

Tre strömmar



tyreso.se/naturguidningar

Tre strömmar

Tyresö är med sina tre strömmande vattenfall Nyfors, Follbrinksströmmen och Uddby unikt i Stockholms-trakten. Sedan medeltiden har man utnyttjat vattenkraften som energikälla till mjölkvarnar, sågar och olika industriliknande anläggningar. Det flödande vattnet fortsätter att locka människor och djur. Vandringen går mellan de brusande vattenfallen längs södra Albysjön. På vintern har du chans att se strömstaren i Nyfors och i slutet av april blommar den ovanliga vätterosen i bassellundarna söder om Albysjön.

Längd: Cirka 6 km.

Tillgänglighet: Det går inte att ta sig fram med rullstol eller barnvagn.

Start: Busshållplats Nyfors (buss 873). Avslutning: Busshållplats Tyresö kyrka (buss 875).

Flora: Du hittar alla blommor på virtuella floran, linnaeus.nrm.se/flora

Gå Sörmlandsleden in i Alby naturreservat. Efter cirka 100 meter följer du Sörmlandsleden (orange färgade markeringar) till höger mot Nyforsvägen. Efter knappt 100 meter möts du av en öppning i skogen med stora fällen.

1. Alby naturreservat och döda träd

Nu har du kommit in i skogen på riktigt! Du befinner dig i kanten av Alby naturreservat, ett 300 hektar stort naturreservat med omväxlande natur och höga naturvärden. På marken breder den mörkgröna björnmossan ut sig, en mossa som fått sitt namn av att björnen klär sitt ide med den. Här ligger också flera lågor, liggande döda träd. De döda träden är en viktig del av livet i skogen, ett ”dött” träd är egentligen fullt av liv, med ett myller av insekter, mossor, rötsvampar och lavar. De blir i sin tur mat till fåglar och andra djur. Det här gör att det faktiskt finns flera olika arter på ett dött träd än på ett levande.

I dagens produktionsinriktade skogsbruk är träd ofta likåldriga och vi har en brist på gamla, döda och ihåliga träd. Det bidrar till att många av de växter och djur som behöver dessa träd är sällsynta eller utrotningshotade. Istället för en rik granskog med skogens mångfald har vi fått en monokultur, som snarare är en granåker än en skog.

Fortsätt Sörmlandsleden fram till det lilla dasset strax före Nyforsvägen. Mitt emot dasset är en liten kulle där det växer olika vårblommor.

2. Vårblommor

Här på kullen växer vårfryle, blåsippa och vitsippa. Du hittar säkert andra blommor också beroende på vilken tid på året du är här. Vårfryle är en av våra tidigaste vårblommor som har små svartbruna stjärnformade blommor. Blommorna är ganska oansenliga så det är lätt att missa dem. Både vårfrylen, blåsippor och vitsippor sprids med hjälp av myror. Fäst på deras frön sitter en liten oljedroppe (elaiosom) som myrorna är förtjusta i och gärna släpar hem till stacken. Då händer det att de tappar fröna på vägen och på så sätt bidrar myrorna till att dessa vårblommor sprids.

Fortsätt Sörmlandsleden till Nyforsvägen. Ta vägen till vänster ner till Nyfors.

3. Nyfors

Nyfors är ett av Stockholmstraktens största vattenfall med en fallhöjd på 6 meter. På gamla kartor heter den Wättingeströmmen. Det forsande vattnet är syrerikt och ger en rik bottenfauna av olika insekter, som natt- och dagsländelarver. Dessa larver blir mat till den lilla vinterbadande strömstaren som övervintrar här.

Det strömmande vattnet var också en viktig energikälla som utnyttjats åtminstone sedan medeltiden i form av olika kvarnar. På 1500-talet lät Gustav Vasa uppföra ett krutbruk och Wättinge kom att bli centrum för Sveriges kruttillverkning. Sedan dess har det funnits mängder av olika verksamheter här, som järnvalsverk, kopparhammare, valkvarn och pappersbruk. Verksamheter som krävde stor arbetskraft, så det var en helt annan aktivitet här för några hundra år sedan än idag. Du hittar mer information på skyltarna vid forsen.

Gå på bron över forsen till Nyforsvikens södra strand. Det gula huset på andra sidan viken är den gamla disponentvillan, som hörde till pappersbruket som fanns vid Nyfors.

4. Tyresta

Nu är du inne i Tyresta naturreservat. Tillammans med Tyresta nationalpark omfattar reservatet nästan 5000 hektar skyddad natur. Det är Sveriges största naturskog eller gammelskog söder om Dalälven, med en mångfald av både växter och djur. Den här turen nosar bara lite i kanten av Tyresta, men gå gärna längre in i skogen på egen hand.

Fortsätt Sörmlandsleden uppför den lite knöliga backen och gå vidare till Rundmar.

5. Rundmar

Gården Rundmar eller Rundemar har trolig-

gen varit brukad sedan tidig medeltid. Första gången gården nämns i skrift är 1409, vilket antyder att det funnits verksamhet här även tidigare. Rundmar ingick i Tyresögodset och bonden var skyldig att betala arrende till slottet. Gårdens åkrar var små och det var framför allt den betande boskapen som försörjde det lilla jordbruket. På senare tid var Rundmar en hästgård som erbjöd turridningar.

Ordet mar i Rundmar betyder grund vik och syftar på Rundmarsviken som ligger nedanför gården.

Fortsätt förbi Rundmar. Gå till vänster efter gården över den lilla spången. Följ pilen ”Albysjön runt”. På en kulle till höger om stigen är det alldeles blått av blåsippor på våren. Det växer också mycket vårfryle längs stigen. Följ stigen en bit in i hassellunden.

6. Hassellund

Hassellunden vittnar om att landskapet varit betat. När betet upphör växer lunden igen och det syns en hel del uppstickande unga granar bland hasselbuskarna. Precis som gården Rundmar berättar en historia, är kulturmiljöer som hassellundar, beteshagar och slätterängar en del av vårt kulturarv. Ängs- och hagmarker är också några av våra allra artrikaste naturtyper med en mångfald av blommor, pollinerande insekter och fåglar.

På våren får hasselknopparna små millimeterstora röda stjärnformade blommor. Det är pistillens märke som pollenkornen ska fastna på för att det ska kunna bli en befruktning och vi ska få hasselnötter. Hasselnötterna var eftertraktade i det gamla bondesamhället, eftersom de både är fulla av energi och lätta att lagra. Så eftertraktade att de inte ingår i allemansrätten.

Följ stigen som går längs Albysjöns södra strand. Gå uppför en trappa och passera en badtrappa. Fortsätt utmed

stranden. När du möter en bergvägg och det inte går att fortsätta längre går du stigen upp till höger och sedan den första stigen till vänster vid en stolpe som markerar Pilgrimsleden. Fortsätt ett stycke längs den stigen. Om du går här i april-maj kan du spana efter vätterosen.

7. Vätteros

Vätterosen blommar med rosa, lite köttiga blommor i april till maj. Den är ganska ovanlig och hör till ett fåtal växter som saknar klorofyll och gröna blad. Eftersom vätterosen inte har klorofyll, har den heller ingen fotosyntes. Istället måste den få näring från andra växter. Vätterosen parasiterar framför allt på hassel och det är därför man hittar den i hassellundar. Likt en vätte lever den större delen av sitt liv under jord och tittar upp ur jorden några veckor varje år.

Följ stigen längs stranden runt viken till den lilla hällen mittemot Rundmar. Strax före hällen kantas stigen av en imponerande bergvägg. Spana gärna efter den lilla ormbunken svartbräken som växer i skrevorna. På hällen står en stor ek. Här kan det vara skönt att ta en fikapaus.

8. Jätteek

Eken är helt fantastisk när det gäller biologisk mångfald. I och på en enda ek kan det finnas uppemot 1 500 olika arter insekter, spindeldjur, mossor, svampar och lavar. Ju äldre eken är, desto fler arter lever i och på den. Så småningom blir det större håligheter som blir fina boplatser för kattugglor och andra hålhäckande fåglar. Precis som hasseln är eken en del av ett betat kulturlandskap. De betande djuren höll efter uppväxande sly och unga granar som annars skulle tränga in i ekkronan men idag hotas många av våra ekar av igenväxning.

Fortsätt gå stigen längs vattnet. Det är

gott om bäverfällda aspar längs stigen. Strax före en spång eller trappa, kan du gå ut på en udde med fin utsikt över Albysjön.

9. Albysjön

När man står här på den karga magra hällen och blickar ut över Albysjön med dess öar får man nästan en skärgårdskänsla. Och det är kanske inte så konstigt. För ett par tusen år sedan var Albysjön en del av havet som har snörts av på grund av landhöjningen. På en av öarna brukar fiskgjusen häcka och i sjön syns ofta storlom.

Albysjön är en del av Tyresåns sjösystem, som består av ett 30-tal sjöar och vattendrag och genomkorsar Södertörn.

Gå vidare nerför trappan. Efter trappan står ännu en imponerande jätteek. Under eken är det blått av blåsippor om våren. **Följ stigen längs vattnet.** Till vänster direkt efter nästa trappa växer några grova vindpinade tallar.

10. Grov tall

Vindpinade tallar är typiska för den skärgårdslänkande naturen med karga hållmarker. Tallen har djupgående rötter som gör att den kan växa på torra platser och få vatten längre ner i marklagren.

Spana på tallstammen efter taltickor. Talticka är en svamp som växer på levande tallar. Själva fruktkroppen utvecklas inte förrän tallen är minst 100 år gammal, oftast snarare 150–200 år. Därför räknas taltickan som en så kallad signalart, den signalerar höga naturvärden, i det här fallet gamla tallar. Taltickan dödar inte tallen, men rötter upp kärnveden och underlättar på så sätt för spillkråkan att hitta mat, till exempel hästmyror som kan leva inne i tallen.

Följ stigen en bit till längs sjön. Cirka 100 meter efter nästa trappa står en torr-raka som är full av stora och små hål. Några

av de hålen har hackats ut av spillkråkan, en av våra hotade hackspettar. Precis som talltickan, är spillkråkans spår också tecken på skogens höga naturvärden. **Följ stigen längs sjön till Rakstavägen och ta den till vänster. Efter cirka 50 meter växer tibast i ett snår till vänster om vägen (snett mittemot Rakstavägen 7).**

11. Tibast

Tibasten blommar tidigt med rosaröda blommor på bar kvist. Hela växten är mycket giftig, vilket framgår av dess latinska namn *Daphne mezereum*. Där *mezereum* troligen kommer från det arabisk-persiska ordet *mazeyrin* som betyder döda. Förr ansågs tibast vara effektiv för att bryta skogsråets kraft så fruarna skickade gärna med sina män ett par kvistar tibast när de skulle vara borta och arbeta på skogen.

Fortsätt vägen till den lilla pumpstationen där det är alldeles gult av tussilago om våren.

12. Tussilago

Tussilago är en av våra allra första vårblommor. Tussilagon fungerar som en liten solfångare. I blommans mitt kan det vara flera grader varmare än runt omkring. När vindflugorna som övervintrat i våra hus söker sig ut kan de både värma sig och hämta nektar i en tussilago. Då fastnar det troligen lite pollen på dem som de sedan för vidare till nästa tussilago och bidrar på så sätt till pollineringen. När tussilagon blommat över får den stora gröna blad som samlar näring till nästa års blommor. Dessa blad tyckte man liknade en hästhov, därav tussilagons svenska namn, hästhovsört. En annan förklaring till namnet är att man använde tussilago till att häva hosta och att den då egentligen skulle hetat hosthävsört.

Fortsätt vägen till Stora Raksta, en

K-märkt gård med anor från 1600-talet. Direkt efter Stora Raksta följer du naturstigen mot Uddby kvarn. Efter ungefär 30 meter följer du pilen till höger så att du inte går upp på tomten. Gå på gångstigen till vattnet tills du kommer ut på vägen igen. Följ vägen förbi den lilla kiosken så att du ser Albysjöns utlopp.

13. Uddby

Vid Uddby kraftstation möter Albysjön havet och det är ett av Tyresåns utlopp i Östersjön. Även här har man sedan medeltiden utnyttjat vattenkraften som energikälla till mjölkvarnar, sågar och olika industriliknande anläggningar. På 1600-talet anlades ett pappersbruk här som 1661 fick uppdrag att leverera papper till Europas första sedlar. Precis som Wättinge kom därmed Uddby att få stor nationell betydelse. Vid förra sekelskiftet anlades Stockholmsområdets första elektriska vattenkraftverk här. Det lilla kraftverket är fortfarande tidvis i drift med en blygsam elproduktion.

Istället för att gå Brakmarsvägen norrut, kan du gå upp i skogen till stigen som går till vänster parallellt med vägen. Efter ett tag på den stigen kommer skyltarna som markerar pilgrimsleden. Följ gärna en träpil som leder från stigen upp på berget för att kunna titta ut över Albysjön.

14. Utsikt över Albysjön

Häri från berget har du en fin utsikt över Albysjön. Prins Eugen som hyrde den gamla rättarbostaden på Lilla Tyresö 1894–1912, har målat flera tavlor över Albysjön. Här på berget tros han ha målat tavlan *Sommarnatt* som hänger på Nationalmuseum.

När man ser Albysjön och Tyresös andra sjöar så här från ovan, syns det att de liksom skär in som vattenfyllda sprickor i vårt land-

skap. Sprickorna går oftast i nordväst-sydostlig riktning eller nordost-sydväst. Sprickorna är en del av vårt sprickdalslandskap, som är typiskt för Tyresö och Sörmland. Det är ett resultat av kontinentalkrokar som ägde rum för många miljoner år sen och som fick vårt urberg att spricka upp. Och som har gett oss vårt kuperade, sjörika, omväxlande landskap.

Gå ner mot huvudstigen igen och fortsätt gå den norrut. Där stigen tar slut, vid spången, viker du av till höger mot Holländartorpet och Brakmarsvägen. Holländartorpet uppfördes på slutet av 1700-talet för de holländska sidenvävare som arbetade vid Follbrinksströmmen. **Ta till vänster på Brakmarsvägen och gå längs den lilla sjön Fatburen,** ett annat motiv som Prins Eugen gärna avbildade. **Efter bron går du till höger till Follbrinksströmmen.**

15. Follbrinkströmmen

Vid Follbrinksströmmen rinner det mesta av Tyresås vatten ut i Östersjön. Även här finns det goda chanser att se strömstare på vintern. Med lite tur kan du också få se kungsfiskaren som uppehåller sig här en del vintrar.

Liksom i Tyresös andra strömmar har kraften i Follbrinksströmmen utnyttjats för att driva allt ifrån de medeltida mjölkvarnarna till 1700-talets stålverk och väverier. Vid 1600-talets mitt uppfördes Sveriges första oljeslageri där man utvann vegetabilisk olja ur oljerika frön som lin och hampa. I flera hundra år var Tyresös tre strömmar centrala för den framväxande industrin, men när

ångkraften kom och Sverige industrialiserades på allvar, tappade vattenfallen sin betydelse som energikälla. Strömmande vatten är också en viktig livs- och spridningsmiljö för många vattenlevande växter och djur. Dämmena vid Follbrinksströmmen och på andra delar av sjösystemet gör att det blir svårt för exempelvis vandrande fiskar att ta sig fram.

Fortsätt Brakmarsvägen ett par hundra meter till busshållplats Tyresö kyrka. Alternativt kan du gå längs Fatburens och Albysjöns norra stränder till Alby och vidare tillbaka till busshållplats Nyfors.

Hoppas du har haft en fin vandring!

Fler turer hittar du på tyreso.se/naturguidningar

Har du frågor eller funderingar? Kontakta gärna Martina Kiibus, 070-169 81 83.