UPPTÄCK TYSTA PLATSER I SUNDBYBERG

Guide till tystnaden

Det här är en guide för dig som enkelt vill ta en promenad till en rofylld och tyst plats i naturen.

Sundbybergs stad har valt ut fem natursköna platser i våra närområden – för att erbjuda en upplevelse i naturen.

Sundbybergs stad

sundbyberg.se/guidetilltystnaden
Google.se/maps/ *Sök efter* **Guide till tystnaden i Sundbyberg**

Naturlig kraft och tankepauser

Att ge sig själv tid. Att gå en promenad i skogen för att samla tankarna. Att sätta sig under ett träd i parken för en stunds avkoppling. Människor har oavsett kultur, religion och tradition i alla tider sökt kraft och avkoppling i rofylld natur. Det finns idag vetenskapliga bevis för att du mår bättre om du går ut i lugna, behagliga naturmiljöer med jämna mellanrum.

Nära, relativt tyst och naturljud
Natur nära dig har ett extra stort värde. Guiden visar vägen till fem platser. Stadens ljud är alltid närvarande, men relativt tysta platser går ändå att finna. Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta de är. Var närvarande, observant och lyssna på naturens egna ljud. Lövskog, mossig barrskog, klipphällar och vidsträckta vyer ger olika upplevelser och denna guide ger smakprov på alla dessa. Försök också finna dina helt egna rofyllda platser!

I guiden används följande begrepp för att förklara ljudnivåer:
Sovrumstyst cirka 30 dBA
En liten fors cirka 38 dBA
Trafikbrus, som ett kraftigt regn mer än 45 dBA
Normal samtalston cirka 60 dBA

Symbol visar vägen
Den blå symbolen används för att markera platserna.

Av en guide förväntar vi oss att få fakta om till exempel trädslag, historiska händelser, bergrundens beskaffenhet och sjöns djup. Här får du inte det. Här får du en guide till att bara vara i och uppleva naturen.

Förstärk din egen upplevelse

Förstärk upplevelsen genom att stänga av mobiltelefon och omvärld, prioritera stunden, gå långsamt, lyssna, lukta och aktivera känseln.

Stäng av
Låt din stund i naturen vara helt frånkopplad. Om du vill ha hjälp av mobiltelefonens GPS och karta för att hitta fram, använd den då men fokusera på upplevelsen.

Prioritera stunden
Även ett kort besök i naturen kan vara värdefullt. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

Gå långsamt
Försök att sakta in och gå långsammare än normalt. När du hittat din egen lite långsammare rytm brukar en skön känsla infinna sig. Genom att gå långsamt flyttas uppmärksamheten från dit du ska till steget du tar och platsen du är på just nu.

Lyssna
Vi behöver tankepauser. Att lägga fokus på naturen som omger dig och lyssna på naturljuden omkring dig kan få tankarna att tystna för en stund. Låt inte eventuella trafikljud störa, lyssna efter naturens egna ljud. Naturen är nästan aldrig helt tyst, och dess ljud har ofta en rofylld effekt.

Lukta och känn
En granskog eller en lövskog har sina distinkta lukter som varierar med årstid och väder.

Lukta även på löv, gräs och mossa. Vinden kan vara kall, varm, smekande eller bitande. Men för att känna den sträva barken på eken eller den mjuka mossan behöver du aktivera dina händer och fingrar. Att aktivera känseln får oss mer närvarande i naturen.

Nötbacken och rastplatsen vid Solbacken i Igelbäckens naturreservat

Titta upp i ett tätt lövverk där du bara ser små luckor av blå himmel eller se ut över ett böljande ängslandskap. Nötbacken, rastplatsen och promenaden erbjuder stor variation av avkopplande upplevelser och ljudmiljöer som rasslet från löven, Igelbäckens porlande vatten och vinden i vassen.

Att gå in i Nötbacken, en vacker hassellund, är som att kliva in i ett rum. Här är nästan alltid rasslet från löven och träden det dominerande ljuden, även vid väldigt svag vind. I Nötbacken kan du ofta se och höra ekorrar och fåglar. Gå gärna lite högre upp i backen om du vill få mer avskildhet. Rastplatsen vid Solbacken ger en vacker utsikt över ängarna och staden syns inte alls. Tallarna i backen bakom rastplatsen är imponerande. Skillnaden i ljud och dofter är markant mellan Nötbackens täta lövskog och Solbackens öppna ängar.

Hur tyst? Båda platserna upplevs som rofyllda och ibland tar ljudet från vinden i träden över helt. Ett jämnt trafikljud finns här som en liten fors oavsett vindriktning och väder.

Hur länge? Om du vandrar långsamt från starten vid parkeringen för rörelsehindrade och stannar till vid båda platserna tar hela rundan 30–40 minuter. Går du fram och tillbaks till Nötbacken ger 20-30 minuter utrymme för en långsam vandring med tid att stanna upp och ta in upplevelsen bland träden.

Tillgänglighet Stigen är bred och plan, nästan helt utan höjdskillnader. Promenaden följer till största delen den tillgänglighetsanpassade slingan.

Så hittar du Starten är på parkeringen för rörelsehindrade vid Milstensvägen 54. Följ den tillgänglighetsanpassade slingan som går under Krutbanan och som sedan svänger till höger. Stigen passerar direkt förbi Nötbackens rastplats. Fortsätt sedan den markerade tillgänglighetsslingan ut ur lövskogen över bron och längs Igelbäcken bort till motionsspåret, ta höger och gå över ängen till Solbacken. Gå sedan tillbaka över ängen, anslut till tillgänglighetsslingan och följ dess markeringar tillbaka till starten.
Med buss. Ta buss 504 till hållplats Backstugevägen. Gå tio minuter till starten.
Med bil. Parkera till vänster om entrén till Milot vid Milots förskola, Milstensvägen 54. Gå fem minuter till starten.

GPS-koordinater:
Starten: 59.3888,17.9597
Nötbacken: 59.3901,17.9623
Rastplats vid Solbacken: 59.3936,17.9613

Sundbybergs stad har valt ut fem natursköna, rofyllda och relativt tysta platser i vår närnatur. Ge dig själv lite tid och ta en promenad till någon av dessa;

- **Nötbacken och rastplatsen vid Solbacken i Igelbäckens naturreservat**
- **Ursvikshöjdens norra slänt**
- **Rastplatsen vid 7 km-spåret i Igelbäckens naturreservat**
- **Utkiken i Duvbo**
- **Tuleparken i centrala Sundbyberg**

Symbolen visar att du är framme på platsen.

GPS- koordinaterna kan du använda i en app för kartor i din smarta mobiltelefon.
sundbyberg.se/guidetilltystnaden

Se fler tysta platser: **Google.se/maps/** *Sök efter* **Guide till tystnaden i Sundbyberg**

NORDIC ENVIRONMENTAL LABEL PRINTED MATTER 341 376

Rastplatsen vid 7 km-spåret i Igelbäckens naturreservat

Här går du in i skogen. Skogen ger en känsla av ett rum som omsluter dig och är rogivande med sina stora träd. Du når en vacker barrskog efter en kort promenad och platsen ger en känsla av att du lämnat staden.

Hur tyst? Vid startpunkten är ljudnivån hög från väg, skola och fotbollsplan. Det blir tystare ju längre du kommer in i skogen, särskilt vid nordliga vindar. Sätt dig en stund vid rastplatsen och lyssna på skogen, gå sedan längre in i skogen och fortsätt att lyssna. Ljudet i skogen förändras i en svacka, i lite tätare skog och på en öppen plats. Var är det tystast? När tar ljuden från skogen över? Om det blåser dominerar suset från vinden helt.

Hur länge? En långsam promenad, en lugn stund vid rastplatsen och en liten stund för att utforska skogen tar 30-40 minuter.

Tillgänglighet 7 km-spåret är brett och jämnt. Det är dock rötter och stenar på stigen sista biten till rastplatsen.

Så hittar du. Startpunkten ligger vid motionsspåren i Ursvik. Från parkeringen/starten vid motionsspåren i Ursvik, tar det tio minuter till rastplatsen även med en långsam vandring. Följ huvudslingan, gå förbi hinderbanorna, ta höger vid markeringen till 7 km-spåret. Ta första stigen som viker av lätt åt höger, korsa grusvägen och gå uppför klipphällarna, så ser du rastplatsen. Platsen ligger även intill 15 km extreme-spåret. Gå samma väg tillbaka.
Med buss. Ta buss 504 till hållplats Ursviks motionsgård.
Med bil. Stor parkering vid motionsspåren.

GPS-koordinater
Starten: 59.3818,17.9698
Rastplatsen: 59.3862,17.9706

Tuleparken i centrala Sundbyberg

Tuleparken med sina lövträd och klipphällar ligger på en liten höjd och ger en känsla av att vara i en skog. Den är lite undanskymd och en kuperad stig leder in i området. Blåser det så kan ljuden av vinden i träden helt ta över och dränka stadens ljud.

Hur tyst? Tuleparken ligger mellan villor och en tennisplan. Tulegatan och trafiklederna är inte långt borta. Ljud från flyg och tung trafik förekommer. Platsen upplevs ändå som rofylld med sin ombonade skogskänsla och vinden i träden blir ibland det helt dominerande ljudet.

Hur länge? Perfekt för en 10-20 minuters naturupplevelse.

Tillgänglighet Promenaden är kort och stigen är smal. Vid tennisplanen är det stora höjdskillnader och stenigt.

Så hittar du. Starten ligger vid cykelbanan som går från Rensgatan mot simhallen. Du finner den lilla stigen alldeles vid hörnet av tennisbanorna, första biten är kuperad och ojämn. Stenarna under träden är en ombonad plats.
Med T-bana. Till Duvbo.
Med bil. Gatuparkering på omgivande gator.

GPS- koordinater
Starten: 59.36749,17.9688
Klippan/träden: 59.36794,17.9699

Ursvikshöjdens norra slänt

Njut av närheten till denna vackra och relativt tysta skogsbacke som ger urskogskänsla med sina gamla döda träd och vackra tallar. Den glesa skogen känns orörd och du ser bara en liten del av staden. Området är litet och ligger ovanför de gamla militära bergrummen där skogen växer över de gamla stenfundamenten.

Hur tyst? Slänten ligger vänd mot naturreservatet och kullen ger skydd för ljud från Kymlingelänken och bostadsområdet. En tidig söndagsmorgon då vinden är svag kan det vara sovrumstyst. Trafikljud blir tydliga vid ostliga eller sydostliga vindar.

Hur länge? Perfekt för en 10–20 minuters naturupplevelse. Det tar bara två minuter att gå upp från starten och finna en bra plats att sitta och eller stå på. Stanna upp en stund, ta några djupa andetag, lyssna, lukta och känn. Vill du vara ute längre så kan du gå vidare till den närliggande Nötbacken och rastplatsen vid Solbacken i Igelbäckens naturreservat.

Tillgänglighet Stigen är liten och smal har ojämnheter och små höjdskillnader.

Så hittar du. Starten ligger till vänster om entrén till Milot vid Milots förskola, Milstensvägen 54.
Med buss. Ta buss 504 till hållplats Backstugevägen. Gå tio minuter till starten.
Med bil. Parkera till vänster om entrén till Milot alldeles intill starten.

GPS-koordinater
Starten: 59.3877,17.9557
Ovanför bunkrarna: 59.38763,17.9546

Utkiken i Duvbo

Mitt i staden finns denna vackra skog med gamla träd och urskogskänsla. Utsikten från klipphällarna är vidsträckt norrut och du ser övervägande skog. Stigarna är få och små in i området vilket bidrar till känslan av vildmark.

Hur tyst? Från toppen ser du hela staden men trafiklederna ger ett bakgrundsbrus som en liten fors. Utsiktsplatsen, 50 meter norr om toppen, är skyddad och upplevs som rofylld. Du har en milsvid utsikt norrut, där träd dominerar vyn istället för stadens byggnader.

Hur länge? Det tar två till tre minuter att gå till toppen från starten vid Tvärstigen. Här kan du bli sittande länge men även ett tio minuters besök är värdefullt.

Tillgänglighet Promenaden är kort och stigen är smal, ojämn och har höjdskillnader.

Så hittar du. Starten är vid slutet av Tvärstigen. På hällmarken finns inga stigar men du ser toppen direkt.
Med buss/T-bana. Ta buss 504 till hållplats Duvbo torg och gå cirka 500 m. Alternativt ta T-banan till Rissne och gå cirka 700 meter.
Med bil. Gatuparkering på omgivande gator.

GPS- koordinater
Starten: 59.37373,17.9490
Skyddad utsikt: 59.37341,17.94787