde får du:

- ▶ inte köra fortare än fem knop.
- ▶ inte åka vattenskidor, köra radiostyrd båt eller utöva annan bullrande vattenlek.
- ▶ inte använda båtmotor mer än nödvändigt, till exempel inte tomgångsköra för att ladda batterier eller nöjesköra med motordriven jolle eller gummibåt.
- ▶ inte orsaka onödigt svall för badande eller förtöjda båtar.



Kustarun är en vacker skärgårdsväxt.

Taxibåtar med kollektivtrafiken

I delar av den sömrländska skärgården kan du åka taxibåt med Sörmlandstrafiken. Du beställer resan minst en dag i förväg. Båtarna utgår från Källviks brygga eller Studsviks brygga. Därifrån kan du ta dig till bland annat Krampö, Sävö, Lacka, Hartsö och Ringsö. För mer information, ring Sörmlandstrafikens kundservice.

Privata taxibåtar

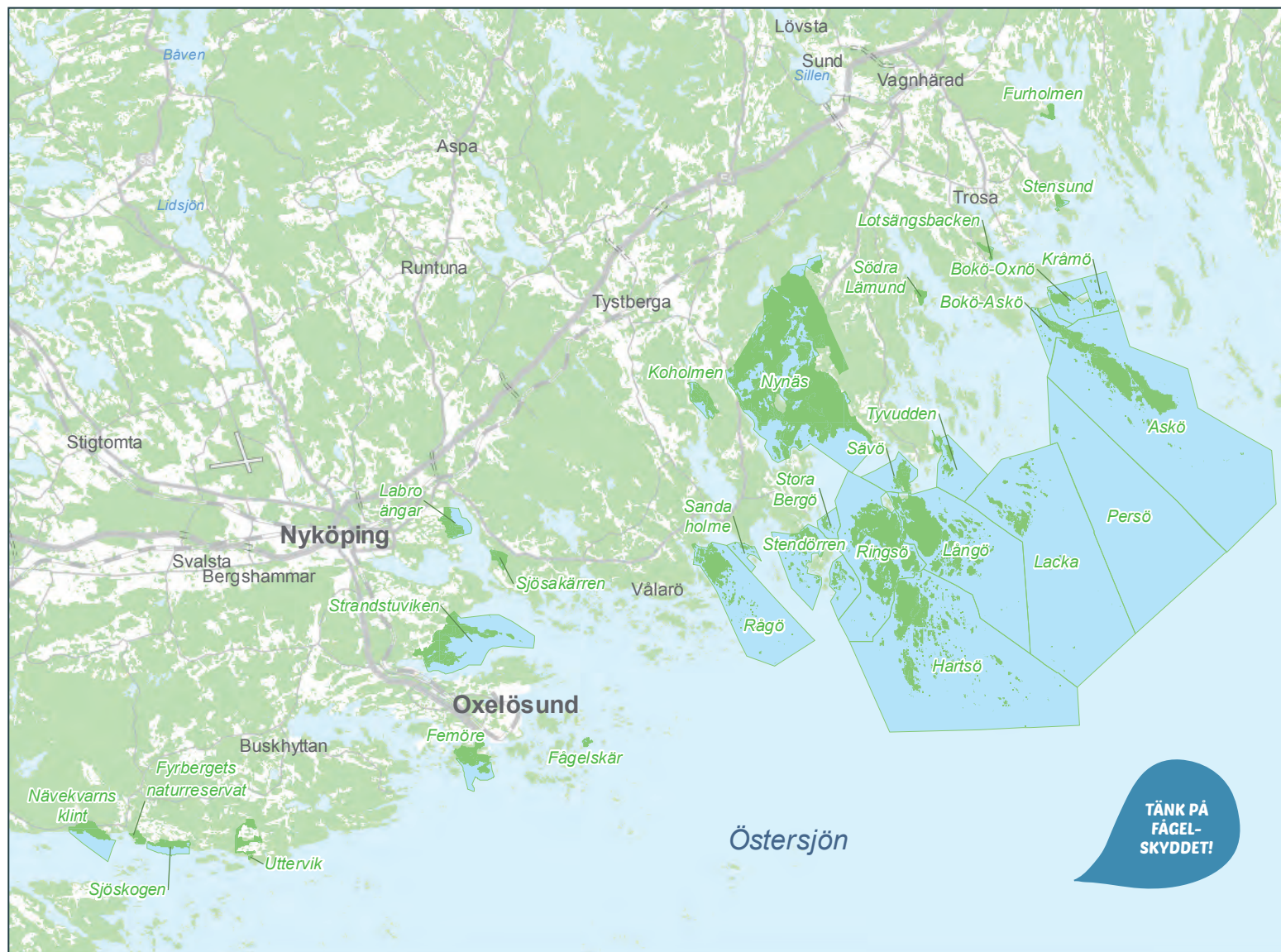
Även flera entreprenörer erbjuder taxibåtar i skärgården. Kontakta turistbyråerna i Trosa, Nyköping och Oxelösund för tips på vilka entreprenörer som du kan anlita.

Badbåtar på sommaren

På sommaren går bad- och turbåtar ut i skärgården (bland annat från Oxelösund och Trosa) och stannar till på några öar där det finns bra bad och fin natur.

Hyra boende

Om du vill hyra en stuga eller bo på vandrarhem i ett skärgårdsreservat hittar du boenden på Tullgarn, Nynäs, Hartsö, Krampö, Sävö, Lacka, Stendörren, Rågö och i Femöres naturreservat. På länsstyrelsens webbplats finns kontaktuppgifter till uthyrare under respektive naturreservat.



Tälta

I Nynäs och Strandstuviken finns ordnade campingplatser där du betalar en avgift för att sätta upp tält eller husvagn. I Nynäs och Sävö kan du också övernatta vid enklare tältplatser och vindskydd. I övriga skärgården gäller allemansrätten. Tänk på att det råder tältningsförbud i några naturreservat. Om du är osäker på vad som gäller precis där du vill tälta, se länsstyrelsens webbplats.

► I skärgården finns många fina natur- och kulturområden att besöka. På kartan syns alla naturreservat.



Femöre

NATURRESERVAT • OXELÖSUNDS KOMMUN



Femöre har länge varit ett populärt utflyktsmål med sin dramatiska natur och närhet till havet. Sommartid kommer många hit för att bada från klipporna. Samma klippor lockar till fiske eller fågelskådning under andra tider av året.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack

FRI UTSIKT

Från klipporna kan du blicka ut över horisonten och lyssna till vågorna som slår mot land.



TA SIG HIT

Naturreservatet ligger söder om Oxelösund.

KOLLEKTIVT Hållplatsen Femörevägen-Mastvägen ligger några hundra meter norr om reservatet och trafikeras av bland annat buss 715.

BIL Vid slutet av väg 53, följ skyltning mot Femöre. Fortsätt in på Fiskehamnsvägen och följ sedan skyltning mot Femöre naturreservat. Flera parkeringar finns i reservatet.

BÅT Till Femöre kommer du lätt med båt.

Se och göra

I reservatet finns flera markerade stigar där du går genom vacker skärgårdsnatur med trolska barrskogar, betade hagmarker och utsikt över havet. Skärgården lämpar sig väl för en kanottur eller ett bad. Fina badmöjligheter finns både från klippor och sandstränder. När magen börjar kurra finns flera mysiga platser där du kan äta din matsäck, grilla eller besöka restaurang eller café.

NJUT AV HAVET

Bra att veta

Femöre passar alla. Sörmlandsleden har två rundslingor i reservatet: två respektive sex kilometer långa. Här finns också gott om lättframkomliga stigar och vägar. Om du kommer med rullstol kan du parkera vid parkeringsplatsen för rörelsehindrade som ligger vid Söder Femöre. Här kan du följa en grusad stig ner till en grillplats. Här finns även en tillgänglighetsanpassad toalett. Även vid hamnen är tillgängligheten god för dig som kommer med barnvagn eller rullstol.

Namn från 1500-talet

Namnet "Femöre" har inget med myntet femöring att göra. Det kommer troligen av att området på 1500-talet bestod av fem steniga holmar med vatten mellan sig. "Ör" betyder just sten eller grus. Landhöjningen har därefter förändrat kartbilden. "Huvud" i Femörehuvud betyder i detta fall "hög bergsudde".

I NÄRHETEN

HÄVRINGE

Hävringe är en gammal fiske- och lotsplats och skärgårdens sista utpost i Södermanland. På långt håll ser du den 22 meter höga båken, ett fyrliknande sjömärke som byggdes år 1750. Hävringe är också ett Natura 2000-område och en viktig plats för häckande och rastande fåglar. Här finns en liten hamn med några gästplatser.

Läs mer på: www.havringe.info



► På klipporna längs havet finns pölar som passar bra för lek.

FOTO: KARL INGVARSON

UPPTÄCK FEMÖRE



1 DET HEMLIGA FEMÖREFORTET

Besök den före detta topphemliga militära anläggningen Femörefortet. Det är numera ett museum över epoken kring det kalla kriget. Här kan du gå på guidad tur i fortets spännande gångar. För information besök www.femorefortet.se

2 VAKNA UPP I FYRVAKTARBOSTADEN

I reservatet finns en gammal fyr med fyrvaktarbostad. Fyrvaktarbostaden hyrs ut till den som vill övernatta. Från fyrplatsen har du en strålande utsikt. Härifrån kan du bland annat se Hävringe fyrplats i sydost. Både vår och höst kommer flyttfåglarna nära. Gå in på www.femorefortet.se om du vill hyra fyrvaktarbostaden.

3 SÖRMLANDSLEDENS RUNDSLINGA

Sörmlandsleden har en cirka två kilometer lång rundslinga på Femörehuvud. Här får du en fin utsikt mot havet och farlederna till Oxelösund och Norrköping. Längs slingan kan du se Femörefortets samtliga fasta anläggningar, bland annat tre kanontorn.

4 STIG OCH GRILLPLATS

Det finns två någorlunda tillgänglighetsanpassade men lite branta stigar i reservatet. Vid södra Femöre leder stigen till en grillplats med fin vy över havet.

KANOTISTERNAS PARADIS

Femöre utgör den sydliga utposten i Södermanlands skärgård, ett paradiset för kanotister. Har du inte en egen kajak eller kanot finns det möjlighet att hyra eller följa med på guidade paddelturer. Prata med turistbyrån i Oxelösund.

FOTO: MARIA ROLF





PADDLA I SÖDERMANLAND

Vår skärgård, våra åar och sjöar ger dig fantastiska möjligheter till härliga kanotupplevelser. För att kunna njuta fullt ut behöver du paddla på ett tryggt och säkert sätt.

TIPS FÖR DIG SOM VILL PADDLA

- ▶ Färdas efter din egen förmåga.
 - ▶ Paddla i grupp och lär er att rädda varandra.
 - ▶ Bär alltid flytväst.
 - ▶ Ta reda på hur vädret ska bli.
 - ▶ Tänk inte "det händer inte mig" utan "vad gör jag om det händer?"
 - ▶ Paddling i forsar och på stora vatten kräver specialkunskaper.
 - ▶ Kallt vatten är högriskområde, stanna riktigt nära land.
 - ▶ Ha telefonen med i ett vattentätt fodral.
 - ▶ Ta med extrakläder.
 - ▶ Lär dig grunderna – följ gärna med på en guidad tur med en förening eller arrangör.
- Läs mer i broschyren "Råd och tips för dig som vill paddla kanot" som du når via www.kanot.com

FOTO: HANS SANDBERG



Askö

NATURRESERVAT • TROSA KOMMUN



Askö är speciellt på många sätt. Här hittar du ett småskaligt jordbrukslandskap, en tallskog med riktigt gamla tallar och den sällsynta apollofjärilen som inte lever på så många andra platser i Södermanland. På Askö finns också Storsand – en av länets finaste sandstränder.

Läs mer på: www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



MARINT NATURRESERVAT

Askö är länets första marina naturreservat. Det betyder att reservatet är skyddat för de värdefulla vattenmiljöerna.

TA SIG HIT

BÅT Till Askö tar du dig med egen båt, båttaxi eller med de reguljära båtturerna som går på sommaren. Kontakta turistbyrån i Trosa för mer information om transporter.

Se och göra

Ön är stor och mäter närmare en mil från nordspetsen till sydspetsen. Naturen bjuder på såväl lummig innerskärgård med små öar och skär till kargare ytterskärgård där du har fri sikt ut över havsbandet. Gamla skogar och öppna marker hittar du över hela ön. Under ytan finns värdefulla miljöer med ålgräs och blåstång där fiskar och musslor trivs. Så ta med dig snorkel och cyklop när du besöker Askö på sommaren. Om du går runt på ön får du uppleva såväl det ålderdomliga landskapet med åkrar, hagmarker, öppna solvarma skogar och härliga vyer över skärgården. Till den södra delen av Askö kommer många sportfiskare och fiskar havsöring.

Bra att veta

På ön finns ett bra nät av lättgångna grusvägar och stigar som inbjuder till strövtåg. Stignätet sträcker sig från norra delen av ön ända ner till de södra delarna. För den som vill bada finns den populära sandstranden Storsand där hundratals båtar lägger till under soliga sommardagar. Men det finns också mindre och mer privata stränder och klippor runt om hela ön. Tänk dock på att det är förbjudet att beträda de militära övningsfälten.

FRÅN
INNER-
SKÄRGÅRD
TILL YTT-
SKÄRGÅRD

Askö på 1700-talet

På 1700-talet hade ön över hundra fastboende. Vid Askötorp finns några av husen kvar från den tiden. Här finns en mangårdsbyggnad, en putsad parstuga och en timrad dubbelbod. Alla är uppförda under 1700-talet. Idag finns endast en åretruntboende familj på Askö, arrendatorn som sköter jordbruket och betesmarkerna på södra delen av ön.

LIKANDE
PLATS

LACKA

Söder om Askö ligger Lacka naturreservat med ett hundratal öar och skär. Här kan du bada från klippor och sandstränder. På huvudön Lacka bor arrendatorn som håller markerna öppna med betesdjur och slätter. Här finns ett utkikstorn där du får en fantastisk utsikt över Trosas yttre skärgård. Du kan även hyra stuga här.

Läs mer på:
www.lansstyrelsen.se/sodermanland/besok-och-upptack



► Ejder kan du få se på Askö.

ÖSTERSJÖN – ETT SPECIELLT HAV

Efter istiden har salthalten i Östersjöns vatten varierat mellan salt och sött flera gånger och är nu en blandning av salt och sött, så kallat bräckt vatten. Växterna och djuren i Östersjön kommer antingen från sötvatten eller från saltare hav, men få arter klarar av att leva i denna salthalt, vilket gör att det finns färre arter i Östersjön jämfört med andra hav. Djuren och växterna har inte heller hunnit anpassa sig, utan de lever i en ständig kamp mot salthalten. Detta kan visa sig i att de inte växer sig lika stora i Östersjön. Ett exempel på detta är blåmusslan, som i Östersjön blir cirka tre centimeter jämfört med tio centimeter på svenska västkusten, där salthalten är högre.

DEN VIKTIGA BLÅSTÅNGEN

Blåstångens täta ruskor utgör både ett hem, skafferi och barnkammare för småkryp och fiskar. Tången räknas som en av nyckelarterna i Östersjöns ekosystem.

OM DU VILL TÄLTA

Ön är indelad i två olika naturreservat. I den norra delen är det inte tillåtet att tälta men i den södra delen är däremot tältning tillåten enligt allemansrätten.

UPPTÄCK ASKÖ



1 STORSAND

Storsand är den givna platsen på sommaren för alla soldyrkare och badare. Sandstranden är flera hundra meter lång och i skogen bakom stranden finns flera promenadvänliga stigar. Fina naturbad finns också på södra sidan.

FOTO: ANNA INGVARSON



2 ASKÖLABORATORIET

Askölaboratoriet är knutet till Stockholms universitet och hit kommer varje år många studenter och forskare för att studera livet i Östersjön. Läs mer på Stockholms universitets webbplats.

FOTO: LÄNSSTYRELSEN

3 KÄRLEKSSTIGEN

En vacker promenad med kvällssol, gamla tallar och havsutsikt får du om du besöker "Kärleksstigen". Namnet kommer från att många förälskade studenter på Askölaboratoriet har promenerat här genom åren.



4 BOKÖ-ASKÖ

Bokö-Askö är ett eget naturreservat på den norra delen av ön som omfattar både land och hav. Naturen här är mer vild och otillgänglig än de södra delarna av ön. Följ stigen och bekanta dig med Bokö-Askö.

FOTO: LÄNSSTYRELSEN



Register A-Ö



Utflyktsmål

<input type="checkbox"/>	Askö	118
<input type="checkbox"/>	Båvenöarna	9
<input type="checkbox"/>	Dagnäsön	72
<input type="checkbox"/>	Ekeby	68
<input type="checkbox"/>	Ericssbergs slott	52
<input type="checkbox"/>	Femöre	112
<input type="checkbox"/>	Fjellskäfte	48
<input type="checkbox"/>	Fjällmossen	76
<input type="checkbox"/>	Gallsjömossen	33
<input type="checkbox"/>	Gripsholms hjorthage	36
<input type="checkbox"/>	Lenellstorpkräret	33
<input type="checkbox"/>	Hamra	69
<input type="checkbox"/>	Herröknanäs	37
<input type="checkbox"/>	Hålet	81
<input type="checkbox"/>	Hävringe	113
<input type="checkbox"/>	Igelbålen	42
<input type="checkbox"/>	Jaktstuguskogen	60
<input type="checkbox"/>	Julita gård	55
<input type="checkbox"/>	Jägernåsen	49
<input type="checkbox"/>	Lacka	119
<input type="checkbox"/>	Lånestaheden	29
<input type="checkbox"/>	Kalkbro	32
<input type="checkbox"/>	Koppartorp	80
<input type="checkbox"/>	Krampan-Marvikarna	64
<input type="checkbox"/>	Malma hed	53
<input type="checkbox"/>	Misätters ekhagar	37
<input type="checkbox"/>	Nyköpingshus	63
<input type="checkbox"/>	Nynäs	88
<input type="checkbox"/>	Nytorpsravinen	65
<input type="checkbox"/>	Nävsjön	77
<input type="checkbox"/>	Perstorpsskogen	61
<input type="checkbox"/>	Rademachersmedjorna	63
<input type="checkbox"/>	Ridö-Sundbyholmsarkipelagen	8

<input type="checkbox"/>	Rågö	103
<input type="checkbox"/>	Sjösakärren	95
<input type="checkbox"/>	Skiren-Kvicken	22
<input type="checkbox"/>	Släbro hållristningar	15
<input type="checkbox"/>	Sofiebergsåsen	19
<input type="checkbox"/>	Sparreholms ekhagar	56
<input type="checkbox"/>	Stendörren	94
<input type="checkbox"/>	Stenhammar	57
<input type="checkbox"/>	Sigurdsristningen	14
<input type="checkbox"/>	Simonberget	80
<input type="checkbox"/>	Stora Sundby slott	55
<input type="checkbox"/>	Strandstuviken	84
<input type="checkbox"/>	Sundbyholm	14
<input type="checkbox"/>	Svanviken-Lindbacke	85
<input type="checkbox"/>	Sävö	102
<input type="checkbox"/>	Sörfjärden	18
<input type="checkbox"/>	Tolamossen	22
<input type="checkbox"/>	Tomsängen	43
<input type="checkbox"/>	Tullgarn	89
<input type="checkbox"/>	Vilsta	23
<input type="checkbox"/>	Vrå fornby	52
<input type="checkbox"/>	Åsa gravfält	28

📌 Bra att veta

	Så skyddas våra natur- och kulturmiljöer	6
	Fridlysta växter och djur	26
	Vandra i Södermanland	31
	Vintertid i Södermanland	40
	Allemansrätten – en unik möjlighet	46
	Arrangera aktiviteter i skyddad natur	51
	Bada säkert	100
	Upptäck skärgården	108
	Paddla i Södermanland	116

Teckenförklaring till kartorna

	Badplats		Rastplats		Fornlämning
	Campingplats, Tältplats		Rastplats med eldstad		Gångstig, Vandringsled
	Dricksvatten		Raststuga, Stuguthyrning		Sörmlandsleden
	Fågeltorn		Restaurang, Café		Sörmlandsleden utmed väg
	Gästhamn, Angöringsplats, Brygga		Sevärdhet		Handikappanpassad led
	Handikappanpassad anläggning		Torrdass, Toalett		Ridväg
	Hängbro		Utsiktsplats		Cykelväg, Parkväg
	Information		Vandrarhem		Sämre bilväg, Traktörväg
	Kanotläggningsplats		Vindskydd		Övriga bilvägar
	Parkering		Naturreservat		Större allmän väg
			Fågelskyddsområde		Motorväg

Välkommen ut i vårt vackra Södermanland!

UPPTÄCK
OCH UPPLEV!

I den här guiden har vi valt ut 50 av alla länets naturreservat och kulturmiljöer. Alla är unika på olika sätt och vi hoppas att du ska upptäcka nya egna favoriter. Du kan få många olika upplevelser:

- ▶ Ströva i en vacker tallskog.
- ▶ Fika på en skärgårdsklippa.
- ▶ Lär dig om slott, hällristningar och gamla gruvor.
- ▶ Plocka svamp och upptäck vackra växter och fåglar.

50 utflykter i sörmländsk natur visar vägen till stigar, rastskydd och utsiktsplatser och beskriver dessutom hur tillgängliga platser och stigar är. Du får också tips om hur du hittar till området med kollektivtrafik eller bil.

Vilket blir ditt nästa utflyktsmål?

