

Välkommen till Sveriges NATIONAL PARKER

➔ Besök www.sverigesnationalparker.se



MAGDALENA FORSBERG:
"VI ÄR LYCKLIGT LOTTADE
MED VÅR ALLEMANSRÄTT."

SID 11

29 SVENSKA NATUR-
PÄRLOR FRÅN NORR
TILL SÖDER. SID 2

NU KAN ALLA BESÖKA
RÖVARSKOGEN OCH FÅ
LÄRA SIG MER OM SKOGENS
VÄXTER OCH DJUR.

SID 10

UPPLEV ÄLVLANDSKAP MED KANOT

SID 6-7

TEST
Vilken
naturtyp
är du?
SID 7

MÖT EN SVENSK RANGER SID 4 • FRÅN ÖKEN TILL SVERIGES SKOGAR SID 9

Foto: Samuel Unéus



"SKAPELSENS FÖRSTA BLOMMOR"

På Ängsö i Stockholms skärgård hittar du bland de största samlingarna av orkidén Adam och Eva.

VISSTE DU ATT Sveriges största sjö, Vänern, har en egen skärgård med ett trettio-tal öar och skär? Huvudön är Djurö, som är en av Sveriges 29 nationalparker.

1909

fick Sverige sina första nio nationalparker.

HANDPLOCKAT

Välkommen!

Jag vill bjuda ut dig i landets mest värdefulla och sevärda natur. Sveriges nationalparker är unika områden som är skyddade för att människor ska kunna uppleva naturen – i dag och i framtiden. Runt om i landets skyddade natur görs stora insatser för att öka möjligheterna för friluftsliv och naturupplevelser. Naturreservat finns i de flesta av landets kommuner, medan din närmaste nationalpark kan ligga några kommuner bort. Nationalparkerna görs tillgängliga genom nya entréer, vandringsleder, rast- och utkikspplatser och naturvägledning.

Jag tror att det vi känner till och har en relation till bryr vi oss om lite extra. Därför vill Naturvårdsverket att fler ska uppleva Sveriges Nationalparker. Vi hoppas att upplevelsen ska ge en ökad kunskap om natur och naturvård, och en insikt om värdet av att skydda värdefull natur.

För utländska turister är naturen den främsta anledningen till att besöka Sverige. Besöksnäringen sysselsätter många och bygger på upplevelser där naturen ofta är grunden. För många är naturen en plats för återhämtning och rekreation. Naturen bidrar till ett rikt friluftsliv och ökad folkhälsa. Men den skyddas också för sin egen skull, för att djur och växter ska kunna leva, överleva och förflytta sig i sina naturliga miljöer.

I Sverige har vi alla fri tillgång till naturen genom allemansrätten. Vi stärker också tillgången på natur via ett nätverk av skyddade områden. Enligt Sveriges friluftspolitik ska skyddade områden vara en resurs för friluftslivet och tillgänglighet är en central fråga. I miljömålet "Ett rikt växt- och djurliv" står att människor ska ha tillgång till en god natur- och kulturmiljö med rik biologisk mångfald, som grund för hälsa, livskvalitet och välfärd. Allas våra nationalparker bidrar i arbetet med att nå Sveriges miljö- och friluftsmål.

Välkommen ut i naturen och välkommen att uppleva dina nationalparker!

Björn Risinger

Björn Risinger –
Generaldirektör Naturvårdsverket



Foto: Naturvårdsverket

SVERIGE ÄR FANTASTISKT

I Sveriges 29 nationalparker kan du **uppleva det allra bästa** som svensk natur har att erbjuda. Här finns allt från bokskog i söder till kala fjäll i norr.



FJÄLL – I nationalparken Padjelanta/Badjelánnda hittar du Sveriges mest avlägsna plats. Här är det hela 47 kilometer till närmaste väg.



BARRSKOG – Tresicklans nationalpark ligger på gränsen till Norge. Här kan du följa den upprustade Halleleden längs långa bergssryggar med gamla lavklädda tallskogar.



VÅTMARK – På Store Mosse i det småländska höglandet kan du vandra med snöskor mitt i sommaren. Nationalparken har hela 42 kilometer vandringsleder över färgrik vitmossa.



De gula symbolerna markerar en nationalpark. Läs mer om alla 29 nationalparker på: www.sverigesnationalparker.se



SJÖAR & VATTENDRAG – I nedre delen av Dalälven ligger Färnebofjärden. Det rika landskapet med strandkärr, älvängar och översvåmningsmark i kombination med urskog gör ett besök till en oförglömlig upplevelse.

KUST & HAV – Blå Jungfrun är en isolerad ö i Kalmarsund. I öns frodiga lövskogar trivs flera arter av skalbaggar och på klipporna häckar tobisgrisslan, norra halvklotets pingviner.



ÄDELLÖVSKOG – Söderåsen är det största naturskyddade området med ädellövskogar i Nordeuropa. Här kan du vandra längs bokskogsklädda åsar, dramatiska dalar och strömmande vattendrag.

Fira Nationalparkernas dag 24 maj

Sverige var först i Europa med att bilda nationalparker. Redan 1909 bildades nio nationalparker, bland annat Ängsö, Abisko och Gotska Sandön. I dag finns 29 nationalparker och skogs- och sjölandskapet kring Åsnen på det småländska höglandet är på gång att bli ytterligare en nationalpark. Nationalparkernas dag firas i hela Europa

den 24 maj. I Sverige firas dagen med aktiviteter och upplevelser i flera av nationalparkerna. Program under dagen ska visa på värdet och nyttan av skyddad natur samt inspirera till besök.

I naturum Nationalparkernas hus i Tyresta kan du titta på ett nytt bildspel om Tyrestas själ. Och vid huvudentrén i Muddus/Muttos national-

park finns guider från naturum Lapponia på plats. Här kan du bland annat sitta ner runt en eld med en fika i handen och höra berättelser om Muddus/Muttos gamla skogar.

➡ På www.sverigesnationalparker.se kan du se vilka parker som har program under dagen.



Vid frågor om innehållet,
010-698 10 00,
www.naturvardsverket.se

INPRESS®

Intelligent kommunikation sedan 1984.

Projektledare: Lars Jakobsson • **Redaktör:** Lars Bergström • **Grafisk form:** Sara Norkvist • **Korrektur:** Solveig Enblom • **Repro:** InPress • **Tryck:** Bold Printing Group AB • För information om tidningar på uppdrag, kontakta Lars Jakobsson 010-410 44 40. www.inpress.com

Omslag: Benjamin Hellblom med familj i kanot i Färnebofjärdens nationalpark. **Foto:** Samuel Unéus.



VÄRLDENS STÖRSTA FALK

Den ovanliga jaktfalken häckar vid Sveriges högsta vattenfall i Fulufjällets nationalpark.



Foto: Colourbox

MUDDUS/MUTTOS NATIONALPARK bildar tillsammans med naturreservaten Stubbå och Sjävnja Sveriges största sammanhängande myrland. Området är ett viktigt häckningsområde för många fågelarter.

45

minuter med buss tar det från Malmö central till Dalby Söderskogs nationalpark.

NATURUM

På spaning efter Sveriges finaste natur

Naturum *visar vägen i naturen*. Här kan du se, höra och ta på naturen – och du lär dig alltid något nytt.

TEXT & FOTO: LARS BERGSTRÖM & COLOURBOX

ALLA SVERIGES 33 naturum brukar ha något som sticker ut. Tyrestas naturum, Nationalparkernas hus, bara två mil från Stockholm, är inget undantag. Byggnaden har formen av en Sverigekarta och inne i den presenteras svensk natur från Smygehuk till Treriksröset på ett spännande och lustfyllt sätt. Förbered dig på att alla sinnen kommer att få jobba.

Vi gör entré längs byggnadens ena långsida, någonstans i Stockholmstrakten. I Mälardalen samlas snygga fotoböcker om nationalparkerna, barnböcker om natur, kartor och guideböcker. Bakom en disk sitter en naturvägledare som inte är sen med att dela med sig av sina kunskaper om Tyrestaskogen och nationalparkens smultronställen.

VI FÅR VETA ATT Tyrestaskogen är den största urskogen söder om Dalälven och var det är tillåtet att campa. Dessutom får vi höra historien om hjältinnan Emma Sofia Dahlgren som vägrade att sälja den flerhundraåriga skogen för avverkning.

Jessica Ångström är föreståndare för Nationalparkernas hus i Tyresta nationalpark.

– Ett naturum är en vägvisare in i naturen. Eller ett besökscentrum där vår kunniga personal ger tips och information om vad man kan se och göra i nationalparken. Vi har också en bred programverksamhet med föreläsningar, filmvisningar och aktiviteter för barn. Det gör naturum till en viktig arena för många olika aktörer.

FRAMFÖR OSS SER vi in i ett tredimensionellt tittskåp där en urskog med knotiga träd breder ut sig i en gröngrå matta av lavar och mossor. Från skåpet hörs ett knarrande läte. Det är nattskärnan, en av urskogens karaktärsfåglar.

Andra skåp visar bokskog, myr och skärgård – och längst i norr fjäll. Det senaste tillskottet är ett skåp som visar västerhavets alla undervattensarter. Här finns både koraller och anemoner – säkert en nyhet för många.



Foto: Peder Curman

I naturum Nationalparkernas hus i Tyresta finns en utställning om alla Sveriges landskapstyper.



Elon Köhler och Artur von Hofsten, båda sju år, spanar efter pyttesmå djur som har gömt sig i tre landskap som hänger ned från taket.

– En guidning i Nationalparkernas hus tar cirka 30 minuter och är som en resa genom den finaste naturen vi har i Sverige, säger

”Det är som en resa genom den finaste naturen vi har i Sverige.”

Jessica Ångström, samtidigt som en fritidsgrupp från Brotorpsskolan i Bagarmossen gör entré och snabbt sprider sig ut i huset.

DET TRYCKS PÅ KNAPPAR och på ett kartbord tänds lampor för olika nationalparker. Det öppnas luckor där foton av spännande djur och växter döljer sig. Och i det känselskåpet är det fritt fram att känna på en orm, ett getingbo och en sovande björn ... Och så finns hemliga hålet.

– Det var något som surrade därnere, säger sexåriga Manne upprymt.

– Vi arbetar för att fler människor ska kunna ta del av naturen på ett inspirerande, spännande och enkelt sätt, säger Jessica.

NATURUM VÄNDER sig verkligen till alla. Förra helgen när Svante Joelssons praktverk ”Tjädern i urskogen” släpptes, gick det betydligt stillsammare till, trots att filmsalen var mer än fullsatt. Men så är Svante också en känd profil på Södertörn. I nästan 50 år har han studerat Sveriges största tjäderspelplats i Tyrestas urskog. Det han inte vet om tjädernas liv är inte värt att veta.

Just nu pågår en fotoutställning om vilda djur och vårprogrammet är späckat med blomstervandring, vildsvinsspaning, kurs i övernattning i naturen och workshop om hur man bygger ett insektshotell.

En kväll för inte så länge sedan var det grodspaning för föräldrar och barn. I skenet från ficklampor fångades paddor, grodor och salamandrar in i håvar för att sedan studeras närmare i vita tråg.



NATURUM ÄR PORTEN TILL NATUREN

I Sverige finns 33 naturum. 12 av dem ligger i anslutning till nationalparker.

I naturum får du lära dig mer om områdets djur, växter, geologi och kulturhistoria. Utställningarna riktar sig till alla åldrar.

Andra aktiviteter är tema-kvällar, film och speciella aktiviteter för barn.

Du som vill vandra, paddla eller åka skidor kan få tips och råd av en kunnig naturvägledare.

Till Tyresta tar du dig med buss 807 eller 809 från Gullmarsplan, eller med buss 834 från Handterminalen (mer info: www.sl.se).

Under nationalparkernas dag, den 24 maj, blir det världspremiär på filmen ”Tyrestas själ” av Thure Wikberg. Det är alltid fri entré till Sveriges naturum.

Mer info på:
www.sverigesnationalparker.se
och www.tyresta.se

100

glaciärer och 200 fjälltoppar över 1 800 meter finns det i Sareks nationalpark. Den högsta toppen är 2 089 meter.

BRUNBJÖRNENS MENY

En björn kan äta upp till sex hinkar bär om dagen. Från Sonfjället kan du spana på dem.



Foto: Colourbox

VISSTE DU ATT namnet på det högsta fjället i Pieljekaises nationalpark är Beljiggáise? Det är samiska och betyder Öronfjället. Platser i fjällen brukar ha namn på både svenska och samiska.

VÅRD & SKÖTSEL



På vintern kan vädret växla snabbt. Då är det viktigt att utmärkningen av leder är tydlig och att övernattningsstugorna är i bra skick.

Eva gör fjällen säkra

TEXT: LARS BERGSTRÖM FOTO: NORRBOTTENS LÄNS LANDSTING & PRIVAT

Hon ser till att 200 mil vandrings- och vinterleder i Norrbottensfjällen är i toppskick. – Får fler chans att *uppleva fin natur* är jag nöjd, säger rangern Eva Oskarsson.

Med hjälp av en Ekmanhämtnare tar Eva vattenprov för SLU i sjön Latnajaure.



Eva Oskarsson är ranger – eller på svenska naturbevakare – i Norrbottens fjällvärld. Jag får tag på henne i tjänstebilen någonstans mellan Bottenviken och norska gränsen. På en knastrig mobiluppkoppling berättar hon om sin arbetsplats: nästan hela Norrbottens fjällområde – förutom världsarvet Laponia med sina fyra nationalparker.

Från Kilpisjärvi i norr till Ammarnäs i söder är det 60 mil med bil, alltså längre än mellan Stockholm och Göteborg. Fågelvägen över fjällen är det 40 mil.

AV SVENSKA FJÄLLENS åtta nationalparker ligger sju i Norrbottensfjällen. Eva sköter om sommar- och vinterlederna Vadvetjåkka, Abisko och Pieljekaise nationalparker samt lederna mellan dem.

– I dag har jag varit och tittat på en bro som vi ska bygga i Vaisaluoktaområdet i närheten av Sareks nationalpark, säger Eva.

I tillsynsområdet finns 243 broar som ska underlätta för fjällvandrare. Under snösmältningen är vattenmängden i jockarna så stor att det kan vara direkt farligt att vada över.

– Det som under torra somrar kan likna ett litet dike förvandlas snabbt till en forsande och iskall älv, säger Eva.

KORT OM ...

Eva Oskarsson är naturbevakare. Hon ansvarar för en stor del av de statliga vandrings- och vinterlederna i Norrbottensfjällen. Hennes favorit bland alla vandringsleder är leden fram till Vadvetjåkka. Här njuter hon av kala fjäll och milsvida vyer.

Nu börjar Eva närma sig Abisko nationalpark. Genom bilens backspegel ser hon den skålformade och berömda Lapporten som är så förknippad med den svenska fjällvärlden. Eva bor intill parken tillsammans med sårbon Tomas Mieltävaino, också han naturbevakare, fast med inriktning på rovdjursinventering.

Eva älskar utsikten över fjällen som reser sig över Torne Träsk. Det gör även de många

”Det som liknar ett torrt dike kan snabbt förvandlas till en forsande iskall älv.”

fjällturisterna i Abisko som bara ökar från år till år och nu är uppe i cirka 70 000 besökare per år.

– Norrskensturismen växer snabbt. Vi får allt fler utländska turister. Många av dem kommer från Asien. Därför har vinterturismen nu gått om sommarturismen, och många säsongsanställningar har övergått till årstjänster.

EN STOR DEL AV arbetstiden vistas Eva på kalfjället. Sommartid reparerar och bygger hon spänger och kompletterar ledmarkeringar. Vintermarkeringarna är extra viktiga eftersom sikten snabbt kan krympa i snöoväder och vindens kyleffekt ökar risken för förfrysning. Efter en tragisk olycka med flera döda vid Anarisfjällen i Jämtland i slutet av 1970-talet, har kraven på märkning

skärps. Numera har vinterledningarna röda kryss och avståndet mellan stolparna får inte vara mindre 40 meter.

– Under vinterhalvåret kan jag som ranger ta mig fram på fjället med skoter. Då passar jag på att köra ut byggmaterial. Ofta får jag hjälp av länsstyrelsens rovdjursinventerare.

En annan av Evas uppgifter är att sätta ut tillfälliga ruskor där vintermarkeringar saknas eller där leden går över en sjö.

– Det händer också att jag får rycka ut och byta ett gångjärn eller en hasp på en dörr som har blåst sönder. Då kan jag samtidigt hjälpa rovdjursinventerarna att lägga ut stödutfodring vid en fjällrävslysa.

ATT VARA NATURBEVAKARE i fjällvärlden är för det mesta ett ensamt jobb med tidiga morgnar för att hinna hem innan natten. Bara bilresorna i tjänsten kan komma upp i flera 1 000 mil per år – och då är inte transporterna med snöskoter och helikopter inräknade.

Det är inte alltid Eva hinner hem under dagen. Då får hon ofta övernatta i en enkel koja med gasolkök. Men trots långa resor och enkelt boende trivs Eva med sitt jobb och skulle aldrig vilja byta.

– Jag känner mig privilegierad. Det är ju större chans till fina tankar i huvudet om det är fint utanför huvudet. Kan jag dessutom bidra till att andra får en chans att uppleva fin natur, så är jag nöjd.

Eva Oskarssons bevakningsområde är 13 procent av Sveriges yta.



Foto: Elisabeth Karlsson

TIDIG LÄRDOM. Garphyttan bildades 1909 och är en av Sveriges första nationalparker. Parken skulle skydda områdets blomsterrika ängar och vackra lövlundar. Men när böndernas skötsel upphörde växte landskapet igen. I dag sköts den öppna odlingsmarken med årlig slåtter.

NATUREN GER VÄLMÅENDE, JOBB OCH ARTRIKEDOM

I dag står ibland naturen mot andra starka samhällsintressen, som exempelvis gruvdrift, skogsavverkning och ökat bostadsbyggande. Så vad är då argumenten för att behålla skyddad natur? Vi har pratat med experter inom tre olika områden.

TEXT: LARS BERGSTRÖM FOTO: PRIVATA

ELISABETH SONNTAG-ÖSTRÖM, FYSIOTERAPEUT, UMEÅ UNIVERSITET



– **Människor som är** ute i skogen mycket ökar sitt välmående. Puls och blodtryck sänks. Det visar en studie som jag har gjort på personer med utmattningsyndrom. Personerna fick vistas i skogen två dagar i veckan under en tremånadersperiod. De kunde välja att vara i ett av åtta områden med olika karaktär.

Efter besöket i naturen fick de skatta hur de mätte efter utevistelsen jämfört med innan.

Oavsett årstid mätte försökspersonerna alltid

bättre efter besöket i skogen. Däremot hade utevistelsen inte samma goda långsiktiga effekt. Precis som med träning är naturupplevelsen en färskvara. Att ofta vara ute i naturen verkar alltså vara en god medicin för att behålla välmåendet.

MARIA TIRICKE, SKYDD OCH FÖRVALTNING AV VÄRDEFULL NATUR, NATURVÅRDSVERKET



– **Under en lång tid** har människan påverkat naturen genom sitt brukande för att få mat, kläder och allt annat vi behöver. Få ställen på jorden är i dag opåverkade av människan. Ibland har människas påverkan skapat positiva värden, som örtrika ängs- och betesmarker. Men vi har också ett industrialiserat brukande som har förändrat naturskogar till effektiva ytor för virkesproduktion. Där finns inte längre samma förutsättningar för djur och växter att trivas, eller för oss att njuta av vacker natur.

Därför är det viktigt att den värdefulla naturen som finns kvar skyddas för dess egen skull – och för att behålla en bra livsmiljö för människan och för kommande generationer.

Våra nationalparker och naturreservat har en variationsrik natur med en mångfald av arter och livsmiljöer och kan ge fantastiska upplevelser.

Att skydda natur gör Sverige rikt!

MIKAEL SVENSSON, ARTDATABANKEN, SLU



– **I Sverige finns** 4 000 rödlistade arter. Hälften av dem är hotade och den andra hälften nära hotade. Om vi ska kunna rädda hotade djur och växter, krävs ofta att vi skyddar större sammanhängande områden. Annars kan det bli slumpen som avgör om en art överlever eller inte.

Det är bland annat av den anledningen som Naturvårdsverket nu utvidgar många av de mindre nationalparkerna. Men även mindre parker är viktiga för mångfalden. Gotska

Sandön med sina insekter och skalbaggar är helt unik, och många känner nog inte till att Kosterhavets djuphavsområden har koraller.

Ängsö nationalpark

VÄLKOMMEN!

Ängsö i hjärtat av Roslagen bjuder på skärgårdens kanske finaste blomsterprakt under maj och juni. Ön hör till landets första nationalparker och skyddades för att bevara ett ålderdomligt odlingslandskap. Även rullstolsburna kan besöka delar av ön.

HITTA HIT!

Ängsö ligger i skärgården en dryg mil söder om Norrtälje, och nås endast med båt. Det går reguljära turer från Stockholm under vår och sommar med Blidöundsbolaget, telefon 08–24 30 90.

Norrtälje turistbyrå kan ge information om övrig tur- och taxibåttrafik, telefon 0767–650 660.

..ÅRHUNDRADETS HÄFTIGASTE ÄVENTYR!

Rädda Sverige, Kungen och Guldets i denna sensationella guldjakt i Karlsborgs Fästning. Svindlande äventyr med 3D-film, gömda nycklar och utmaningar. (Rek. från 10 år).

VINN GULD FÖR 30 000 KRONOR!

Dagligen 6/6 -21/8 (ej midsommarafton).

Köp din biljett online på www.karlsborgsturism.se

Den historiska Äventyrsturen på Karlsborgs fästning

En guidetur fylld av överraskningar och spännande effekter. Kunniga guider tar dig ner i de underjordiska gångarna, där krutroken ligger tät och kanonerna mullrar.

Dagliga turer 6/6 - 28/8 (ej midsommarafton).

Turlistor och biljettköp online till Guldjakten och Historiska Äventyrsturen: www.karlsborgsturism.se

Biljetter även i Fästningsboden vid Fästningstorget.

Gruppbokning året runt • Karlsborgs Turism AB, tel. 0505-173 55

Spännande skattjakt för de yngre!

Leta efter ledtrådar i kistorna som står utspridda på fästningen, några står utomhus och en del är lite gömda. Du kanske till och med får gå in i en fängelsehåla och leta. När du har hittat alla ledtrådar vet du nog var guldets gömt.

Köp din skattkarta i biljettkassan på Fästningstorget och leta rätt på alla skattkistorna!

Alla får en belöning! (Från 3 år).

NATIONALPARKERNA är det bästa som svensk natur har att erbjuda. Därför används en stjärna i guld som symbol för Sveriges nationalparker.



28

maj i år firar Stenshuvud nationalpark 30 år. Läs mer på www.sverigesnationalparker.se och Stenshuvud.



VISSTE DU ATT Sveriges enda revbildande korall finns i Kosterhavets marina nationalpark? Du kan lära dig mer om Västerhavets olika arter längs en snorkelled i parken.

REPORTAGE

Glittrigt möte mellan syd och nord

TEXT: LARS BERGSTRÖM FOTO: SAMUEL UNEÚS

I Färnebofjärden sväller Dalälven ut och bildar **ett unikt älvlandskap**. Här möts södra Sverige och Norrland i ett av Skandinavians artrikaste områden. Ett bra sätt att upptäcka nationalparken är att hyra kanot.

EFTER EN KVART på små grusvägar genom tall- och granskog är vi framme vid Skekarbo, där Färnebofjärden är som bredast. Två husbilar är uppställda vid en vändplan. Vid ett robust träbord, med en hisnande utsikt över fjärden, har två sällskap dukat upp eftermiddagsfika.

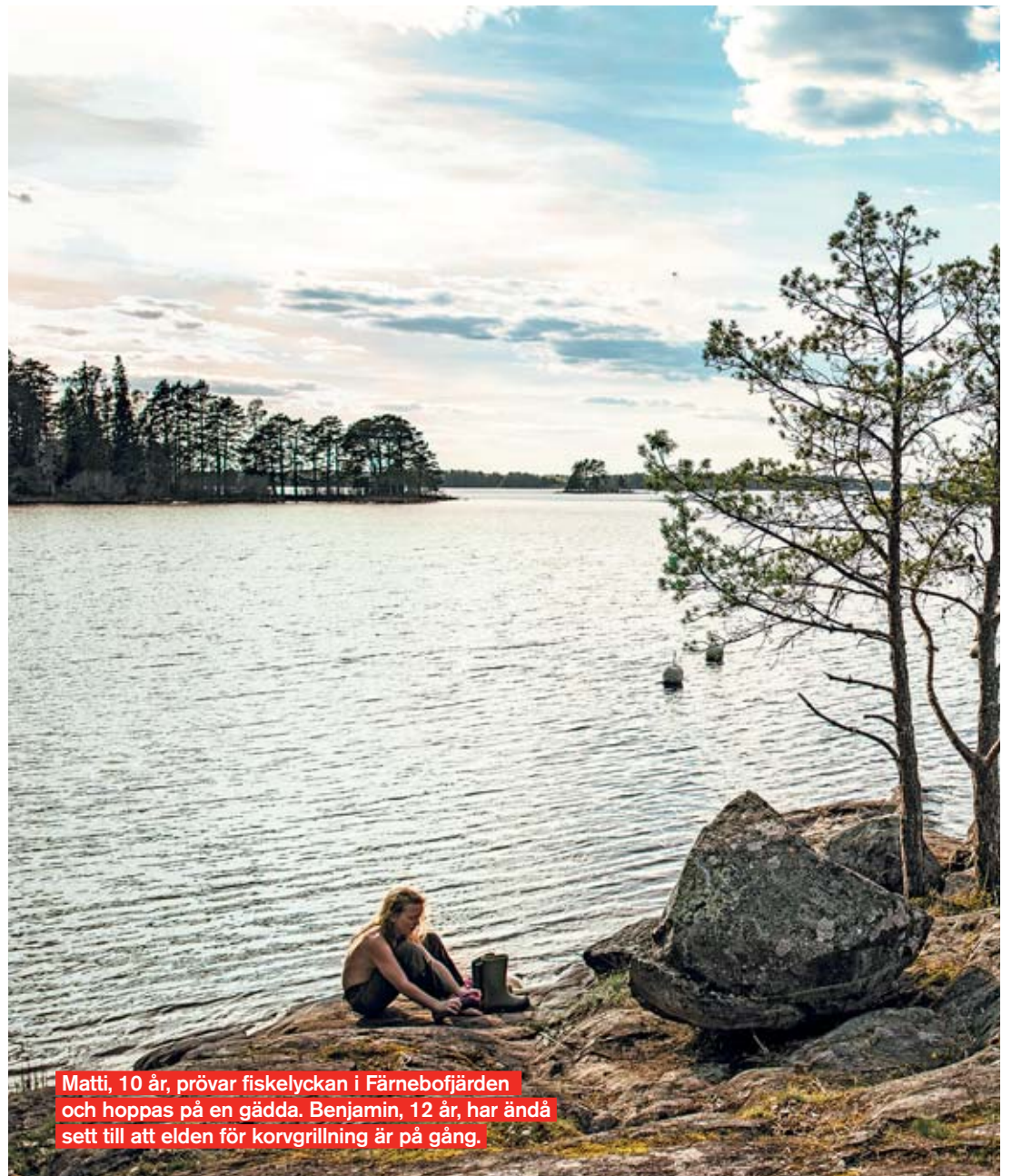
Men vi fortsätter ut på en halvö där vi hittar en av nationalparkens 26 vindskydd och grillplatser. Här möter vi Ingvar Westman, en av Färnebofjärdens nationalparksförvaltare. Han är klädd i grå t-shirt med nationalparkernas nya logga, den stora guldstjärnan.

SNART NÄRMAR SIG två kanoter över den glittrande fjärden. Det är familjen Hellblom som vi har bestämt träff med.

Två ivriga pojkar hoppar glatt upp på Naturvårdsverkets flytbrygga.

– Jag har lärt mig att paddla, konstaterar Matti Hellblom, 10 år och stolt.

Snart har han satt ihop sitt metspö för att prova fiskelyckan. I det näringsrika vattnet trivs gädda, abborre och gös. Men vill man däremot överlista en harr eller öring får man söka sig en mil med- eller motströms till några av Dalälvens många mäktiga och syrerika forsar. Men fiskekort krävs för allt fiske i nationalparken.



Under tiden hjälper Benjamin, 12 år, Ingvar Westman att tälja näver från vedklampar för att hjälpa elden på traven.

Medan korvarna sakta skiftar färg från beige till brunt, berättar Ingvar om Färnebofjärdens nationalpark. Historien börjar för 8000 år sedan när Dalälvens lopp ändrades. Älven tog nu vägen över det stora sammanhängande slättområdet mellan Avesta och Älvkarleby.

– På sin väg mot havet skapade nedre Dalälven ett unikt landskap med forsar, stora

Färnebofjärdens nationalparks gamla logotyp visade tydligt mötet mellan den sydliga lövskogen och den nordliga barrskogen. Den föreställde en häckande slaguggla i en ek. Slagugglans sydligaste gräns går vid Dalälven och ekens nordligaste utbredning är ... just det: Dalälven.

DEN VARIERANDE NATUREN gör Färnebofjärden till Sveriges artrikaste område. Här finns bland annat 200 fågelarter, varav 100 häckar i området. Det gör parken till ett eldorado för fågelskådare.

Områdets höga natur- och kulturvärden är något som FN-organisationen Unesco har uppmärksammat. Organisationen har utsett Färnebofjärden till ett av världens 600 biosfärområden, det vill säga områden som ska värna balansen mellan människa och natur. Som om inte det räckte blev Färnebofjärdens nationalpark förra året framröstad som Årets Svenska Turistmål på sajten turistmal.se, och det trots att parken bildades så sent som 1998 och fortfarande är en doldis för många.

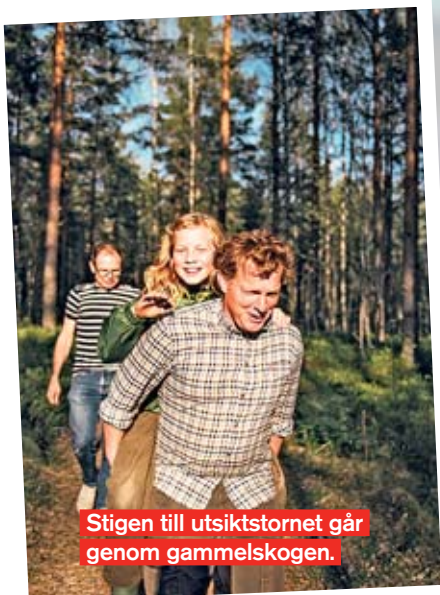
KORVEN BÖRJAR NU bli klar och snålvattnet rinner till. Ingvar Westman höjer gallret för att korvarna inte ska bli sotiga. I dag är valmöjligheterna ovanligt stora. På gallret ligger vanliga hot dogs, kycklingkorv och sojakorv. Och som pricken över i:et toppar vi med torkad lök, bostongurka, ketchup och senap.

Ingvar insisterar på att vi ska gå upp i utsiktstornet ett hundratal meter bort. Stigen genom gammelskogen upp till tornet är bred och jämn – som gjord för en löpduell.

”Något liknande finns bara på några få ställen i världen.”

fjärdar och små skärgårdar. Vid stränderna växte myrängar, slätterängar och sumpskogar fram. Men i området finns också gamla urskogar med tall och gran. Något liknande finns bara på några få ställen i världen, säger Ingvar.

Utmed nedre Dalälven går också Limes Norrlandicus – gränsen mellan nordlig och sydlig nordeuropeisk natur. Här finns allt som kännetecknar det nordliga barrskogsbältet, samtidigt som man hittar södra Sveriges alla lövträd – bortsett från bok.





OKÄND PÄRLA I BOTTENVIKEN

Sandön i Haparanda skärgård är en okänd pärla. Här möts urskog, ängsmark och sanddyner. Till ön tar du dig sommartid med turbåt från Haparanda.



FAKTA FÄRNEBOFJÄRDEN

Storlek: Cirka 10 500 hektar varav 4 250 hektar är vatten.

Ligger i fyra län: Upplands, Dalarnas, Västmanlands och Gävleborgs län. Alla län möts på Tjuvholmen.

Invigdes: september 1998.

Känt för: sin mosaik av naturtyper och sina 200 öar. Här finns både fina fiskevatten och ett rikt fågelliv. Området är artrikast i Sverige.

Utmärkelse: Årets turismål 2015 i kategorin naturreservat.

Kanot: Kanotuthyrning finns på flera ställen och karta över kanotleder i Färnebofjärden. www.sverigesnationalparker.se/farnebofjarden

För mer info: www.sverigesnationalparker.se

FÄRNEBOFJÄRDEN FIRAR NATIONAL- PARKERNAS DAG

Familjeguidning, småkryps-safari, skogspannkakor och musik med kulning från älvs-kanten. Det är några av aktiviteterna när nationalparkernas dag firas vid huvudentrén till Färnebofjärdens nationalpark söndagen den 22 maj. Hela programmet med tider och aktiviteter hittar du på: www.sverigesnationalparker.se. Här finns också en vägbeskrivning.

Matti utmanar mamma Malin, men det blir dött lopp.

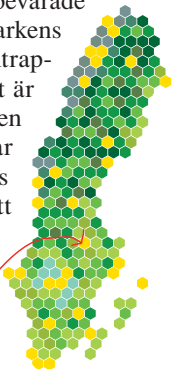
TORNET STADGAS upp av fyra gigantiska stolpar, en i varje hörn. På vägen upp möter vi två pensionärer som tar igen sig på en av de många avsatserna. Utsikten från toppen av tornet är magnifik. Vi skådar ut över ett grönt hav av gran- och talltoppar. I väster ser vi Färnebofjärden där öarna ligger utströdda som pärlband på den lugna vattenpegeln.

Det har blivit tid att ta farväl. Familjen Hellblom har en mil kvar att paddla till Östa camping, där de hyrt kanoterna. Paddelflykten i parken har gett familjen mersmak. Man har redan planer på en familjetur med övernattnig.

– För egen del blev jag intresserad av alla arter som finns i parken. Det skulle jag verkligen vilja undersöka mer, säger Krister Hellblom.

PÅ VÄGEN HEM tar vi vägen över Gysinge bruk som är ett av Sveriges bäst bevarade vallonbruk. Här ligger nationalparkens naturum i en vacker gammal vitrapad stallbyggnad från 1814. Det är en otroligt vacker plats med en mäktig fors intill. Naturum har stängt för dagen, men det ger oss anledning att återvända för att lära oss mer om Färnebofjärdens rika djur- och växtliv.

Färnebofjärdens
nationalpark.



VILKEN NATURTYP ÄR DU?

Vår personlighet och våra intressen styr vad vi gör i naturen. Gör testet nedan och upptäck din naturtyp.

Hur förbereder du utflykten?

- Googlar naturäventyr och besöker en outdoorbutik för att skaffa mig den senaste utrustningen. (D)
- Läser på var jag kan hitta en ovanlig art. Ställer fram gummistövlarna. (A)
- Kollar väderleksrapporten och läser programmet på nationalparkens hemsida. (B)
- Bläddrar i träningsdagboken och fyller min Camelback med energidryck. (E)
- Studerar kartor, rastplatser och busstidtabeller – och räknar ut en lämplig dagsetapp. (C)



Det får jag inte glömma!

- Solglasögon, pulsklocka och energibars. (E)
- Snygg vildmarkskniv, yxa och rutig flanelleskjorta. (D)
- Kamera, tubkikare, teleobjektiv, lupp och anteckningsblock. (A)
- Visakort och grillkorvspaket. (B)
- Förstärkningsplagg, extrakläder, fotriktiga vandringskängor och skavsårsplåster. (C)



3) Vad uppskattar du mest i naturen?

- En fin led och välbefinnandet som infinner sig efter en dags vandring. (C)
- Orörd natur, ensamhet och att få syn på en tretåig hackspett. (A)
- Att efter en utmanande uppförsbacke upptäcka att min maxpuls har sjunkit. (E)
- Fint väder, gott sällskap och att få lära mig något jag inte visste tidigare om naturen. (B)
- Att göra upp eld med eldstål och fröske, samt att få tillreda min egen granskottsdricka. (D)



4) Vad äter du när du rastar?

- Grillkorv med bröd eller choklad och ostmörgås. (B)
- Kaffe och eventuellt ett äpple. Det är viktigt att det inte prasslar för mycket. (A)
- Egenplockad svamp och gädda stekt och grillad över glöden. Som komplement frystorkat. (D)
- Lax och grönsaker i ett foliepaket som grillas i glöden. Vid flerdagarsturer frystorkat. (C)
- Äta? Hinner man det? Nej, det blir energidryck. (E)



5) Vad gör du efter utflykten?

- Redigerar bilderna av dagens artfynd i Photoshop och rapporterar arter på www.artportalen.se (A)
- Kollar data från pulsklockan och för in värdena i träningsdagboken. (E)
- Läger ut bilder från övernattnigen på Facebook och Instagram. (D)
- Ser redan fram emot nästa vandring. Eller varför inte kajakpaddling? (C)
- Känner mig upprymd av det fina vädret och tar en titt på tv-tablån. (B)



RESULTAT:

FLEST A, EXPERTEN: Du är kunnig och påläst om naturen. Och förmodligen har du en hel del samlargener. Hade du levt för 70 år sedan är det inte otroligt att du skulle haft ett välfyllt herbarium.

FLEST B, SÖNDAGSTURISTEN: På helgen gör du gärna en utflykt med familjen eller vänner. Det kan vara till ett museum eller Gröna Lund. Men i dag skiner solen och du gillar ju naturen, även om din kunskap om den är måttlig.

FLEST C, FRILUFSAREN: Du tycker om att röra dig – och gärna på olika sätt. På sommaren är det vandring och paddling som gäller, och på vintern långfärdsskridskor eller turer på fjället.

FLEST D, FRILUFTSHIPSTERN: Förmodligen bor du i innerstan och är mellan 20 och 40 år gammal. Du har en romantisk föreställning om naturen och vill gärna uppleva "Det stora vildmarksäventyret". Och då är rätt utrustning ett måste.

FLEST E, EXTREMSPORTAREN: Du ser naturen som en arena för träning och äventyr. Kanske har du redan anmält dig till nästa års Ironman.

BUORISBOAHEM VÄRÁLTÁRBBÁJ LAPONIAJ!
BURESBOAHTIN MÁILMMIÁRBÁI LAPONIAJ!
VÄLKOMMEN TILL VÄRLDSARVET LAPONIA!



I världsarvet Laponia ligger fyra av Sveriges nationalparker; Sarek, Padjelanta/Badjelánnda, Muddus/Muttos och Stora Sjöfallet/Stuor Muorkke. Laponia är ett världsarv tack vare den samiska kulturen och naturen, ett arv som vi ska bevara för kommande generationer.

Naturum Laponia är porten till världsarvet. Här lär du känna fjällen, skogarna och myrarna. Varmt välkommen att upptäcka vårt och världens arv.



naturum LAPONIA
 Laponia WORLD HERITAGE IN SWEDISH LAPLAND



Mer information: +46(0)973-220 20 - naturum@laponia.nu - www.laponia.nu - [Facebook](#) Naturum Laponia

Foto: Peter Rosen, Daniel Olsson, Jan-Erik Nilsson, Carl-Johan Olsson

Fulufjällets Nationalpark



- ✓ Världens äldsta träd
- ✓ Sveriges högsta vattenfall
- ✓ 5 timmar från Stockholm
- ✓ Bo, ät och vandra i nationalparken

Naturum Fulufjället med guidningar och utställningar



sverigesnationalparker.se/fulufjallet



Blå Jungfrun - sägenomspunnen ö med släta berghällar, ädellövskog och vacker utsikt

Blå Jungfrun, formad av inlandsisen, är en granitkupol som reser sig 86 meter över havet mitt ute i Kalmarsund, två mil från Oskarshamn och en mil från Öland.

Här landsteg Carl von Linné 1741. Han gav den första vetenskapliga beskrivningen av ön och är den förste som nämner stenlabyrinten "Trojeborg" på öns södra del.

Verner von Heidenstam, en svensk adelsman, författare och poet var så betagen av öns skönhet att han firade sitt bröllop på ön.

Kanske är du själv nyfiken och sugen på att besöka Blå Jungfrun? Sommartid går det båturer från Oskarshamn och Byxelkrok till Blå Jungfrun. Passa på att gå på spaning bland jättegrytor och grottor, ta ett varv runt den spännande labyrinten eller sätt dig på en varm klippa och njut av kaffekorgen.

Från och med i år finns det även övernattningsmöjlighet i vindsydd på ön.

Blå Jungfrun blev nationalpark 1926.



Oskarshamn kommun



Länsstyrelsen Kalmar län

Tänk om detta var den enda toalett du hade?

Och ingen avskildhet?

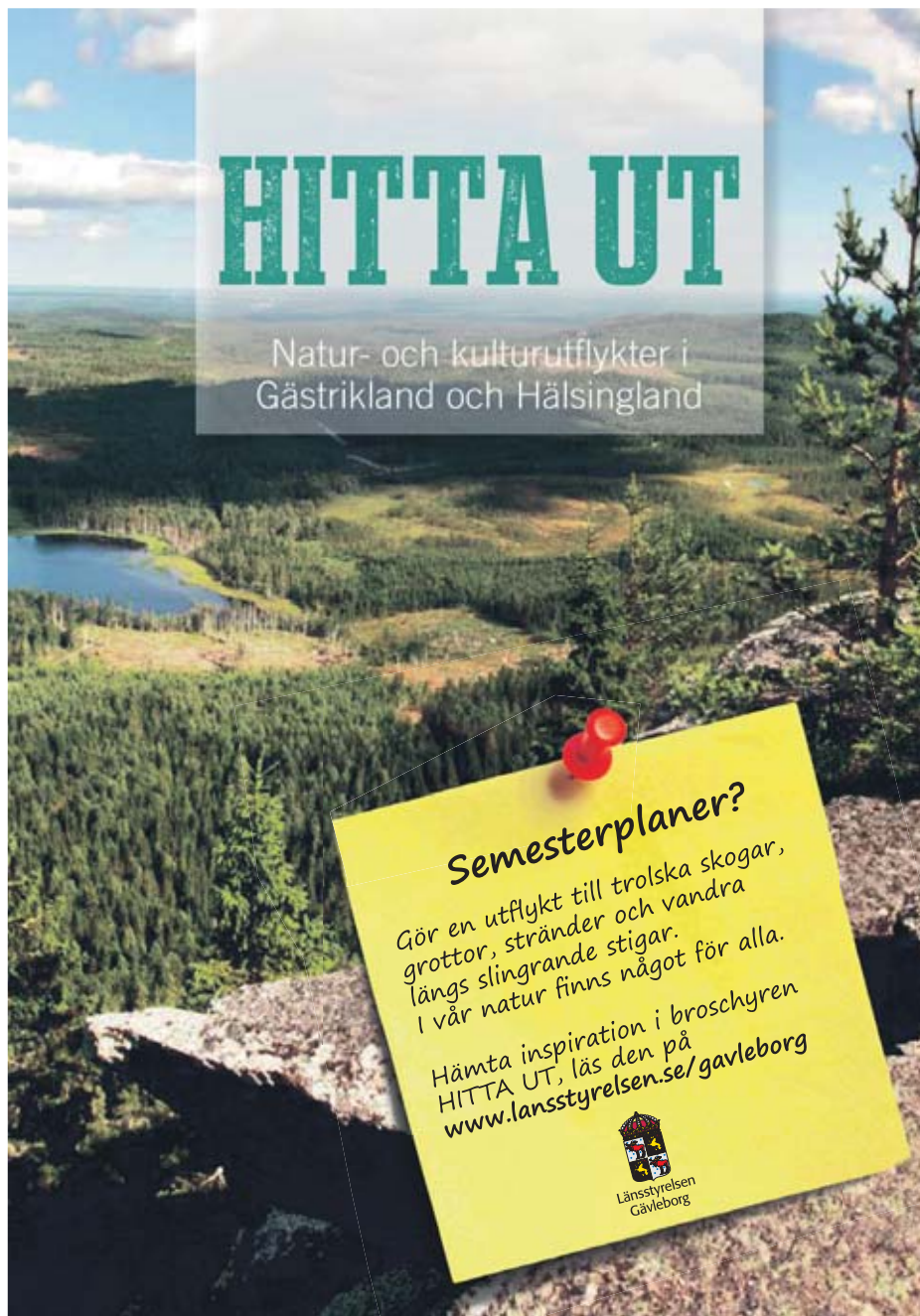
Hjälp oss förändra liv genom att se till att alla människor får tillgång till sanitet.



SMS:a **VATTEN** till 72980 för att skänka 50 kronor.

WaterAid

90 SVENSK INSAMLINGS KONTROLL



HITTA UT

Natur- och kulturutflykter i
Gästrikland och Hälsingland

Semesterplaner?

Gör en utflykt till trolska skogar,
grottor, stränder och vandra
längs slingrande stigar.
I vår natur finns något för alla.

Hämta inspiration i broschyren
HITTA UT, läs den på
www.lansstyrelsen.se/gavleborg

Länsstyrelsen
Gävleborg



 **KOSTERHAVETS
NATIONALPARK**

Mer information finner du på kosterhavet.se

**Välkommen till Kosterhavets nationalpark
– Sveriges första för havet!**

Kosterhavet bjuder på upplevelser året runt
– du är välkommen att upptäcka Kosterhavet,
över och under ytan på ett hållbart sätt.

Foto: Kjell Holmer


**LÄNSSTYRELSEN
VÄSTRA GÖTALANDS LÄN**



HÄNGLAV – VIKTIGT FÖR RENEN

"Jag förstår att våra gamlingar har slagits för gammelskogarna. Hänglaven börjar vara en bristvara och för mina renar kan den vara räddningen."

Nils-Ola Parffa, renskötare i Stora Sjöfallets nationalpark

KRÖNIKA

Från Iraks ökknar till Sveriges skogar

JAG HAR GJORT EN LÅNG resa från Bagdad till Göteborg, från öknarna i Irak till skogarna i Sverige. Det var en resa på många hundra mil, men också en resa från en kultur till en annan, från det välbekanta till det främmande. Men snart insåg jag att vi inte var så olika. Att olikheterna inte var så stora som jag hade trott. Jag fick ett arbete och lärde mig språket, fick svenska vänner och lärde mig att det främmande inte var så främmande, trots allt.

NÄR JAG VAR BARN åkte vi varje sommar till Kurdistan för att fly undan den brännande hettan i Bagdad, där temperaturen ibland steg till över 40 grader om eftermiddagarna. Om nätterna sov vi på hustaken. Vi brukade åka på semester med mina kusiner och vi satt fler i bilen än det egentligen fanns plats för. Vi hyrde en liten buss som vi fyllde med mat och porslin, fotbollar och madrasser. Vi skrattade mycket. Vi hade inga större bekymmer på den tiden. Det var innan alla krigen.

Jag minns bergen i Kurdistan, de flesta topparna på över 2000 meter, den allra högsta 3 660 meter över havet. Jag minns fågelsången, blommorna – och inte minst vattenfallen.

DET SOM ÖVERRASKADE mig när jag kom till Sverige var svenskarnas kärlek till naturen, en kärlek som jag nu till min förvåning delar, men som länge var obegripligare än allt annat. Jag hade inte positiva erfarenheter av naturen. Varför skulle man gå ut i skog och mark? Där finns ju bara ormar och vargar.

”Jag har mött familjer som aldrig varit ute i naturen.”

Kallt och blåsig är det också, och man måste ta på sig fula kläder! Så småningom, utan att jag lade märke till det, förändrades min syn på naturen. Jag förstod att naturen var en plats för rekreation och en resurs för hela samhället, något vi måste ta till vara och vara rädda om. Det skedde genom mitt arbete och genom min son Rani, som är född i Sverige. För honom är naturen inte farlig, den är en del av hans liv och den blev till slut en del av mitt liv.

För honom är naturen inte farlig, den är en del av hans liv och den blev till slut en del av mitt liv.

FÖR DE FLESTA INVANDRARE går det inte lika enkelt. Det är svårt att komma långt bortifrån, som ett frö för vinden, och slå rot i ett kallt och glest befolkat land där människor vet lika lite om dig som du vet om dem.

Det är svårt att slitas upp med rötterna och hamna i en lägenhet i Rosengård. Många lär sig aldrig svenska, får aldrig ett arbete, kommer aldrig att känna annat än utanförskap. Jag har mött människor som bott i Sverige i femton år, men aldrig varit ute i naturen, inte ens sett havet, trots att det finns så nära.

För att öka medvetenheten om naturen måste alla känna sig delaktiga. Det är genom delaktighet vi kan nå resultat. Vägen dit kan vi bara ta tillsammans. De svenska skogarna, bergen och havet kunde vara en plattform för förståelse och gemenskap, ett rum där alla, svenskar såväl som invandrare, kan mötas på samma villkor.

JAG MINNS MAMMAS dolma när vi satt i skuggan någonstans och åt och lyssnade till bruset från vattenfallen, och jag minns alla dessa palmer vi klättrade upp i för att plocka dadlar. Jag minns och jag längtar och undrar om det är någon i dagens Irak som kan uppleva naturen som jag gjorde i min barndom. Efter 20 år i landsflykt förstår jag bättre svenskarnas kärlek till sommaren – er längtan! Jag längtar också nu – till mitt förlorade paradiset där solen alltid lyste!



Foto: Carina Gran

Yusra Moshtat

Yusra Moshtat, Miljöinspektör, Göteborgs Stad



VISSTE DU ATT skogsbränder skapar livsmiljöer för sällsynta arter av skalbaggar, insekter och svampar? I Tivedens Nationalpark ska det därför bli möjligt att naturvårdsbränna.



Foto: Matti Suopajärvi

GILLAR GAMMAL SKOG

I Norra Kvills gammelskog kan du stöta på den sällsynta tretåiga hackspetten.

4

områden är föreslagna som nya nationalparker: Nämdö skärgård, Bästeträsk, Reivo och Vålådalen-Sylarna-Helags.

AKTUELLT

ÅRETS FJÄLL-KOCK TIPSAR OM UTFLYKTSMATEN

Chèvre- och hjortronstutar (4 portioner)

(Du kan naturligtvis byta de lokalproducerade produkterna mot sådant som går att få tag på i din butik)

Du behöver:

- 1 tunnbrödsbaka
- 200 g chèvreost från Skärvången
- 3 msk smör från Oviken
- 1 ekologiskt äpple
- 3 msk hjortron
- 2 msk socker (kan ersättas med hjortronsylt)
- 1/2 citron



Gör så här:

Skär äpplet i skivor, pressa över citronen. Smält 1 msk smör, tillsätt sockret och låt det smälta till en ljusbrun karamell. Tillsätt äpplet. Koka ihop på medelhög värme i några minuter. Tillsätt hjortronen, koka till syltkonsistens, ställ åt sidan. Dela tunnbrödsbakan i fyra delar, lägg ca 50 gram chèvre på mitten av varje kaka och fördela 2–3 msk av hjortron- och äppelkaket över osten. Rulla ihop tunnbröden till stutar, stek dem sedan i 2 msk smör tills de når en gyllenbrun färg. Låt svalna. Paketera varje stut i smörpapper.

Tips: Servera med rökt fjällfisk eller viltkött

Lena Flaten

utsågs till årets fjällkock 2015. Hon driver Storlien Bed & Breakfast och restaurang Flamman. På menyn finns bland annat fjällkoburgare, ripa och egenplockad skogssvamp. – Jag vill använda naturens skafferier och lokalproducerade varor på nya sätt, säger Lena.



Alla ska kunna njuta av Sveriges nationalparker och lära sig mer om naturen. *I mytomspunna Tiveden* pågår arbetet med nya entréer och informationstavlor för fullt.



Breda spänger och spännande informationstavlor kommer att öka tillgängligheten i nationalparkerna. Bilden visar Hamra nationalpark.

SPÄNNANDE RÖVARSKOG BLIR LÄTTARE ATT BESÖKA

TEXT: LARS BERGSTRÖM FOTO: TOMAS ÄRLEMO

BLAND STORA MOSSBETÄCKTA stenblock hörs ett öronbedövande hamrande när vi närmar oss huvudentrén till Tivedens urskog. Snart ska en cirka två meter bred och 70 meter lång spång leda ut i trollskogen. Längst ut blir det en utsiktsplattform – allt för att öka tillgängligheten.

– Arbetet är ganska komplicerat eftersom det är så kuperat. Dessutom är det viktigt att ingreppen i naturen blir så små som möjligt, säger Daniel Gustafson på Naturskyddsenheten på Länsstyrelsen i Örebro län.

Tiveden är en av Sveriges mest besökta nationalparker med 120 000 besökare årligen.

Mer än hälften av dem kommer från Tyskland och Holland. Bara under de senaste 15 åren har antalet gäster fördubblats. I år utvidgas också parkens yta, vilket lär öka trycket ytterligare.

– För att möta det växande intresset bygger vi om nationalparkens huvudentré med ett modernt informationshus och nya toaletter, säger Daniel Gustafson.

NATURVÅRDSVERKET BYGGER också om entrén vid Vidsand och vid Ösjönäs byggs en helt ny entré och en hårdgjord stig för att underlätta framkomligheten.

Men det är inte bara i Tiveden som förändringar kommer att ske. Under de närmaste åren ska Naturvårdsverket modernisera alla parker med nya informationstavlor, skyltar och märkning av leder. Även här är Tiveden tidigt ute.

– De nya skyltarna får en modern formgivning där foton och illustrationer får större betydelse. En tavla kan till exempel visa inlandsisens tjocklek genom att jämföra isen med kända byggnader, säger Daniel.

Informationen ska vara lätt att ta till sig och rikta sig till alla. I naturutställningen kommer vi därför även använda ljudguidning och fysiska modeller för att aktivera flera sinnen.



Tivedens nationalpark.

INFORMATION & TILLGÄNGLIGHET

De närmaste åren kommer det hända mycket i Sveriges nationalparker:

- Tavlor, foldrar och annat informationsmaterial får ett modernt form- och bildspråk som fler kan ta till sig.
- Skyltning och utmärkning av leder blir tydligare och enhetliga.
- Breda spänger och hårdgjorda rundor ska öka tillgängligheten i flera parker.



GOTSKA SANDÖNS NATIONALPARK



Foto: Magnus Lepschi

ÖN UTAN HAMN

Gotska Sandöns nationalpark är Östersjöns mest isolerade ö. Här får du tid för att uppleva naturen, vandra, bada och njuta av lugnet. Totalt finns sex mil stigar och vägar att vandra längs. Vid Säludden kan du se på gråsäl på nära håll från ett gömsle. Gotska Sandön ligger 90 km från Svenska fastlandet och 38 km norr om Fårö. Hit reser du med passagerarfartyget M/S Gotska Sandön som går från Nynäshamn och Fårösund. Man kan även besöka ön med egen båt. Hamn saknas!

Resa & boende förbokas. Du bor i eget tält, hyrtält, rum i stuga eller i fyrvaktarbostad. **Båttrafik 2016:** Från Nynäshamn och Fårösund 20 maj–4 september. **Bokning:** www.gotskasandon.se eller telefon: 016-15 05 65.

Välkommen hälsar besöksvärdarna och tillsynsmännen!



HELVETESGAPET

Slåttsdalsskrevan i Skuleskogen är unik i norra Europa. Den är 200 meter lång och 40 meter djup.

DÖDIS. I Töfsingdalens vildmark ligger stora stenblock huller om buller i urskogen. Geologerna kallar det dödis när inlandsisen legat stilla och brutit loss stora stenar från berget.

912

år är den äldsta döda trädstammen i Björnlandets nationalpark. De äldsta levande tallarna är cirka 500 år gamla.

PORTRÄTT

MAGDALENA FORSBERG: – Naturen ger mig lugn och inspiration

Vi känner henne som framgångsrik skidskytt och reporter i teveprogrammet Mitt i naturen. Möt Magdalena Forsberg *som är uppvuxen med friluftsliv* och laddar sina batterier i naturen.

TEXT: LARS BERGSTRÖM FOTO: JANNE DANIELSSON/SVT/TT

ETT AV MAGDALENA Forsbergs starkaste barndomsminnen är från en fjällvandring med familjen i Stora Sjöfallet. Hon var tolv år. Det var en extremt varm sommar med klarblå himmel. En stor del av dagarna badade hon i kristallklara bäckar och sjöar med turkost smältvatten från de omgivande bergstopparnas glaciärer.

– Naturen har alltid varit viktig för mig. När jag var liten var vi ute i skogen, åkte skidor, vandrade och gjorde utflykter vid Höga kusten med båten.

NU VILL MAGDALENA överföra intresset för natur och friluftsliv till sina åtta och tolv år gamla söner. Men det krävs en viss övertalning för att lyckas slita dem från surfplattorna.

I helgen var familjen Forsberg i Ullådalen mellan Åre och Duved. En hel dag ägnades åt längdskidåkning.

– Det var skare och det gick att åka överallt. En av höjdpunkterna var fikapausen i en snögröta, berättar Magdalena.

HAR MAN BARN med sig på utflykten gäller det att hålla humöret uppe och Magdalena har sina knep. Klassikern luffargodis – en blandning av russin, nötter och choklad – är fortfarande gångbar.

Det är också viktigt att leka mycket. Familjen Forsberg leker tomtesmyg och skapar byggnader och bokstäver med hjälp av sina egna kroppar, stenar och annat som finns i naturen. Men ofta räcker det med ett träd att klättra i.

Magdalena är svag för de karga högfjällen. Men med åldern har hon även upptäckt Skuleskogen, en och en halv mil från familjegården i Ullånger som hon har tagit över.

Här finns en av Sveriges vackraste gammelskogar med djupa skrevor som skär tvärs genom urberget och en hisnande utsikt över Höga kusten.

DET ÄR I NATUREN som Magdalena hittar lugnet och återhämtar sig. Som ambassadör för Cancerfonden vet hon hur viktigt det är att röra på sig.

– Stillasittande är den nya rökningen. Sambandet mellan orörlighet och välfärdsjukdomar – men även cancer – är nu vetenskapligt bevisat.

”Stillasittande är den nya rökningen.”

Det behöver inte vara svårt att ta sig ut i naturen, menar Magdalena. De flesta har inte längre än någon kilometer till ett skogsområde eller park.

– Vi svenskar är privilegierade med vår allemansrätt. Under ett träningspass i Tyskland blev jag och mina träningskamrater bortmotade av en skrikande bonde när vi skulle träna stavgång i en backe.

FAKTA

Gift med: Henrik Forsberg, som också har varit skidskytt på elitnivå. I dag undervisar Henrik på programmet för äventyrs- och naturturism på Realgymnasiet i Sundsvall.

Barn: Två söner, åtta och tolv år.

Favoritparker: Abisko, Stora Sjöfallet, Padjelanta och Skuleskogen.

Det visste du inte: Magdalena Forsberg är skogsägare. På hennes skogsägor finns nyckelbiotoper med gamla tallar och margranar. Där finns också violett tagellav som är rödlistad, alltså utrotningshotad.



Magdalena Forsberg laddar sina batterier i naturen.
– Det behöver inte vara svårt att komma ut. De flesta har en skog eller park i närheten av bostaden, säger hon.



Visste du att ...
... 97 procent av
Örebroarna bor
inom 300 meter
från ett grönområde?



Foto: Torbjörn Arvidsson

Foto: Therese Aronby

Örebro kommun har lyckats kombinera snabb tillväxt med ett ambitiöst naturvårdsarbete. På promenadavstånd från stadens centrum finns hela 18 natur- och kulturresevat.

Staden och naturen i Örebro

Växer tillsammans

Örebro är den snabbast växande staden efter Sveriges fyra storstäder. Men trots stadens snabba tillväxt har 97 procent av örebroarna inte längre än 300 meter till närmaste grönområde.

– Naturen är en viktig byggkloss när staden växer, säger Malin Björk chef för naturvårdsenheten i Örebro kommun.



Erik Blohm, enhetschef på exploateringsenheten och Malin Björk, chef för naturvårdsenheten.

I Kilsbergens vilda skogar i utkanten av Örebros kommun finns gott om vandringsleder, skidspår, MTB-leder och möjligheter till bad. Dit är det bara 30 minuter med bil från stadens centrum. Buss tar inte mycket längre tid. Visst är Örebroarna lyckligt lottade!

– Men ännu viktigare är de stadsnära grönområdena, eller vardagsnaturen. Aktuell forskning visar ett tydligt samband mellan dagliga naturupplevelser och hälsa, säger Malin Björk chef för naturvårdsenheten i Örebro kommun.

Och här har Örebro visat framfötterna. Staden har flest kommunala natur- och kulturresevat i hela Sverige.

– Vi bygger 1000 bostäder per år och är den snabbaste växande staden efter de fyra storstäderna. Trots det har vi lyckats säkerställa bostadsnära natur för invånarna. Och det är unikt, säger Erik Blohm, enhetschef på exploateringsenheten.

För två år sedan lanserade Örebro kommun en naturplan. Den innehåller två övergripande mål. Kommunen ska bilda fler natur- och kulturresevat. Det innebär att arealen med levande natur ska öka med 500 hektar vilket motsvarar 1 000 fotbollsplaner.

Örebros medvetna satsning på friluftsliv och natur har resulterat i

utmärkelsen Årets friluftskommun tre år i rad: 2013, 2014 och 2015. En stor del av framgången beror på det nära samarbetet mellan mark- och exploateringsenheten och naturvårdsenheten.

– Vi involverar naturvården genom hela planprocessen. Vid sätter också av mark för naturresevat vid större exploateringar om det behövs, säger Erik Blohm.

Det finns också ett tydligt socialt mål: Fler ska få möjlighet att uppleva natur i vardagen.

– Vi vänder oss i första hand inte till ”Fjällrävenmänniskorna” med rätt utrustning, stövlar och funktionsplagg. De hittar ändå ut i naturen. Istället prioriterar vi äldre, barn, människor med funktionsnedsättningar och nyanlända, säger Malin Björk.

Örebro kommun har redan 20 resevat varav 18 är bostadsnära natur- och kulturresevat. All bostadsnära resevat har hårdgjorda stigar med stenmjöl, vilket underlättar för rullstolar, rollatorer och barnvagnar. Sammanlagt finns hela fem mil stigar för rörelsenedsatta.

Ett av örebroarnas mest uppskattade naturresevat är Oset och Rynningeviken. Här har kommunen förvandlat ett nedgången och förorenat industriområde till ett spännande och vackert

rekreationsområde intill Hjälmarens strand. Området består av ängskullar, betesmarker och skogslandskap i en behaglig mix.

– Vi satsar också på att göra informationen om naturen mer tillgänglig. 25 procent av befolkningen har svårt att läsa en dagstidning. Många har också svårt att förstå en vanlig karta. Därför har vi satt upp lättlästa informationstavlor och lanserat appar med berättelser om natur och kultur.

”Det här var bästa dagen i mitt liv”

Det får naturguiden Adil Sadiku ofta höra

En annan del av natursatsningen är det nära samarbetet med sfi. Staden har med hjälp av Naturskyddsföreningen utbildat två naturguider som guidar nyanlända och ensamkommande barn på arabiska, syriska, albanska och engelska – samt nu också på lätt svenska. En av dem är Adil Sadiku som behärskar albanska, engelska och svenska.

– Jag har guidat i 14 naturresevat. Jag pratar bland annat om allemansrätten och om svenska växter och djur. Det är mycket uppskattat. Ofta får jag höra kommentarer som ”det här var bästa dagen i mitt liv”, säger Adil som i dag kan fler fåglar på svenska än på albanska.

Sammanlagt har guiderna Adil Sadiku och Antonios Hanna gjort över 100 guidningar och över 1 500 nyanlända och ensamkommande barn har fått möjlighet att lära sig mer om svensk natur.



ÖREBRO

www.orebro.com