

# Välkommen till Trastsjöskogen!



Södersjön i Trastsjöskogen

## En introduktion till Trastsjöskogen

I Trastsjöskogen kan du ta långa härliga skogs-promenader, plocka bär och svamp och bada i Södersjön. Du kan ströva bland 200-åriga tallar och höra hackspetten trumma på träden i jakt på mat. Vid Södersjön eller på någon av höjdernas hällmarker kan du sitta ner i solen och njuta av lugn och ro.

Vid Kolgårdet finns en naturlekplats med en bana där du kan testa om du klarar dig runt utan att nudda mark. Här finns även sittplatser och en grillplats.

Det finns många chanser till natur- och kulturstudier i Trastsjöskogen, och den här broschyren kan vara en hjälp på traven för att leta efter taltlicka och tofsmes, men även hur man kan skönja spår efter gamla torp.

## Kulturistoria

Det har funnits många torp i Trastsjöskogen. Idag finns främst spår av de gamla torpen kvar; såsom dagsverkstorpen Kolgårdet och Nedre Tråsktorpet.

Det finns olika benämningar på torp; vanligast var dagsverkstorp där torparen utförde dagsverken åt bonden. Kolgårdet var ett sådant torp. Andra torp var fiskartorp, där torparen betalade för sin mark genom att fiska, och kolartorp, med torpare som kolade milor (framställda träkol) som betalning. På kronortorp arbetade torparen framför allt med att hugga skog. Soldattorp, ryttartorp och båtsmanstorp är exempel på torp som bonden var ålagd att tillhandahålla åt militärer.

I Österåker fanns många dagsverkstorp, där torparna arbetade på godsens Margretelund eller Smedby. Under 1930-talet upphörde allt torpbruk, då det inte längre var tillåtet att betala genom arbete.

Förutom torpen finns här boplatzlämningar från stenåldern. Under denna tid beboddes främst skogens höjdparter, som var de första att stiga ur vattnet under landhöjningen. Här finns även spår från järnåldern, som hör till den rika järnåldersbygden väst



Bilden visar hur torpet vid Kolgårdet såg ut när det fortfarande fanns kvar, idag finns bara stenrester kvar. De som bodde på torpet Kolgårdet var dagsverkare, som jobbade på Margretelunds gård.



Vid Nedre Tråsktorpen kan du hitta spår av den ursprungliga trappan in till torpet.

om Trastsjöskogen. Där löper också Långhundraleden. Under järnåldern var Långhundraleden en viktig färdväg på vatten, och det var bra att bo i närheten. I Trastsjöskogen ligger bytomten Tråsättra som är från denna tid.

Många av lämningarna från sten- och järnåldern ligger dolda under marken, men om du tittar noga kan du skimta dem. Kanske är stenhögen under mossan en gammal jordkällare? En rad med stenblock kan vara muren till en fossil åker:



Hinderbanan vid Kolgårdet

## Mötesplatsen Kolgårdet

Vid Kolgårdet finns inte bara rester från det gamla torpet. Den öppna ytan där torparen vid Kolgårdet odlade sina grödor är idag en målpunkt i rekreativområdet Trastsjöskogen.

Här finns en naturlekplats med en hinderbana med utmanande styltor och repångar. Klarar du dig runt utan att nudda marken? För dig som vill ta det lugnt passar kanske hängmattorna bättre. I skogsbrynet kan du gömma dig i tipi-kojorna eller spana på träskulpturerna som föreställer djur. Hittar du alla 10 djuren?

En tillgänglighetsanpassad grillplats finns på den öppna ytan vid Kolgårdet så att alla ska kunna grilla.

Runt Kolgårdet går även Trädslingan där du kan lära dig de svenska skogsträden. Slingan går förbi tall, björk, al och ek med flera. Kan du hitta alla 12 träden som är skyltade med namn?



Foto: Magnus Nilsson

Talltitan, *Parus montanus*, är en hålhäckande fågel som gärna bygger sitt bo i holkar eller kanske i ett övergivet bo från en spillkråka. Talltitan stannar i Sverige över vintern och samlar ihop ett förråd av mat under sommaren och hösten. Har du tur vägar sig talltitan fram till ditt fågelbord på vintern. Där kan den fylla på sitt förråd.



## Naturen i Trastsjöskogen

Trastsjöskogen är ett stort skogsområde där besökaren kan komma långt bort från trafikerade vägar och stadens brus. Skogen är variationsrik med tall, gran och lövträd och har bitvis höga natur- och kulturvärden. I den kuperade terrängen bryts barnskogar av med lövrika blandskogar, sumpskog och brynmiljöer med ädellövträd.

I Trastsjöskogen finns det flera fina hällmarksområden beväxade med äldre tallskog, så kallad hällmarkstallskog. De magra förhållandena gör att tallarna växer långsamt. Det är inte så många andra träd som klarar de tuffa villkoren men tallen är stormfast och tål torka bra. Träden är ofta mycket gamla trots sin ringa storlek, ibland över 200 år. I Trastsjöskogens finns även så kallade "nyckelbiotoper" och "objekt med naturvärde", vilka är områden med särskilt höga naturvärden. Här finns förutsättningar för ovanliga växter, djur och svampar att leva som annars har svårt att överleva i skog som brukas hårt.



I Trastsjöskogen finns det gott om både svamp och bär.



Myssbock

Den vackra metalliskt gröna skalbaggen är en Myssbock. Den är en så kallad långhorning som bor i gamla sälgar som det finns gott om i Trastsjöskogen. Skalbaggens larver kan bli mat åt både större hackspett och spillkråka.



Taltlicka

Den ovanliga och skyddsvärda taltlickan är en svamp som bara lever på tallar som är äldre än 150 år. I Trastsjöskogen finns taltlicka på flera platser.



Skvattram

I tallmossorna runt barträsket trivs Skvattram (*Rhododendron tomentosum*). Den är en släkting till rhododendron och blommor med sina vackra vita blommor i juni. Precis som sin släkting växer den som en vintergrön buske. Den kan bli upp till en och en halv meter hög. Växten har en starkt aromatisk doft som du kan känna varma sommarkvar. För i tiden användes den ibland vid ölbragd i stället för humle, men det har man slutat med, skvattram är nämligen giftig.

Annat blomsterprakt som du kan njuta av i Trastsjöskogen är olika orkidéarter som Myggblomster och Jungfru Marie nycklar, den sistnämnda blomma i juni-juli, blommorna är ljus till mörkt rosa. Du kan även hitta vattenklöver i Barträsket, den börjar blomma redan i slutet av maj.



På Tråsättrabergets sluttning finns ett stort stenblock som bärs upp av endast tre mindre stenar. Det här fenomenet är en geologisk formation som kallas uppallat block, men har ett flertal olika smeknamn som till exempel "höna på ägg". Blocket kan ha hamnat på sin nuvarande plats när havskanten låg i höjd med Tråsättra. Havet och vågorna spolade sedan bort allt löst material under blocket, förutom de tre stenar som blocket vilar på. Blocket i Tråsättra ligger i dag cirka 40 meter över havet. Det innebär att det är cirka 7 000 år sedan havsytan nådde hit.



Blåmossa som också kallats för kuddmossa är en signalart som visar att skogen den växer i har höga naturvärden.

Låt den få vara kvar på sin växtplats!



0 0,5 1 2 Kilometers

**Kontaktinformation:**  
Österåkers kommun, [www.osteraker.se](http://www.osteraker.se),  
tfn. 08-540 810 00



Tofsme  
*Parus cristatus*



# Välkommen till Trastsjöskogen!

## Hitta rätt i Trastsjöskogen

Oavsett om du vill ge dig iväg på äventyr i snårig skog, grilla och ta det lugnt i solen eller ta del av kulturhistoriska torp finns en stig för dig i Trastsjöskogen.

Om du följer Kulturslingan genom skogen passerar du lämningar efter torp. Du kan själv lista ut var torpen har legat genom att spana efter plommon och äpplen: trots att den sista torparen flyttade för över 100 år sedan blommar fortfarande trädgårdsväxterna. På baksidan av kartan kan du läsa mer om torpen.

För den äventyrslystne finns tre något svårtillgängliga Äventyrsstigar. Den längsta utgår från Motionsspåret och löper igenom hållmarkstallskog med träd i alla åldrar – här kan du uppleva över 200 år gamla tallar! Lyssna gärna efter spillkråka, större hackspett och tofsmes som trivs bra bland de gamla träden. På insidan av broschyren hittar du information om Trastsjöskogens olika naturtyper.

Från Äventyrsstigen kan du fortsätta genom Barnträskslingan. Den löper runt en tjärn med det lite läskiga namnet Barnträsket. Runt tjärnen ligger en matta av levande och döda växtdelar som flyter ovanpå vatten, och det är svårt att veta var det bär och inte. Här kan du uppleva vattenklöver och den ovanliga orkidén myggblomster, men håll dig på stigen!

Vill du ta en lång promenad kan du välja Skogsslingan. Från den kan du förlänga ditt besök och ta en avstickare ut på Kulturslingan eller Barnträskslingan. Du kan också gå vidare till Sjöslingan där du får vackra utblickar över Södersjön. Här kan du ta dig ett dopp. Har du fiskekort får du gärna sätta dig och meta. Intill sjön finns flera fina picknickplatser med bänkar och bord.

## Resa till och från Trastsjöskogen

På kartan till höger kan du hitta parkering för bil och cykel, samt busshållplatser.

### Åka kollektivt

Bussar stannar runtom hela Trastsjöskogen, och de flesta utgår från Åkersberga station. Busshållplatser finns längs Roslagsvägen, Isättravägen, Margretelundsvägen, Träsättravägen och Söralidsvägen. För aktuell tidtabell, se: [www.sl.se](http://www.sl.se)

### Cykla

Parkering för cykel finns på Grandalsvägen, vid korsningen till Skogsslingan, samt vid Kolgärdet.

### Åka med bil

En tillgänglighetsanpassad parkeringsplats finns vid Kolgärdet och Valsjön, vid Träsättravägen.

Övriga parkeringsplatser finns vid Kolgärdet, vid Fjärilsvägen (Elljusspåret) och vid Svampvägen (Skogsslingan).

Strax norr om en annan av skogens sjöar, Valsjön, går Trädslingan. Där kan du med hjälp av uppsatta skyltar lära dig olika trädarter. Stigen är tillgänglighetsanpassad och terrängen är plan. I anslutning till Trädslingan finns både en naturlekplats och en tillgänglighetsanpassad grillplats där du kan äta din picknick. Om du följer Äventyrsstigen ned mot Valsjön kommer du till ytterligare en grillplats, precis vid vattnet. I Trastsjöskogen finns också ett motionsspår och ett elljusspår, som passar bra för en joggingrunda.

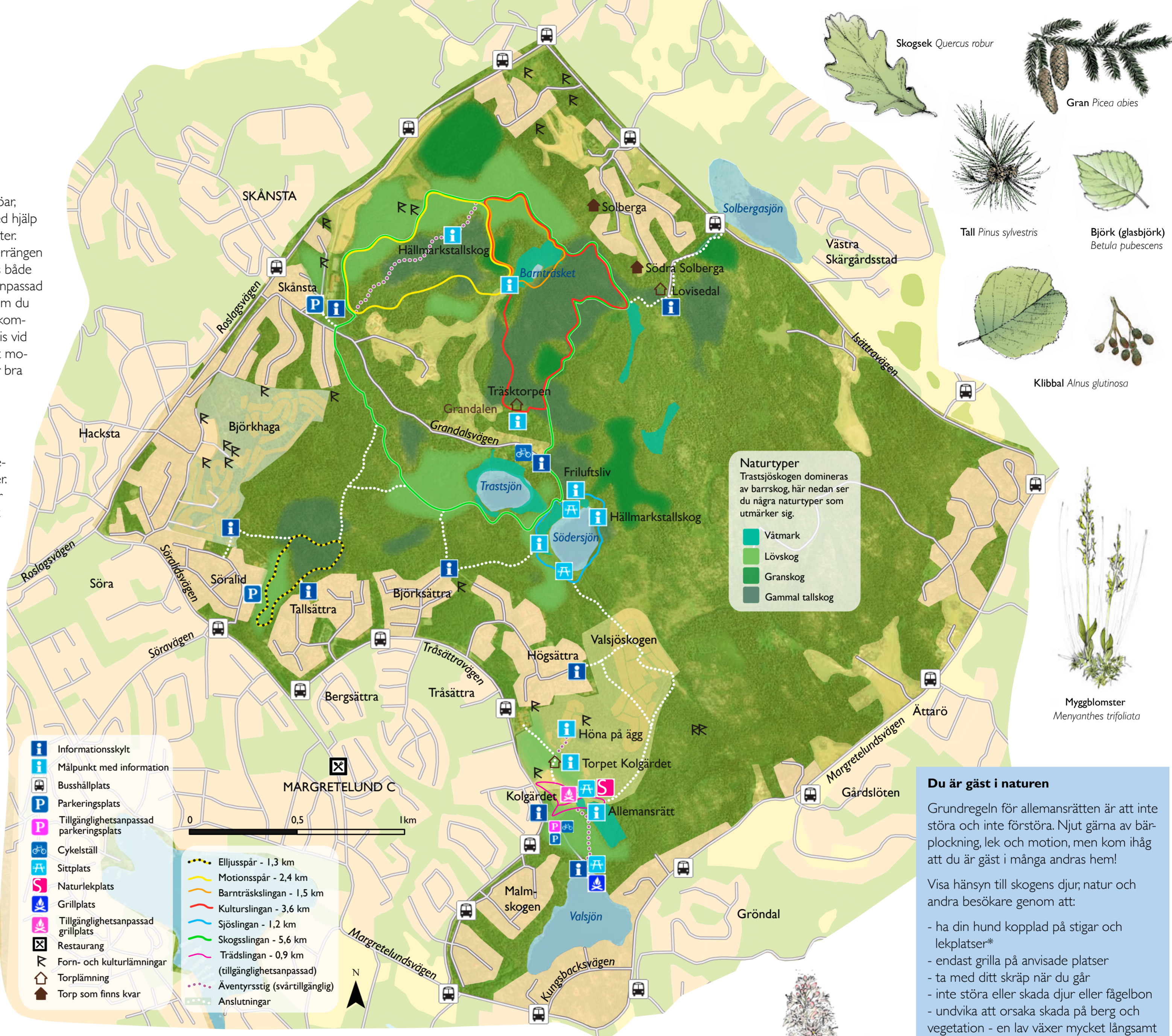
Välkommen in i Trastsjöskogen!

## Fiske i Österåkers kommun

Vår kommun erbjuder dig som är fiskeintresserad mycket fina fiskemöjligheter. För fiske gäller generellt att man i sjöar och vattendrag måste inneha fiskekort eller fiskevattenägarens tillåtelse. Fritt handredskapsfiske med ett fiskespö kan du utöva i våra skärgårdsvatten från strand eller båt. Österåkers Sportfiskeklubb förvaltar bland annat kommunens fiskevatten. För fiskekort och mer information besök: [www.osfk.org](http://www.osfk.org)

## Tillgänglighetsanpassning

Att någonting är tillgänglighetsanpassat innebär att det lämpar sig att ta sig fram för till exempel de flesta rullstolar och barnvagnar. Trastsjöskogens tillgänglighetsanpassade stigar är planare och bredare än de andra stigarna.



## Om jakt

I Trastsjöskogen bedrivs jakt i samarbete mellan jägarförbundet Österåker/Vaxholm och Österåkers kommun. Jakten behövs för att ha kontroll på viltstammarna och bibehålla djurens naturliga beteende.

För mer information besök: <http://krets.jagareforbundet.se/osterokersvaxholm/>

## Du är gäst i naturen

Grundregeln för allemansrätten är att inte störa och inte förstöra. Njut gärna av bärplockning, lek och motion, men kom ihåg att du är gäst i många andras hem!

Visa hänsyn till skogens djur, natur och andra besökare genom att:

- ha din hund kopplad på stigar och lekplatser\*
- endast grilla på anvisade platser
- ta med ditt skräp när du går
- inte störa eller skada djur eller fågelbon
- undvika att orsaka skada på berg och vegetation - en lav växer mycket långsamt och kan vara så gammal som 1 000 år!

I Trastsjöskogen ska du inte heller rida eftersom det kan orsaka skador på känslig mark och vegetation.

\* Från den 1 mars till 20 augusti får du inte ha din hund lös någonstans i skogen på grund av djurungar.