

# UPPTÄCK NATUREN I STOCKHOLMS LÄN!

1 OKTOBER – 10 DECEMBER 2017



[www.utinaturen.nu](http://www.utinaturen.nu)

## SÖNDAG 1 OKTOBER **Mälarkantsvandring**

I och runt Sätorskogen finns öppna gräsmarker, gamla fårhagar, ekbackar, gammal granskog, strandpromenader, badplatser, ett gammalt varv, en fornborg, en meandrande Sätträå och en liten Skärholmsbäck.

Anna Petri leder denna vandring genom detta variationsrika landskap. Från förorten längs med Mälaren och sjöfartsleden in till Stockholm.

Samling kl 11.00 vid Vårbergs T-bana, avslutning Bredäng.

Ca 7 km, 4 timmar



## SÖNDAG 8 OKTOBER **Skogen bakom Åkeshov**

Sjön Judarn, eller Ljudarn är en av Stockholms renaste sjöar. Den omges av omväxlande natur med öppna ängsmarker, kupe-rade skogsmarker och många spår från istiden, som stora flyttblock, storblockig morän och de Geermoräner.




I området finns fyra av Stockholms fem fridlysta groddjursarter, bland annat större vattensalamander och människor har lämnat sina spår ända sedan bronsåldern, i form av rösen, skålgropar, gamla torplämningar och en ryssmur.

Följ med Martina Kiibus på en tur i Stockholms stads allra första naturreservat.

Samling kl 14.00 vid Åkeshovs slott, T-bana Åkeshov.

Ca 5 km, 3 timmar



-  lättgången tur i lugnt tempo
-  terränggående, snabbare tur
-  mer krävande tur

## TISDAG 10 OKTOBER **Kolardammarna i Alby**

Lättvandrad guidning med Martina Kiibus, anpassad för rullstolar och barnvagnar.

Kolardammarna ligger i Alby naturreservat och utgör ett vackert inslag i landskapet.

Längs strandkanten möts du av grovstammiga aspar, tallbackar, små berghällar och öppna gräsmarker. I dammarna myllrar det av små och stora vattendjur. På våren leker grodorna och paddorna och på en ö i centrala dammen har bävern byggt en hydda.

I dammarna renas också dagvattnet från Bollmora och Öringe på sin väg till Albynsjön. Samling kl 11.00 busshållplats Öringe (buss 875 från Gullmarsplan kl 10.22\*).

Kommer du med bil, samlas vi på parkeringen vid Fårdala ridskola.

Ca 2 km, 2 timmar  
Ingen avgift

## SÖNDAG 15 OKTOBER **Från allmänning till urskog Nyfors - Tyresta by**

All skog i Sverige var förr allmänningsskog, minnet av det återspeglas i dagens allemansrätt. Så hur såg skogen ut förr i tiden?

Peder Curman tar dig med på långvandring i Tyrestas urskog. Samling kl 9.30 vid busshållplats Nyfors, (buss 873\* från Gullmarsplan kl 9.05) avslut i Tyresta by (buss avgår därifrån kl 15.20 resp 16.20).

Lång och delvis krävande tur. Ta med matsäck för två raster och ha bra på fötterna!

Ca 12 km, 6 timmar



## LÖRDAG 21 OKTOBER **Tyresös Flaten**

Tyresö-Flaten har beskrivits som en av Stockholmstraktens allra vackraste insjöar. Så en vandring runt sjön bjuder på fina vyer och särskild vildmarkskänsla.

Passa på och följ med Martina Kiibus genom mossrika granskogar, karg hållmarkstallskog, följ en slingrande, alkantad å, Gammelströms porlande vatten och Nyfors brusande vattenfall. Obs att terrängen är stundtals kuperad.

Samling kl 10.00 busshållplats Nyfors (buss 873 från Gullmarsplan 9.35\*)

Ca 6 km, 4 timmar  
Ingen avgift



## SÖNDAG 22 OKTOBER **SPECIAL – ANMÄLAN KRÄVS** **Ut med stressen - in med naturkraft - Gammelström**

Minikurs i Mindfulness i naturen. Naturen, fokus och rörelse är tre dokumenterat verksamma medel mot stress. Bosse Rosén, som förutom naturguide också är naturhålsopedagog och instruktör i mindfulness, tar dig på en vandring där du får prova övningar och strategier för en mer välmående vardag.

Vi går i lugnt tempo, men mest på knixiga, kuperade stigar, så du bör inte ha problem att ta dig fram i terrängen.

Du får med dig en övningsbank hem som du kan använda på egen hand.

Deltagarantalet är begränsat till 20 personer – föränmäl dig på: <https://invaajo.com/mk3WCJuxup>

Samling kl 11, Nyfors, exakt plats får du vid anmälan.

Ca 4 km, 4 timmar

## Storstockholms naturguider

[www.utinaturen.nu](http://www.utinaturen.nu)



Naturskyddsföreningen  
Stockholms län

Att delta kostar (om inte annat anges) 100 kr, 80 kr för medlem i Naturskyddsföreningen och under 18 år fritt. Swishkonto: 123 115 22 22

Våra guider är universitetsutbildade biogeovetare, biologer eller motsvarande, och auktoriserade av Stockholm Visitors Board (Visit Stockholm).

Vandringarna genomförs i alla väder, ingen föränmälan behövs, utom för 22 oktober.

Ta med matsäck/fika för turena över 2 timmar och tänk på att ha ordentligt varma kläder om det är minusgrader.

\*) Kan ändras. Kontrollera tiden med SLs trafikinformation: <http://sl.se/>

Kontaktperson:  
Maria Bergström  
070-638 0712  
mejl: [maria.bergstrom@naturskyddsforeningen.se](mailto:maria.bergstrom@naturskyddsforeningen.se)

Nu aktuella guidningar genomförs i samarbete med Tyresö kommun, Balansverkstan, Länsstyrelsen i Stockholms län och Studieförbundet.

Studie  
främjandet



Länsstyrelsen  
Stockholm

Fler tips och aktuell information på:

[www.utinaturen.nu](http://www.utinaturen.nu)

Foto: Maria Bergström

# UPPLEV STOCKHOLMSNATUREN MED STORSTOCKHOLMS NATURGUIDER

1 OKTOBER – 10 DECEMBER 2017

SÖNDAG 29 OKTOBER

## Södra Djurgården revisited

Nu är hösten ordentligt satt och djur och växter är långt framme i sina vinterförberedelser.

Har hägrarna flyttat än och vart då i så fall? Vad gör grodor och vattensalamandrar nu? Och hur har lövträd och buskar förberett sig för rivstarten till våren? Stann- och flyttfågel står det för t ex rödhaken... varför bestämmer den sig inte – eller har den gjort det? Och hur gör den då?

Maria Bergström leder denna vandring i höstdis eller Brittsomarsol.

Samling kl 11.00 vid busshållplats Isbladskärret, avslut vid Rosendal/Bellmansro.

Ca 3 km, 3 timmar



Vi är en del av Kungliga nationalstadsparken

ONSDAG 1 NOVEMBER

HÖSTLOV

## Naturfilosofi och naturbingo i Hagaparken

En guidning för barn och vuxna i sällskap. Hitta en svamp, kolla en bok, kryssa en gräsand... naturen är en lekplats.

Maria Bergström tar dig på en tur genom Gustafs engelska park och medan de skollovslediga letar kottar, löv och diverse annat naturen bjuder på, får de vuxna en chans att fördjupa sig i landskap och natursyn från 1500/1600-talet och framåt.

Samling kl 11.05 vid busshållplats Haga Södra (buss 515 från Odenplan). Avslut vid Koppartälten/Fjärilshuset.

Ca 3 km, 2,5 timmar

SÖNDAG 5 NOVEMBER

## Reservat på gång i Årsta

Upplev hösten i Årstaskogen.

Anders Tranberg berättar om det kommande naturreservatet, om betydelsen av natur för hälsan och om den riktigt gamla skogen som inte påverkats av modernt skogsbruk.

Samling kl 11.00 norra delen av Tvärbaneperrongen Gullmarsplan

Ca 3 km, 2½ timmar

SÖNDAG 12 NOVEMBER

## Tvårs över skog och berg – en långvandring

Blå spåret har fyllt 100 i år så passa på och följ med Ronny Fors på en vandring längs en av Sveriges äldsta vandringsleder.

Genom Nackareservatet och Erstaviks marker från Hellas till Solsidan. Förbi klara skogssjöar, gammelskog, torp, igenvuxna hagmarker, skog och hyggen.

Ta med matsäck för två raster. Samling kl 10.15 vid Hellasgården (buss 401 från Slussen mot Älta) återresa från Erstaviksbadets hållplats, Saltsjöbanan.

Ca 10 km, 4½-5 timmar

SÖNDAG 19 NOVEMBER

## Flaten i tidsperspektiv

Man kan lätt luras att tro att det alltid sett likadant ut på en plats. Sara Borgström tar dig med på en resa genom tiden och berättar varför Flaten är ett av Stockholms finaste naturområden.

Vi möter den rika natur som kännetecknar Mälardalen och funderar på hur det kommer se ut i framtiden.

Samling kl 10.20 vid Orhem (buss 180 fr Skarpnäcks allé), avslut vid Flatenbadet (buss 816 mot Gullmarsplan kl 14.10\*).

Ca 4 km och 4 timmar

SÖNDAG 26 NOVEMBER

## Långholmen – en naturö

På straffångarnas gamla ö häckar allttjämt ugglan, en råtta sprang tvärs genom guidegruppen för något år sedan och i början av detta århundrade sprang en varg över Västerbron.

Malin Jonell leder denna skymningsvandring förbi valkaskar och stenbrott.

Samling kl 15.00 vid Suckarnas bro (Långholmsbron).

Ca 2 timmar

SÖNDAG 3 DECEMBER

## Nackareservaten i advent

Vad är ett meståg, vad gör djuren på vintern och vad betyder ett förändrat klimat för mördarsniglar, fåstingar och skogsharar?

Anna Petri leder denna tur på sandad/plogad väg genom skog och öppet landskap via Söderbysjön från en T-banestation till en annan.

Samling kl 11.00 vid Bagarmossens T-banestation. Avslut vid T-banestation Björkhagen.

Ca 3 km, 3 timmar

SÖNDAG 10 DECEMBER

## Kyrksjölöten

Ett rikt fågelliv, en bra miljö för groddjur och geovetenskapligt intressanta istidslämningar i form av De Geer-moräner är något av vad detta område kan bjuda på.

Margareta Lysell guidar i årets sista naturguidning bland granar och kala lövträd runt den lilla sjön.

Samling kl 11.00 Åkeshovs T-banestation, uppgång Åkeshovshallen.

Ca 3 km, 2½-3 timmar

- lättgången tur i lugnt tempo
- ◆ terränggående, snabbare tur
- ◆ mer krävande tur

Att delta kostar (om inte annat angetts) 100 kr, medlem i Naturskyddsföreningen 80 kr, under 18 år fritt. Vandringarna genomförs i alla väder - ingen föranmälan behövs!

Ta med matsäck/fika för turerna över 2 timmar.

Våra guider är universitetsutbildade biogeovetare, biologer eller motsvarande, och auktoriserade av Stockholm Visitors Board (Visit Stockholm), nån gång tar vi också in duktiga gästguider.

\*) Kan ändras, kontrollera tiden med SLs trafikinformation: <http://sl.se/>

Nu aktuella guidningar genomförs i samarbete med Tyresö kommun, Balansverkstan, Länsstyrelsen i Stockholms län och Studieförbundet.

Studieförbundet



Länsstyrelsen  
Stockholm

Storstockholms  
naturguider

[www.utinaturen.nu](http://www.utinaturen.nu)



Naturskyddsföreningen  
Stockholms län

KONTAKTPERSON  
Maria Bergström  
070-638 0712

Foto: Maria Bergström



[www.utinaturen.nu](http://www.utinaturen.nu)