



VÄGBESKRIVNING:

Du tar dig till Rudans friluftsområde med pendeltåg till **Handen** eller buss till **Handenterminalen**.

Du kan också ta bilen och parkera den på promenadavstånd.

Väg 73 löper genom Haninge och du svänger av västerut vid Handens eller Jordbro trafikplats. Kör i riktning mot Handens station och parkera sedan bilen vid

parkeringshuset mellan Riksäppet och Najaden eller vid någon av de öppna parkeringsplatserna intill.

Det går också att ta sig hit via **Haningeleden/väg 259**. Vid Jordbrorondellen svänger du norrut och följer Nynäsvägen mot Handens station.

En gångbro över järnvägsspåren vid pendeltågsstationens södra ände leder till friluftsområdet. Det går att ta sig med hiss från perrongen upp till gångbron och i anslutning till den finns en bred slinga att följa för de som har cykel, barnvagn eller rullstol.

I området hittar du en informationstavla som visar spår och leder.

Se kartor på andra sidan.

 **Haninge kommun** 136 81 Haninge tel 08-606 70 00 haninge.se

RUDANS FRILUFTSOMRÅDE OCH NATURRESERVAT

I Rudans friluftsområde kan du fiska, bada, cykla och vandra. I området finns tre vandringsleder och fem motionsspår, elljusspår samt en mountainbikeslinga. Du kan spela frisbeegolf, beachvolleyboll och boule på särskilda banor, åka skidor och skridskor. I området tränar både vardagsmotionärer och elitidrottare.

Du kan också följa en kulturstig som leder dig till en källa, ett gränsröse, en äng, en plats där en kolmila legat, klippformationer från istiden och isälvgrytor som gröpts fram av smält inlandsis och stenblock. Stigen leder slutligen till en boplatz från stenåldern. För de minsta finns lekplats och pulkabacke och för de större aktivitetsbana med allt från tunnel till balansgång.

”Vilsestigen” lär barnen vad de ska göra om de skulle gå vilse i skogen.

Rudans friluftsområde är populärt som utflyktsmål, inte minst bland skolklasser. Det finns såväl raststuga som rast- och grillplatser. Ströva omkring på slingrande skogsstigar och andas skogsluft. Njut av blomstrande sommarängar eller träd i praktfull vinterskrud. Här finns syre för såväl kropp som själ.

Året runt – kan du ägna dig åt olika aktiviteter i Rudans friluftsområde!

ATT TÄNKA PÅ I NATURRESERVATET:

Du får gärna:

- Plocka blommor bär och svamp.

Du får inte:

- Bryta kvistar eller på annat sätt skada levande eller döda träd.
- Gräva upp växter eller plocka mossor, lavar eller vedlevande svampar.
- Ha hund utan koppel.
- Köra motordrivet fordon på vägar som inte är avsedda för dessa fordon.

Skötselplan och reservatsföreskrifter finns att läsa i sin helhet hos Haninge kommun och på kommunens hemsida haninge.se

KULTUR- OCH FRILUFTSAKTIVITETER

Spår och leder

I Rudans friluftsområde finns en rad olika spår och leder: motionsspår (2,3 km, 5 km, 10 km, 15 km och 17 km), elljusspår (2,2 km), mountainbikeslinga (4,4 km, 5,5 km, 8,8 km och 15 km), vandringsleder (1,6 km och 1,7 km) och kulturstig (3,4 km) som löper längs historiskt intressanta platser. Det finns även Maxingeslingan som är en funktionshideranpassad slinga. Sörmlandsleden korsar området.

Terrängen är även lämplig för orienterare som tränar på elitnivå. Motionsspåren och elljusspåret spåras under vintertid för skidåkare. Är det ont om snö anläggs ett konstsnöspår. I dessa spår är det många som tränar inför Vasaloppet. De som vill åka skridskor kan göra det på Övre Rudasjön som plogas till skridskobana om vintrarna.

Omklädningsrum

Omklädningsrum med dusch och bastu finns i fristående byggnad i närheten av Ormteatern.

Elektronisk nyckel till omklädningsrummet finns att köpa i receptionen på Torvalla sim- och sporthall.

Lekplats

I Rudans friluftsområde finns en låtsasgård med djur för de minsta – häst, ko med sin kalv, tre stora hönor och en tupp.

Gungorna och karusellen är placerade på en färgglad gummimatta, som gör det möjligt att köra rullstol ända fram till redskapen.

Teaterladan

Kulturföreningen Ormen bjuder på amatörteater för såväl barn som vuxna i teaterladan vid Övre Rudasjön. Föreningen leder också teatergrupper med barn och ungdomar.



BAD

De som vill bada kan välja mellan Övre Rudasjön och Nedre Rudasjön. Vid Övre Rudasjön finns två bryggor och vid nedre Rudan finns det en handikapbrygga och övriga bryggor är fiskebryggor. Det finns klippor och sandstrand med stora solytor.

FISKE

I Nedre Rudasjön har du chans att få en regnbåge på kroken. Sjön är ett av Stockholms bästa fiskevatten för denna ädelfisk. Du måste ha fiskekort för att fiska i Nedre Rudasjön. För information om försäljningsställen se lillafiskelyckan.se

Lilla Fiskelyckan har tillsysansvar för Nedre rudan Sjön och i samarbete med Kultur- och fritid sätter ut cirka 1 500 kg ädelfisk i sjön. På vår och höst sätts också bäckröding och öring ut. I sjön finns även ett naturligt bestånd av abborre, gädda och vitfisk. Runt sjön finns sju kastbryggor som flugfiskare har företräde till. Mete, spinn-, haspel- och flugfiske är tillåtet, men om vintern endast pimpelfiske. Fiske med flytring är tillåtet, men det är förbjudet att fiska från någon annan form av farkost som luftmadrass, kanot och roddbåt.



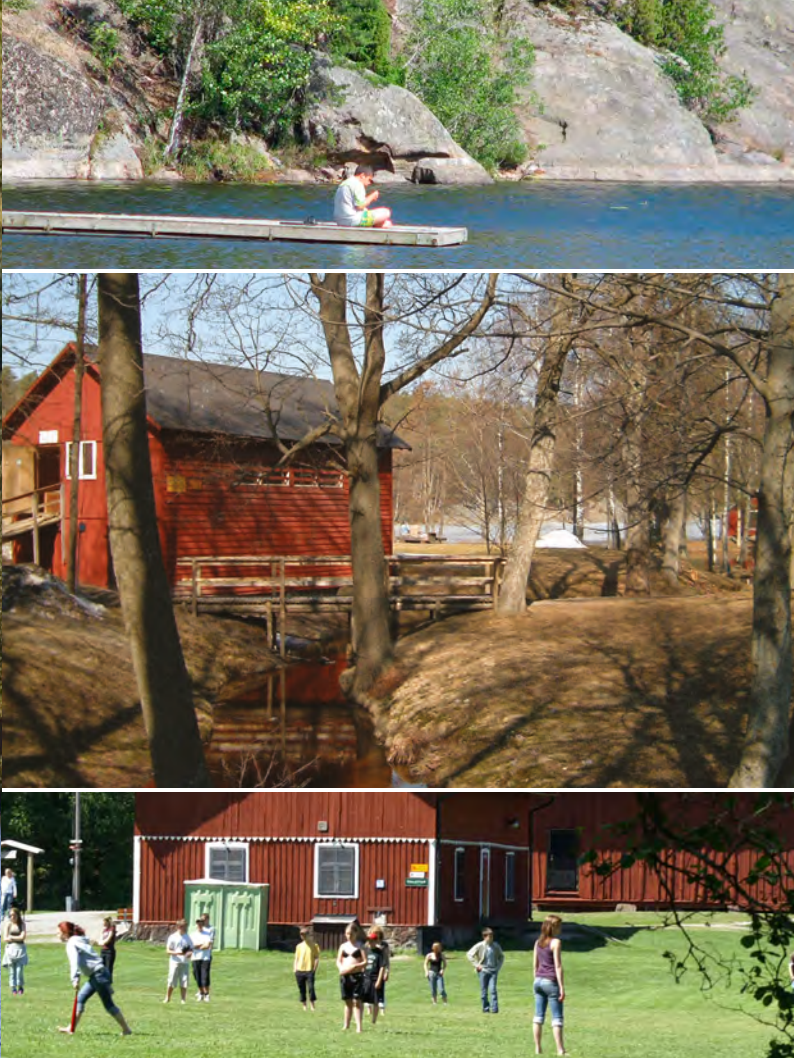
HISTORIK

Mellan sjöarna Övre och Nedre Rudasjön ligger Rudans gård – en knuttimrad vitputsad byggnad.

Ursprungligen fanns här två gårdar – Västerrudan och Österrudan – men det är endast den sistnämnda som står kvar. Huvudbyggnaden Rudans gård kan ha funnits här redan på 1600-talet. Den har nämligen utpekats som drottning Kristinas jaktlott. Till gården hör också en tvättstuga. Torkladan används idag som raststuga.

Här finns också rester efter en trädgård. Den väg som går genom gården och över stenbron har funnits här sedan långt tillbaka i tiden. En å förbinder sjöarna i norr och söder.

Namnet Ruda lär härstamma från det gammalsvenska ordet för röja.



INLANDSISEN

Övre Rudasjöns västra strand är brant och bergig. Här har inlandsisen format ”Elefantberget”. Med fantasins hjälp kan du lätt se hur berget formar sig som en elefant som doppar snabeln i sjön.

Vid stranden – inte långt därifrån – ligger några isälvgrytor formade av inlandsisen. Högre upp på berget ligger en fornborg (ännu en fornborg finns på ett berg vid sjöns norra ände). Mellan dessa borgar som är raserade finns ett par forngravar som skvallrar om tidig bosättning.

Vår, sommar, höst och vinter – året runt – kan du ägna dig åt olika aktiviteter i området.



RING OSS!

Du som vill veta mer om spår och leder kan kontakta kultur- och fritidsförvaltningen, 08-606 70 00 (växeln). Du kan också vända dig till receptionen i Haninge kommunhus. Läs mer om Rudans friluftsområde och turistmål i Haninge på **haninge.se**.

Föreningar i Rudans friluftsområde:

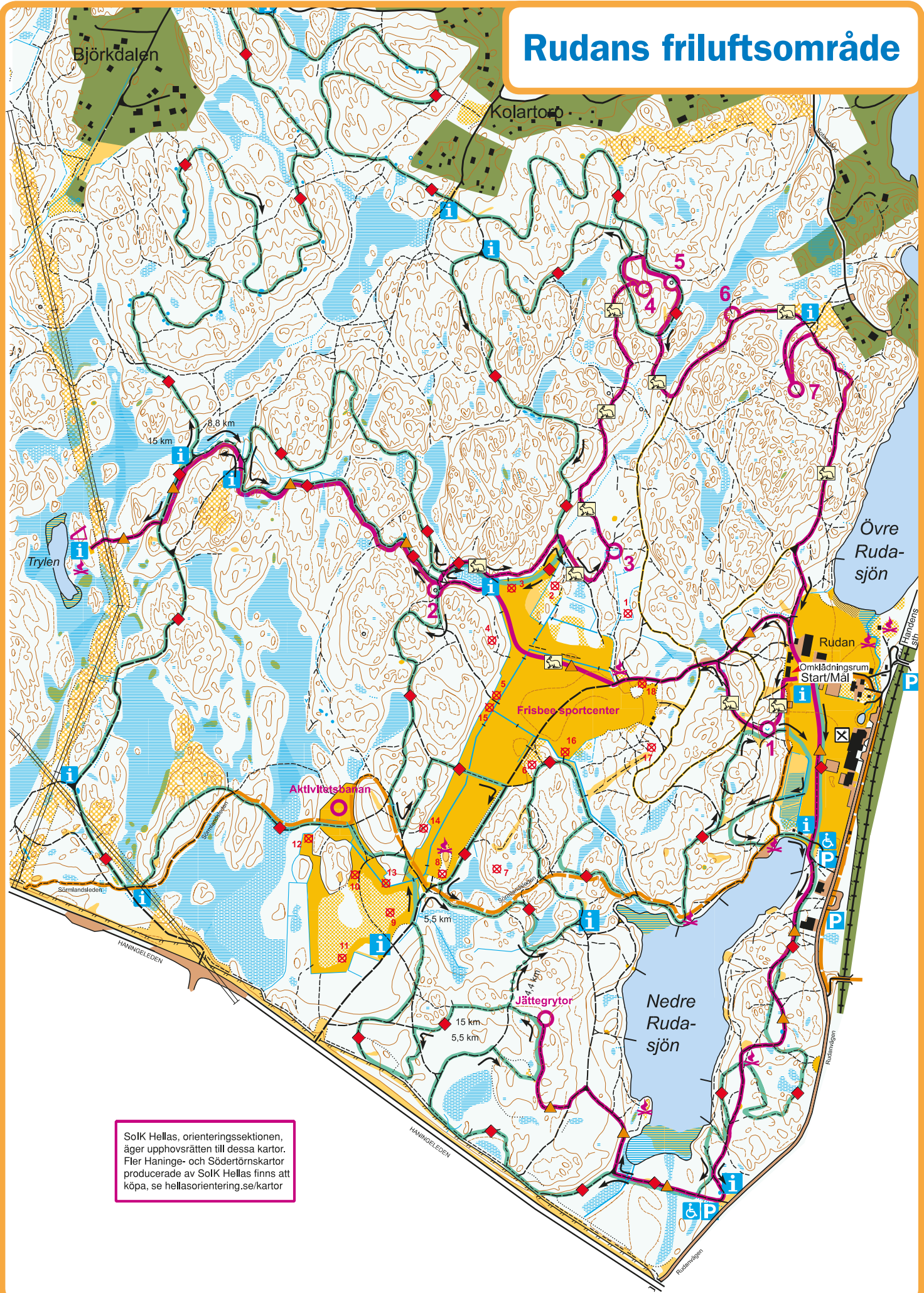
Handens scoutkår	
Haninge skid- och orienteringsklubb (HSOK)	
IK Jordbänningarna	jordbanningarna.se
Lilla Fiskelyckan	lillafiskelyckan.se
Södertörns frisbeeklubb (SFK)	sodertornsfk.com
Teaterföreningen Ormen	ormteatern.se

Flera av föreningarna har sina klubbstugor eller lokaler i området.



Vandringsleder, kulturstig, mountainbikeslinga, aktivitetsbana och frisbee

Rudans friluftsområde



VANDRINGSLEDER

- till jättegrytor 1,6 km
- till sjön Trylen 1,7 km
- Sörmlandsleden

KULTURSTIG

- 1 Källa
- 2 Gränsröse
- 3 Igenväxande åker
- 4 Jättegrytor
- 5 Kolbotten
- 6 Formation från istiden
- 7 Boplatser från stenåldern

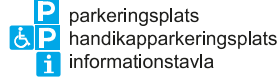
MOUNTAINBIKESLINGA

- 15 km
- Genväg 4,4 / 5,5 / 8,8 km

FRISBEE 1-18

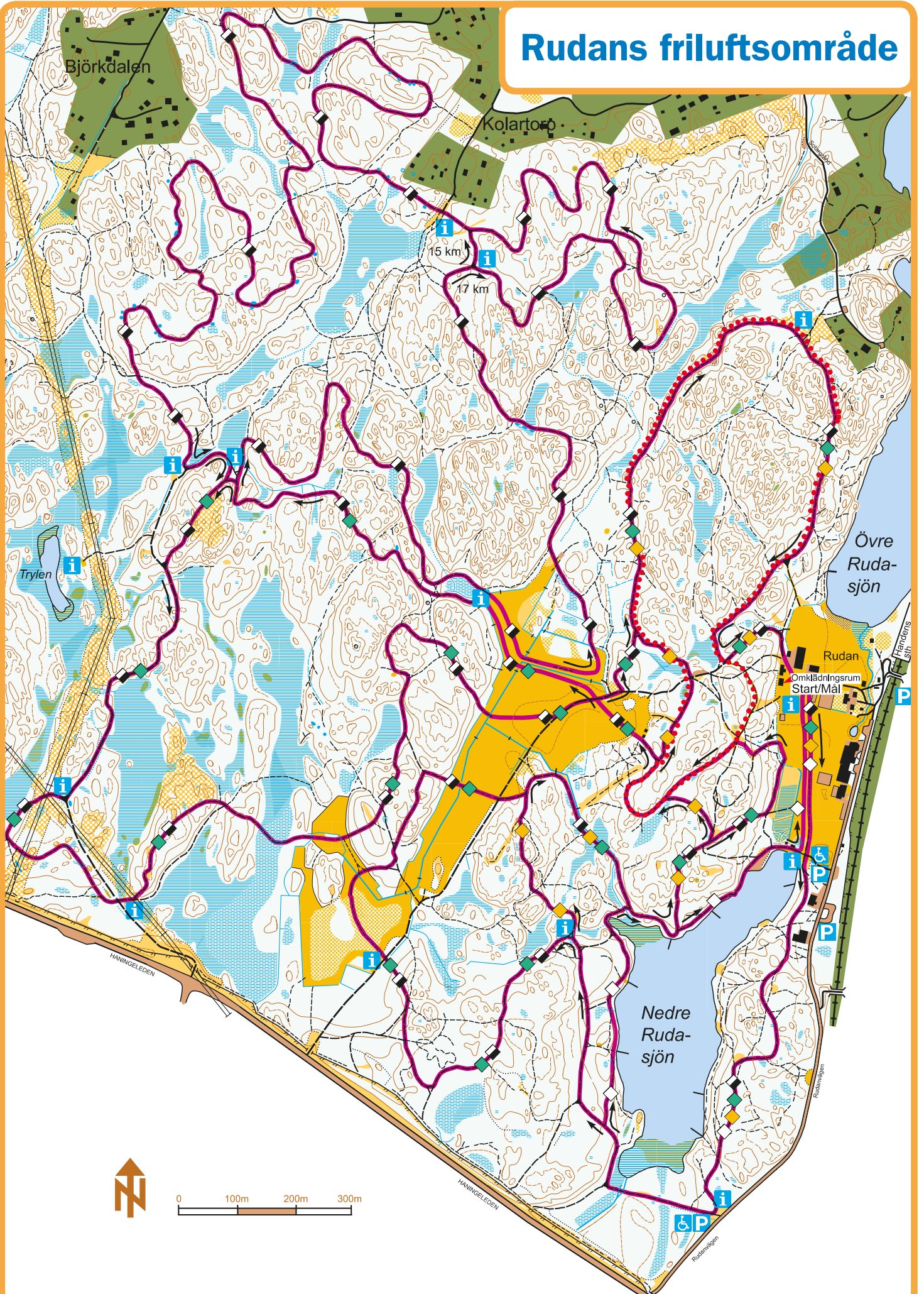


AKTIVITETSBANAN



Motionsspår

Rudans friluftsområde



TECKENFÖRKLARING

- större bilväg
- smal väg / körväg
- stig, stor / liten
- järnväg
- kraftledning
- högt stängsel
- byggnader
- gränsröse
- höjddkurvor, ekvidistans 4 m
- begränsningslinje
- sjö
- opasserbar sankmark
- sankmark
- dike
- surdrag
- öppen mark
- halvöppen mark
- tomtmark förbjudet område

MOTIONSSPÅR

- Kolarslingan 15 / 17 km
- Trylenslingan 10 km
- AMU-slingan 5 km
- Maxingeslingan 2,3 km
- Elljusspår 2,2 km