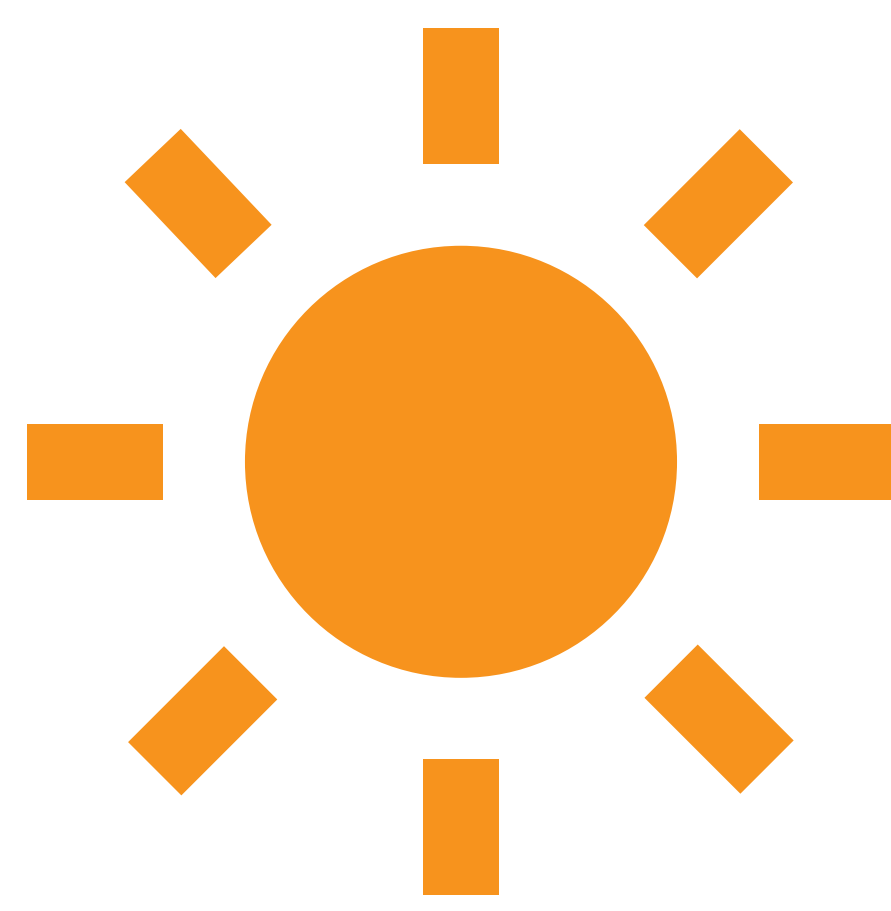




VÄLKOMMEN TILL FREGATTBACKENS BIKEPARK

CYKLING MED UTMANINGAR FÖR ALLA NIVÅER

I backen med start från toppen finns en sammanhängande cykelled byggd av Sweden Mountainbike – experter på att anlägga banor och leder för cykling. Leden är klassad som blå (medelsvår), men innehåller röda inslag (svår) beroende på vägval. Dessa tekniska partier erbjuder extra utmaning för den som söker mer fart, lutning eller precision.

På toppen av backen finns en grön (lätt) pumptrack – en lekfull bana med doserade kurvor och jämnt underlag, perfekt för nybörjare och yngre cyklister som vill träna balans och teknik i trygg miljö. Vid foten av backen ligger en teknikpark med byggda hinder som erbjuder övningsmoment för att utveckla cykelfärdigheter. Här kan både barn och vuxna träna balans, svängteknik och kontroll i en säker och inspirerande miljö. Oavsett erfarenhet är det viktigt att cykla med omdöme, visa hänsyn och anpassa åkningen efter sin förmåga. All cykling sker på egen risk.

Åldersrekommendationer

- Barn under 10 år ska alltid cykla i sällskap med vuxen.
- Oerfarna cyklister under 13 år bör cykla tillsammans med vuxen eller med målsmans tillstånd.
- Vuxna ansvarar för att barn väljer rätt led utifrån sin färdighet och erfarenhet.

Utrustning och klädsel

För att minska risken för skador rekommenderar vi att alla använder:

- **Hjälm (minimikrav:** cykelhjälm; vi rekommenderar fullface-hjälm).
- **Knä- och armbågsskydd.**
- **Ryggskydd.**
- **Långa byxor, långärmad tröja och stadiga skor.**
Rätt utrustning gör stor skillnad för både säkerhet och cykelupplevelse.

Cykeln

För bästa upplevelse och säkerhet rekommenderas:

- Mountainbike med fungerande bromsar (gärna skivbromsar).
- Dämpad framgaffel.
- Rätt storlek på cykeln – du ska kunna stå över ramen med båda fötterna i marken.
- Kontrollera att cykeln är i gott skick före varje åk.

Ledernas svårighetsgrad

Röd led – Svår: För cyklister med god erfarenhet. Innehåller större hopp, brantare partier och mer tekniska inslag. Kräver god teknik, kontroll och erfarenhet.

Blå led – Medel: Passar de flesta som har grundläggande MTB-vana. Innehåller kurvor, mindre hopp och doseringar som kan rullas över.

Grön led – Lätt: Lätta cykelleder som oftast är lätt slutande grusvägar eller stigar.

Viktigt No1: Välj alltid led efter din förmåga – för din egen och andras säkerhet.

Viktigt No2: Om du kör banan för första gången, börja då i lugnt tempo så att du lär dig hela sträckan.

Målsman ansvarar alltid för sina barn.

Gå ej uppför i banan för din och andras säkerhet.

Använd den naturliga stigen på sidan av banorna.

Fregattbacken drivs och underhålls ideellt av Friluftsfrämjandet lokalförening Boo. Nacka kommun äger marken, marken är en del av Trollsjöns naturreservat. Fregattbackens Bikepark inklusive alla byggnader på området har finansierats med medel från Allmänna arvsfonden inom ramen för projektet “Fregattbacken 365” och med stöd av Nacka kommun under åren 2025/2026.

Motordrivna fordon är absolut förbjudna att använda på leden, teknikområdet och pumptracken. Överträdelse kan komma att polisanmälas då motorfordon är förbjudna i naturreservatet.

Åkregler

- **All åkning sker på egen risk.** Anpassa fart och körstil efter din nivå och ledens förhållanden.
- Visa hänsyn. Den som kommer bakifrån har alltid väjningsplikt. Sakta ner vid möten och omkörningar.
- Stanna bara där du syns. Undvik stopp bakom krön, hopp och i skymda svängar.
- Hjälp andra vid olycka.
- Respektera naturen. Cykla endast på anvisade leder, skräpa inte ner och stör inte djur.
- Ingen alkohol eller droger. Påverkade cyklister avvisas.
- En person per cykel. Inga barnsadel- eller ”shotgun”-lösningar är tillåtna.
- Undvik cykling i dåligt väder. Det är halt, lerigt och det sliter mer på leden vilket innebär extra underhåll och återställande för ideella krafter.
- Mopeder och andra motordrivna fordon är förbjudna. Användning kan komma att polisanmälas.

Säkerhetsmedveten cykling

Mountainbike är en rolig och fartfylld aktivitet, men den innebär också vissa risker. Underlaget kan förändras snabbt beroende på väder och årstid. Vissa partier kan vara mer tekniska än de först ser ut.

Den grundläggande regeln för att köra i bikeparks är **Pre-ride - Re-ride - Free-ride vilket i korthet innebär: Föråk - omåk - friåk: Kör igenom leden först för att lära känna den, testa igen med mer fart, och avsluta med fullt åk när du är trygg. Säkert, smart och respektfullt mot andra åkare.**

Ha kul – cykla smart – ta hand om varandra!

Fregattbacken Bikepark är här för att ge dig en kul cykelupplevelse. Med rätt förberedelser och respekt för reglerna blir det både roligare och säkrare för alla.

Vid allvarlig skada

Vid allvarlig skada ring 112, ange Kompassvägen 6 som adress till räddningstjänst.



Läs mer här

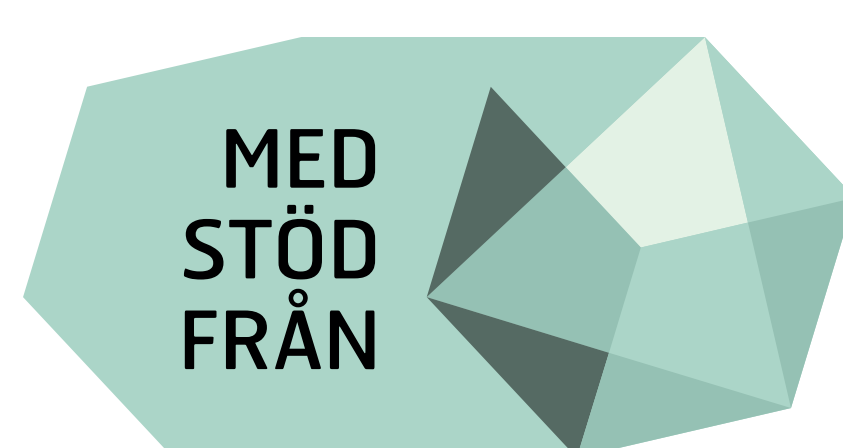


@fregattbacken



FREGATT BACKEN

En äventyrsarena året om



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Fregattbacken drivs av Friluftsfrämjandet Sallsjö-Boo

