

Tätortsnära skog

Naturskyddsföreningen i Strängnäs anser att bildens inringade skogar behövs som rekreationsskogar.



Bresshammarskogen når du lättast om du parkerar i närheten av Karinslundsskolan. Skogen är genomdragen med stigar. Följ gärna stigen med blå markering! Inne bland de ståtliga tallarna får du snabbt skön avkoppling från jobb, stress och buller. Det är en härlig frid som råder bland de gamla träden. Växtligheten skiftar utefter stigen beroende på om du vandrar i granskog, aspskog, sumpskog med alar eller i yngre blandskog, alla har olika dofter och undervegetation. På våren hörs kvitter och drillar från skogsfåglar som bofink och lövsångare. När sälgen blommar surrar bin och andra insekter för att samla nektar och pollen. På hösten kan du plocka bär och svamp. Det finns gott om matsvampar som kantarell, trattkantarell, Karl-Johansvamp, riddarmusseron mfl.

Närhet och tillgänglighet

- skogen nås med cykel eller under en promenad av boende på Södra Tosterö och centrala Strängnäs
- ett gammalt strövområde med många stigar som enkelt ger möjlighet för en avslappnande promenad
- märkta leder gör att du slipper vara orolig för att gå vilse.

Skogens hälsovärden

- friluftaktiviteter inom familjen eller föreningslivet är lätta att göra
- Du kan springa och orientera i terrängen
- Du kan plocka bär och svamp
- Du kan leka och hitta gömställen

- Du kan bara vara och slappna av
- mätningar visar på minskad stress, sänkt blodtryck och puls samt bättre koncentration efter skogspromenader
- förbättrad folkhälsa innebär lägre sjuk och hälsovårdskostnader.

Skogens upplevelse och estetiska värden

- blandskogen och marktäckets mossor och lavar ger olika synintryck och dofter vid olika tidpunkter på året
- tystnaden ger dig snabbt avkoppling från buller
- kärstråk, mossor och en källa, erbjuder sköna öppna ytor att fantisera över.

Skogens pedagogiska värden

- flera skolor på Tosterö utnyttjar skogen för utomhusaktiviteter och för att ge en ekologisk förståelse av en vanlig naturtyp.

Skogens biologiska värden

- här finns blandskogar med björk, asp, gran, tall, sälg och al,
- gammelskog med tall,
- sumpskogar samt
- ett djurliv som anpassats efter dessa förutsättningar.

<http://www.naturskyddsforeningen.se/natur-och-miljo/skog/tatortsna-skog/>