

## Friluftsliv i Norrköping



Wilhemsbergs ekbackar. Foto: Mattias Åström.

Denna bilaga beskriver det stadsnära friluftslivets förutsättningar i Norrköpings kommun med utgångspunkt i de områden som har kategoriserats som friluftsområde i kunskapsunderlaget för grönstruktur.

# Friluftsliv i Norrköping

Naturen, med dess variation av naturtyper och upplevelsevärde, utgör grunden för det rörliga friluftslivet. Tre elementära förutsättningar för friluftsliv är tillgång, tillgänglighet och kvalitet. Ett naturområde som ligger nära, är tillgängligt och har hög kvalitet har störst möjlighet att främja friluftslivet i vardagen.

Det rörliga friluftslivet nära staden är beroende av större friluftsområden. Det är därför viktigt att skydda dessa områden för att ge ett långsiktigt skydd för friluftslivets utövande. Naturen har en viktig funktion för människans välbefinnande såväl fysiskt, socialt som mentalt. Den är även betydelsefull ur ett besöksperspektiv, ger en natur- och miljöförståelse och är en bra plats för rekreation.

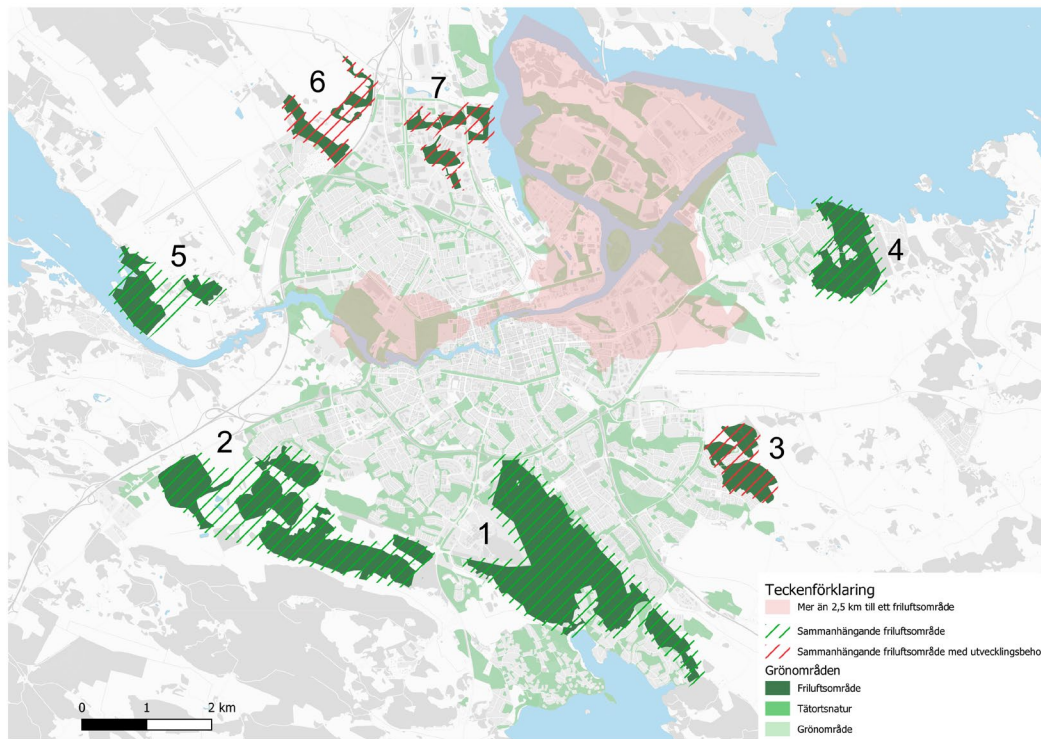
För barn är utevistelse i naturen extra viktigt. Barn ägnar sig mer och mer åt stillasittande aktiviteter men måste få behålla sin lust till rörelse. Något naturligare eller mer motoriskt utvecklande än att klättra i träd eller balansera på stenar och nedfallna trädstammar finns knappast. Naturupplevelser i tidiga år skapar också en ökad känsla för naturvärden, miljömedvetande och är en förutsättning för en långsiktigt hållbar utveckling.

Eftersom de större friluftsområdena är avgörande för friluftslivet i Norrköping behandlas dessa ingående i detta underlag.

För att definieras som ett friluftsområde behöver området uppfylla en majoritet av dessa kvaliteter:

- Ska finnas inom 2,5 kilometer och vara minst 50 hektar.
- Utöver parker och vardagsnatur ska man i Norrköping ha tillgång till friluftsområden. Områdena ska kunna fungera som utflyktsområden och för en längre tids vistelse.
- Här ska man kunna uppleva omväxlande natur och naturens ljud dominerar i stora delar av området.
- Här finns möjlighet att röra sig längre sträckor i en avkopplande naturmiljö. Det finns en variation av leder, stigar och spår för olika målgruppers behov. Det kan vara för promenad, löpning, cykel, ridning och/eller kunskapsspridning.
- Här finns även en variation av friluftsanläggningar och anordningar som till exempel uteklassrum, gym och motorikbanor, klättring, grillplatser, samlingsplatser, naturlek med mera. Bekvämligheter som toalett bör även kunna tillgodoses.
- Det bör i möjligaste mån finnas tillgänglighetsanpassade stigar och funktioner i områdena.
- Det ska vara lätt att ta sig till dessa områden för gående, cykel och kollektivtrafik, samt parkeringsytor och möjlighet till angöring med bil anpassade för de med särskilda behov. Entréer ska vara tydliga och information ska finnas som beskriver naturen och dess utbud.
- Regelbunden skötsel är viktig och ska ha en inriktning på att bevara och utveckla sociala värden, natur- och kulturvärden.

## Friluftsområden i Norrköping



### 1. Vrinnevi friluftsområde

Vrinneviskogens friluftsområde är ett stort besöksvänligt och lättillgängligt ströv- och besöksområde. Dess naturreservat bildades 1973 för att tillvarata Norrköpingsbornas behov av större ströv- och rekreationsområde. Naturreservatet hänger naturligt ihop med skogen söder om Sprängstengatan liksom Kvarnbergsskogen samt skogen öster om Vrinnevisjukhuset.

Vrinneviskogen rymmer ett stort antal naturtyper. Här finns grov tall, hassellundar med gamla ekar, blandskogar med gran och lövträd, gamla kulturmarker med glest stående träd och buskar samt en öppen vattenspegel med spännande fågelliv.

De många stigarna och markerade spåren gör Vrinneviskogen lättillgänglig. Skogen erbjuder en mängd aktiviteter. Här kan man promenera eller löpträna, cykla eller rida. Markerade spår finns i olika längder och svårighetsgrad. Här finns en hinderbana, utegym, upplevelsestig anpassad för personer med nedsatt syn eller rörelseförmåga och det finns även en liten äventyrsbana, Kottebanan, för barn. Anordningar för friluftslivet i form av grillplatser, bänkar och dass finns i området.

Vrinneviskogen har en gammal historia bakom sig. Här finns ett tiotal gravhögar, gamla boplatser, stensättningar och skärvtenshögar. Gravarna härstammar troligtvis från järnåldern.

I norr ansluter Vrinneviskogens naturreservat naturligt till skogen väster om reservatsgränsen, söder om Sprängstengatan. Även den skogen domineras av tall varav de flesta är uppemot 150 år gamla.

I söder ansluter Vrinneviskogen till Kvarnbergsskogen, ett 26 hektar stort skogsområde. En vandringsled leder in i Kvarnbergsskogen. I norr är skogen lövdominerad med mindre gläntor och några ekar. Barrskog, mest tall, tar över mer och mer mot söder. Högt upp i terrängen i kvarnbergsskogen ligger en fornborg.

Kvarnbergsskogen ansluter väl till Åselstads kulle via en öppen mark och en grusväg. Kullen betas årligen av får.

*Sociotopvärden:* Artrikedom, Blomning, Bollspel, Djurhållning, Grönska, Lek i natur, lek på lekplats, Kulturhistoria, Motion, Möten, Picknick, Promenad, Pulka, Skogskänsla, Vila, Utblick, Vattenkontakt.

#### *Förbättringsförslag*

- Vidareutveckling av friluftsutbud med exempelvis pumptrackbana och naturlekplats
- Vägvisning till fler entréer
- Utökning av parkeringsplats vid Tjalvegården
- Bättre information om fornlämningarna och naturen, gärna enkla skyltar med QR-koder
- Elljusspår kan förlängas till Mamregatan för anslutning till Hageby



Vrinneviskogen. Foto: Mattias Åström.

## 2. Klocket-Kättsätters friluftsområde

Klockaretorpsskogen är ett inbjudande natur- och rekreationsområde. Området består av skog med varierande inslag av grova ekar, tall, asp, björk och hassel, där många av ekarna är flera hundra år gamla. Flera av ekarna är innanmurkna och bildar därav livsmiljöer där fåglar, svampar och insekter trivs. I området har sällsynta arter hittats som den EU fridlysta läderbaggen. Igenom området går en vandringsled som knyter ihop Klockaretorpsskogen med Vibergshultet.

Vibergshultet består av växlande skog av täta granskogar på grön mossmatta och lövskogblandningar. Grov tall underväxt av hassel och områden med inslag av ek. Täta hassellundar skapar förutsättningar för den ovanliga rökpipssvampen att gro.

I Klockaretorpsskogen finns elljusspår, utegym, skjutbana och används flitigt som skolskog. Här finns även Klockaretorpsleden som är tre kilometer lång. I den södra änden ansluter en vandringsled till Herrebro våtmark. Då våtmarken iordningställdes sattes en lövskog under vatten vilket skapade en ovanlig miljö av döda och döende träd. Våtmarken utvecklades till en fågellokal med rastande och häckande arter. Intill våtmarken återfinns en kulle med gamla ekar och ett fågeltorn. Vandringsleden fortsätter vidare till ett gömsle vid vattenspegel.

Vibergshultet fortsätter in i Kättsätterskogen. Skogen är varierad med lövträd, främst asp, björk och ek. Många ekar är grova och gamla. Mot öster i Kättsätterskogen dominerar gammal tall. Många av träden är uppemot 130 till 150 år gamla. Bitvis är skogen lätt gallrad vilket skapar en ljusöppen skog. Landskapet nordost består av bergiga partier med blandad lövskog och grova gamla tallar.

Klockaretorpsskogen och Vibergshultet har en sammanlagd areal på 72 hektar.

Vid Kättsätters gamla tomt växer gamla fruktträd, ett minne efter gården som låg här. Österut är skogen parklik med gammal ek och andra lövträd. Den parklika ädellövskogen fortsätter även en bit österut, över den lilla vägen med vandringsleden. Men ännu längre österut tar en äldre barrblandskog vid. Vandringsleden genom Kättsätterskogen är 4,5 kilometer lång och två anslutningsleder finns mellan Kättsätterleden och Klockaretorpsleden. Här finns två MTB-leder samt discgolfbana.

*Sociotopvärden:* Artrikedom, Blomning, Bollspel, Grönska, Motion, Möten, Picknick, Promenad, Pulka, Skogskänsla, Vila.

### *Förbättringsförslag*

- Vägvisning till fler entréer
- Bättre information om naturen, gärna enkla skyltar med QR-koder
- En klätterlekplats av fallna träd, stubbar mm; naturlekplats

### 3. Rambodals friluftsområde

Rambobergs friluftsområde är ett fint ströv- och besöksområde. Området är drygt 35 hektar o därför något litet i sig själv men genom några smala länkar sammankopplas det med grönområdena vid Bjärbytorpet och Ryttaaretorpet. Tillsammans bildar dessa ett friluftsområde på ca 55 hektar.

Norra delen av Ramboberg har en varierande topografi med bergsklackar, branter och stora nedrasade block som ger ett starkt intryck. I rasbranten står grova lövträd av ek och asp. Andra delar av området är lättare att promenera i och många vältrampade stigar visar att Ramboberg är ett populärt besöksområde. Området i stort består av varierande barr och lövskog med träd uppåt 150 år gamla. Delar av skogen har inslag av betesmarker där gräsmarkernas karaktär vittnar om att området har betats i minst 50 år. Idag finns inget bete kvar och områden som förr var öppna håller på att sluta sig. I området finns även flera kända fornlämningar.

Norr om Ramboberg ligger Bjärbytorpet som består av en slätteräng och äldre lövhage med utsikt över Norrköping. Ängen är kortklippt med enstaka lövträd, enbuskar och varierande flora.

I Ramboberg finns ett elljusspår 2,5 km och ridled.

På östra och södra sidan av Ramboberg går en smal grusväg som i öster är kantad av en allé av björk som är över en kilometer lång. Den leder norrut till Ryttaaretorpet, ett skogsområde och före detta hagmark. Området är varierande med mestadels lövskog med öppna gläntor samt tallskog i nordost. I nordväst står en runsten.

*Sociotopvärden:* Artrikedom, Blomning, grönska, Kulturhistoria, Lek i natur, Motion, Picknick, Promenad, Skogskänsla, Utsikt, Vila.

#### *Förbättringsförslag*

- Information vid entréerna, tydlig och intresseväckande.
- En uppmärkt vandringsled som även omfattar Bjärbytorpet och Ryttaaretorpet.
- En klätterlekplats/naturlekplats av fallna träd, stubbar mm.
- Området mellan Ramboberg, Bjärbytorpet och Ryttaaretorpet behöver tydliggöras och förstärkas.
- Information vid några av fornlämningarna samt vägvisning till dessa.
- Skyltning från busshållplats Ramboberg och en markerad stig fram till området.
- Ordna en eller flera rastplatser, minst två med eldstad om den förläggs en bit från bilväg.
- Bänkar på några platser.
- Information om slätterängen.

#### 4. Abborrebergs friluftsområde

Abborrebergs friluftsområde består av Abborrebergskogen, Holmtorpshagen och Majeldsberget. Abborrebergskogen och Holmtorpshagens friluftsområde utgörs av en skog och en hagmark i stadens östra delar, mellan Lindö och Marby. Skogen domineras av tall, med ett bitvis större inslag av gran. Vid gården Abborreberg som har anor från 1820-talet, står flera gamla mäktiga ädellövträd. En lekplats ligger bredvid serveringen. Serveringen ligger på en höjd med utsikt över Bråviken. Från parkeringen kan man även ta en bred stig åt nordväst. Även där når man vattnet, i strandkanten ligger några klippor med en rik klippängsflora. Följer man stigen vidare åt väster når man efter knappt 300 meter Lindö badplats.

Området hänger naturligt ihop med Holmtorpshagen. Ett öppet till halvöppet mindre odlingslandskap med små kullar, bergsklackar och mindre grupper av träd. Här finns även en artrik flora och lämningar som gravhögar, hålvägar och skärvstenhögar, troligen från bronsåldern.

I hagens västra del ligger en liten damm där groddjur som mindre och större vattensalamander förekommer. Den större vattensalamandern är ovanlig och skyddad både enligt EU:s art- och habitatförordning och den svenska artskyddsförordningen.

I områdets västra del ligger Majeldsberget som har fornlämningar som troligtvis härstammar från yngre stenåldern.

Många vältrampade stigar tyder på att området är ett populärt besöksområde. I området finns en vandringsled som är ca 4 kilometer lång samt ett elljusspår på 2,4 kilometer.

##### *Sociotopvärden:*

Abborrebergskogen: Artrikedom, Grönska, Folkliv (café), Kulturhistoria, Lek på lekplats, Lek i natur, Motion, Promenad, Utsikt (utblick hav), Vattenkontakt, Vila, Picknick, Bad (i närheten), Fiske.

Holmtorpshagen: Artrikedom, Blomning, Djurhållning, Grönska, Promenad, Skogskänsla, Utblick, Vila.

Majeldsberget: Grönska, Kulturhistoria, Pulka, Promenad, Skogskänsla, Utblick, Vila

##### *Förbättringsförslag*

- Vägvisning och information vid entréerna. Förstärk entréerna genom tydligare vägvisning och information om området, speciellt huvudentrén vid Abborreberg, men även vid de andra entréerna.
- Uppmärkning och information om fornlämningar och naturtyper, gärna interaktivt, som med QR-kod.
- En klätterlekplats av fallna träd, stubbar o dyl, en naturlekplats i Abborrebergskogen.

- Fler och bättre rast- och sittplatser.
- Ytterligare en eldstad i Abborrebergskogen.
- Anlägga ett utegym i anslutning till elljusspåret
- Ytterligare en anvisad rundslinga från vandringsleden till Dömestad och Berga och via en ”beträda” till Galgberget eller Västra ekbacken vid Långtorp. Ett alternativ är att svänga åt nordost till Radargatan och via Rönngatan åter ansluta till Holmtorpshagen.

## 5. Leonardsbergs friluftsområde

Leonardsbergs friluftsområde är ett varierande utflyktsmål med stora upplevelsevärden i form av kultur och naturmiljöer samt en uppskattad besöksplats för fågelintresserade. Här finns många välbevarade hållar med hållristningar, bland annat den berömde solbäraren. Ristningarna är mycket gamla, från år 1500 till 500 f.Kr. I Leonardsberg finns stora ekar som är mer än 400 år gamla. Dessa är värdefulla naturvärden då de skapar livsmiljöer för ovanliga lavar, svampar, skalbaggar och andra insekter. Den stora mångfalden fåglar på platsen lever i de utbredda strandängarna som hålls öppna med betesdjur.

I det södra området finns de unika isräfflorna som är mycket ovanliga och därför klassas som ett riksintresse. Dessa har bildats genom en kombination av en mjuk bergart och i inlandsisen infrusna stenar som likt ett gigantiskt sandpapper slipade hållarna.

En vandringsled på ca 4 kilometer tar besökaren runt i området. Man passerar då alla de olika naturtyper som erbjuds; ekhagar, betade strandängar, stränder, hållristningar och djupa isräfflor. Ett fågeltorn ger en god överblick över området och den storslagna sjön Glan.

*Sociotopvärden:* Artrikedom, Blomning, Djurhållning, Kulturhistoria, Lek i natur, Motion, Picknick, Promenad, Skogskänsla, Utsikt, Vattenkontakt, Vila.

### *Förbättringsförslag*

- Iordningställande av entrén vid Leonardsbergs gård.
- Anslagstavla med information vid entrén.
- Se över vägvisningen så den blir tydlig.
- Ny led till hållristningen solbäraren vid Ekenberg.
- Ny entré mot norr, och den eventuella anslutningen från Svärtinge/Svärtinge udde.
- Några trevliga rastplatser (bänkbord) och några bänkar.
- Information vid fågeltornet om vilka fåglar man kan se vid olika årstider.
- Komplettering av vandringsled sydväst om Leonardsbergs gård med information om hållristningar.
- Förbättring av leden då den går över vallen norr om isräfflorna (växer igen snabbt och blir därefter ogenomtränglig).



- Ny led från isräfflorna och vidare söderut och förbi Fiskebyfabriken
- Ta fram isräfflorna så de blir tydligare.
- I det utpekade ”grönområdet” bör även strandängar söderut ingå liksom området sydväst om Leonardsbergs gård.
- Ny anslutning från Fyrbylund-Trådbrunna utreds, vägvisning från större vägar.
- Naturstig med QR-koder på följande stationer: Hällristningen solbäraren, fågeltornet, hällristningen vid vattnet, ekarna och isräfflorna.

## 6. Fyrbyskogens friluftsområde

Fyrbyskogens friluftsområden består av Fyrbyskogen, Wilhelmsberg ekbackar och Grimstad backar. Fyrbyskogens friluftsområde är ett lättillgängligt ströv- och besöksområde i norra delen av staden. Området hänger naturligt ihop med Hallbergaskogen till vilken det är sammanlänkad via en gångbro över E4.

Fyrbyskogen är lätt att promenera i eftersom det är relativt platt. Området ligger på krönet på den så kallade Norrköpingsåsen. Många vältrampade stigar visar att Fyrbyskogen är ett populärt besöksområde, här finns även ett motionsspår 1,6 km. Tallskog dominerar, och i stora delar av skogen är träden gamla och ståtliga. I skogen sydöstra del står en dunge med lövträd där skogen växer fritt. Löv dominerar även i den östra sluttningen av skogen. Centralt i området växer gran. Träden står tätt, marken är täckt av mjuka mossmattor. Denna växling av skogskaraktär skapar en trevlig variation för besökaren.

Mot norr ansluter skogen till Grimstad backar, en trädklädd betesmark, dominerad av glest stående gamla tallar och en hel del björk. Nära gården Grimstad ligger ett gravfält med ett stort antal gravkullar och stensättningar från yngre järnåldern. Här finns också husgrunder från medeltid.

Via ett öppet fält når man naturreservatet Wilhelmsbergs ekbackar. I området som består av några kullar står över 50 mycket gamla och grova hagmarksekar. De äldsta träden når en ålder av fyra- till femhundra år. Här häckar fåglar som kajor, starar och kanske kattuggla. I områdets västra del finns en markerad vandringsled, den slutar dock mitt i området, efter cirka 300 meter. I områdets nordöstra del finns några välbevarade gravhögar från yngre järnåldern.

### *Förbättringsförslag*

- Tydlig och intresseväckande Information vid entréerna.
- Vägvisning till entréerna.
- En uppmärkt vandringsled som även omfattar en bit in i Grimstad ekbackar.
- En klätterlekplats av fallna träd, stubbar mm; naturlekplats.
- Området mellan Wilhelmsbergs ekbackar och Fyrbyskogen behöver tydliggöras och förstärkas.
- Skyltning från Wilhelmsbergs ekbackar till Fyrbyskogen och vice versa.
- Skyltning från busshållplats Trådbrunna och markerad stig fram till Fyrbyskogen.
- Ordna en rastplats, gärna med eldstad om den förläggs en bit från bilväg.
- Undersök och åtgärda lakvattnet som rinner in i området från verksamheten.

- Anlägga elljus på det befintliga motionsspåret med tydlig entré och informationstavla.

## 7. Ingelsta friluftsområde

Ingelsta ekbackar är en rest av Norrköpings gamla eklandskap som idag omges av industriverksamheter och externhandel. Det är en trädklädd betesmark med upp till ca 400 år gamla ekar omgivna av bland annat hasselbuskar. Området betas av får under sommaren. På en kulle söder om ekbackarna finns rester av en stengrund från Ingelsta gård. Här finns runor ristade i en berghäll. I ekbackarna finns gravar från järnåldern. Gravhögarna strax väster om E4 är särskilt tydliga. Genom reservatet går en vandringsled. Här finns en entré med informationstavla, broschyrställ, rastplats och parkering samt närhet till busshållplats.

Marieborg utgörs öster om järnvägen kring den gamla bebyggelsen av en parkartad, men igenväxande, lövskog. Söder om folkhögskolan finns också ett antal mycket grova ekar och en frukträdgård. Väster om järnvägen finns två hagmarker som betas med får om sommaren. Den östra hagen är till större delen trädklädd med gamla lövträd men också några gamla barrträd i väster. I den västra hagen dominerar öppen mark, delvis med stora buskage. I öster och väster finns dungar med inslag av träd, främst gammal tall men också inslag av yngre ekar. Området är omgivet av infrastruktur och upplevs därför uppsplittrat och otillgängligt och i synnerhet den västra hagen är bullerstörd. Leder finns i området. Dessa områden behöver förstärkas och kopplas samman för att uppfylla minst 50 hektar och tillgängliggöra dem för friluftslivet.

### *Förbättringsförslag*

- Förstärk med fler entréer samt tydlig och intresseväckande information.
- Området mellan Ingelsta ekbackar och Marieberg behöver tydliggöras och förstärkas.
- Utveckla vandringsleder i Marieborgsområdet och koppla samman med Ingelsta ekbackar.
- Anlägga naturstig för barn samt klätterlekplats/naturlekplats av fallna träd, stubbar mm.
- Skyltning från närliggande busshållplats med en markerad stig fram till området.
- Ordna rastplatser med bänkar, bord och eldstad.



Ingelsta ekbackar. Foto: Mattias Åström.

## Friluftslivets förutsättningar i Norrköping

I kommunens översiktsplan för staden 2017, grönstruktur, står bland annat att *”grönområden ska finnas nära och i många olika former för att ge rika upplevelser för alla invånare. När staden växer och förtätas ska staden möta behovet av grönska”*. Norrköping ska därmed arbeta för att balansera utbudet av värdefulla grönområden i staden. Dels då närhet är en kvalité men också för att minska slitaget på friluftsområdena genom att fördela besökarantalet.

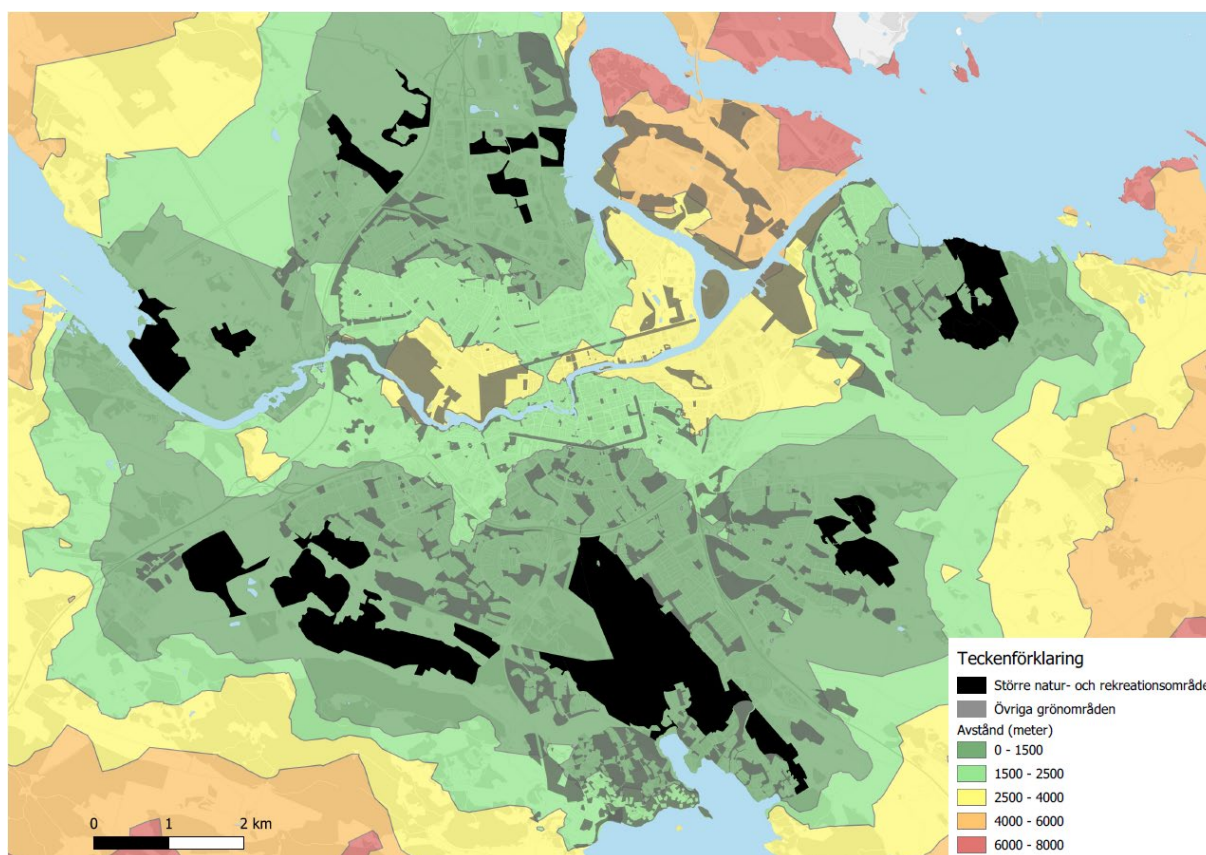
Idag finns goda förutsättningar för att stärka och utveckla friluftslivet i Norrköpings stad genom ett förhållandevis stort utbud av friluftsområden. Norrköping har en unik kvalité i Vrinneviskogen som är ett stort naturreservat nära staden. Besöksantalet är högt vilket vittnar om hur viktigt området är för hela Norrköping. Trots dess höga värde idag finns stor potential att utveckla området ytterligare för att stärka friluftslivet.

Ur ett helhetsperspektiv ligger tyngdpunkten av friluftsområden med hög kvalité idag i södra delen av staden. I stadens norra del är friluftsområdena både mindre och av lägre kvalité. Detta medför att invånare i denna del av staden har en sämre tillgång till friluftsområden. Här finns dock större andel industriområden och i dagsläget färre antal bostäder. När staden växer och förtätas är dessa områden viktiga i arbetet med att få en fortsatt god tillgång till friluftsområden.

I norra delen behöver de befintliga grönområdena kopplas samman för att gemensamt bilda ett friluftsområde då de idag inte uppfyller storlekskravet på 50 hektar. Framförallt gäller detta för Fyrbyskogens friluftsområde (område 6) samt

Ingelsta friluftsområde (område 7) som behöver stärkas och vidareutvecklas för att skydda de kvalitéer som är beroende av dess storlek. I norra delen av staden planeras på sikt bostäder tillkomma vilket gör dessa områden allt viktigare för det tätortsnära friluftslivet. I södra Norrköping ligger Rambodals friluftsområde (område 3) som är av god kvalité men för att vara av en tillfredställande storlek bör områdena Bjärby- och Ryttaaretorpet kopplas samman.

För att bibehålla en god tillgång till friluftsområden behöver samtliga utpekade områden på sikt vara skyddade som naturreservat eller som naturmark i detaljplan. Med denna framtida tillgång kommer nästan hela Norrköpings stads invånare ha ett större friluftsområde inom 2,5 km från sin bostad.



*Kartan visar avståndet till större friluftsområden.*

## Norr om staden

Norr om Norrköpings stad återfinns större naturområden som erbjuder friluftslivskvalitéer vilket kan ses som ett komplement i denna del av staden. Till dessa områden hör Kvillingeförkastningen och Kolmårdsskogarna men dessa ligger längre än 2,5 km från stadens centrum.

Nordväst om Norrköping ligger Ringstad mosse som kommer att bli/är ett naturreservat. Området ligger längre än 2,5 kilometer från stadens centrum men kan i framtiden utgöra ett viktigt friluftsområde för Norrköpingsborna. För att området ska kunna nyttjas behöver det utvecklas innehållsmässigt med ett varierat

friluftsutbud. Ett viktigt stråk att utveckla är även stråket längs Glan, från Svärtinge och Bollnäs udde i norr till Leonardsbergs stränder.

## Källförteckning

Faskunger et al. (2018). *Klassrum med himlen som tak*. <http://liu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1218908&dswid=-7343> (Hämtad: 2020-06-01)

Nordiska Ministerrådet (NM). (2014). *Frisk i Naturen*. <https://svenskfriluftsliv.se/wp-content/uploads/2012/12/Frisk-i-natur.pdf> (Hämtad: 2020-06-01)