

# UPPTÄCK NATUREN I STOCKHOLMS LÄN

## 14 AUGUSTI – 16 SEPTEMBER 2018

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

TISDAG 14 AUGUSTI ❖  
ONSDAG 15 AUGUSTI  
FREDAG 17 AUGUSTI

### Kulturfestivalen

#### Från Mälaren till Saltsjön vattnets väg genom stan

Vattnet har stor betydelse för Stockholm – en stad byggd på öar och omgärdad av vatten - som ett Nordens Venedig. Vatten är också en grundförutsättning för allt levande. Sedan urminnes har vattnet varit vårt livsmedel, vår källa till föda och ett sätt för oss att färdas.

Så hur påverkar stadens rika förekomst av vatten stadens naturliv och hur hanterar vi vårt vatten?

Följ med på en guidning med Maria Bergström längs vattnets väg genom staden; från Mälaren, där Stockholm tar sitt dricks-vatten, till den unika vattenmiljön i Saltsjön, ett av världens få brackvattenhav.

Guidningarna startar:

- tisdag 14/8 kl 18
- onsdag 15/8 kl 12
- fredag 17/8 kl 15

Ca 1½ - 2 timmar

Biljetter till Kulturfestivalsturererna kostar 30 kr och kan köpas fr o m 11 augusti i Medeltidsmuseets biljettkassa under ordinarie öppettider.

SÖNDAG 19 AUGUSTI ❖  
**Naturen runt en jämn sjö**

Sjön Flaten (utan vare sig öar eller uddar) ligger i skogsmark så sjön belastas varken av några större avlopp eller av näringsläckage från någon åker - alltså en av Stockholms renaste sjöar.

Dessutom finns här den annars allt mer sällsynta tystnaden samt älg, bäver, räv och grävling trots bara någon kilometer till vägar och bebyggelse. Anna Petri leder turen som startar vid badet.

Samling kl 10.30 vid Stora Flatenbadets entré (buss 816\* från Gullmarsplan kl 10.10).

Ca 5 km, 4 timmar

ONSDAGKVÄLL 22 AUGUSTI  
**Fladdermöss i slottsmiljö**

Följ med Malin Löfgren och upplev fladdermössens hemliga värld med hjälp av detektorer. Dessa speciella detektorer omvandlar fladdermössens ohörbara högfrekventa läten till hörbara tickanden och det blir, med detta knep, möjligt att upptäcka dem där de fladdrar runt på insektsjakt.

Detektorer lånas ut under exkursionen. Tag gärna med egen ficklampa. Samling kl 20.00 på P-platsen vid Häringe slott (buss 847\* avgår från Västerhaninge station till Häringe grindar kl 19.10, därefter ca 20 minuters promenad till samlingsplatsen).

Ca 1,5 – 2 timmar  
Ingen avgift

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

TORSDAG 23 AUGUSTI ❖  
**Hela kroppen i naturen**

Stress och stillasittande är förödande för vårt välmående. Lösningen finns närmare än du tror. Några minuter i närmsta natur kan hålla dig stark i både kropp och sinne. Bosse Rosén, som förutom naturguide också är sjukgymnast, lär dig göra din egen hälsostig i tre enkla steg. Samling kl 18.00 vid Gammelström, Tyresta (närmare beskrivning får du när du anmäler dig). Föranmälan krävs: [goo.gl/w8jjD4](http://goo.gl/w8jjD4)

Ca 2 km, 2 timmar

National  
stads  
park  
Vi är en  
del av Kungliga  
nationalstadsparken

LÖRDAGEN 25 AUGUSTI ❖  
**Parkernas dag i Grimsta**

Margareta Lysell leder denna tur i Grimsta naturreservat förbi Hässelby slott ut i det gamla by- och herrgårdslandskapet med rester av alléer, trädgårdar, gamla torp och stenmurar.

Omgivet av hällmarkstallskog, granskog och Mälarstränder. En kulturmark med lång historia, gamla ekar och en strandnära vildmark.

Samling kl 11.00 Hässelby slott (T-bana Johannelund).

Ca 6 km, 3 timmar  
Ingen avgift

SÖNDAG 26 AUGUSTI ❖  
**Ekhagar och en liten unik ö**

Upptäck Görvalns naturreservat - vid Mälarens strand. Följ med Peder Curman ut; till mäktiga ekhagar som nu är under återupprättning, till den lilla holmen Koffsan som har en helt egen flora och ut till Mälarens kanske tjugigaste utkikspunkt - Gåseborg.

Gåseborg är en tusenårig fornborg med utsikt över såväl den forna farleden till Uppsala som, alldeles intill, nutida Upplandsledens första sträcka söderifrån.

Ta gärna med kikare om du har. Samling kl 11.00 busshållplats Rågängen (buss 564V från Jakobsbergs station 10.42\*) avslut vid busshållplats Sandvik ca kl 15.

Ca 5 km, 4 timmar

LÖRDAG 1 SEPTEMBER  
**Nature tours in english -  
National City Park**

Swedish nature and swedes love for nature - a walking tour guided by Robert O'Dwyer in the Stockholm Royal National City Park – Nationalstadsparken. Start and stop at metrostation Universitetet  
The tour starts at 11.00 and 15.00  
No preregistration, 100 SEK cash.

About 2 km, 2 hours

## 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 föranmälan behövs.

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

Nu aktuella guidningar genomförs i samarbete med Stockholm Vatten och Avfall, Stockholms stad, Haninge och Tyresta kommuner, Tyresta nationalpark, Länsstyrelsen i Stockholms län och Studieförbundet.

Studie  
främjandet



Länsstyrelsen  
Stockholm

Fler tips och aktuell information på:

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



# Upplev Stockholmsnaturen med Storstockholms naturguider

## 14 AUGUSTI – 16 SEPTEMBER

### SÖNDAG 2 SEPTEMBER ● Exotiska Lidingön

Vandra med Isak Isaksson över "Serengeti" - de öppna gräsviderna ned mot Kyrkviken - och passera "Floras kulle" med sina betande hästar.

Fortsätt längs Kyrkviken, omgärdad av grovstammig barrskog där duvhök häckar, och följ strandlinjen förbi Trollebo fram till udden innanför Punschholmen. Tvåra hagmarken, följ den slingrande grusvägen, gå tvärs Elfviksvägen in i en fin svampskog och över till norra Lidingö och havet.

Här går vandringen upp till sin högsta punkt med utsikt över Bogesundslandet och om vädret tillåter blir här också möjligt med ett dopp i havet innan Isak avslutar förbi sparbanksekarna tillbaka till Södergarnsvägen och busshållplatsen.

Samling kl 10.00 busshållplats Södergarnsvägen (buss 211\* från Ropsten 9.40).

Ca 5 km, 4 timmar

### ONSDAG 5 SEPTEMBER ● Natur och höst på norra Djurgården – barnvagn

Sensommar och höst är en fin tid att vara barn i. Marken är ännu varm och det finns mycket roligt att upptäcka.

Bären mognar, sensommarblommorna blommar och djuren börjar förbereda sig för kallare tiden, samlar kottar, lägger upp förråd eller flyttar söderut (dags att börja kolla flyttfågelsträck på himlen).

Maria Brandt leder denna tur i Nationalstadsparkens eklandskap och berättar mera. Samling kl 10.30 T-bana Universitet.

Ca 3-4 km, 3 timmar

### Turernas svårighetsgrad:

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

### LÖRDAG 8 SEPTEMBER ◆ Nature tours in english - National City Park

Swedish nature and love for nature - a walking tour guided by Robert O'Dwyer in the Stockholm Royal National City Park – Nationalstadsparken. Start and stop at metrostation Universitetet

The tour starts at 11.00 and 15.00 No preregistration, 100 SEK cash.

About 2 km, 2 hours



Vi är en del av Kungliga nationalstadsparken

### KULTURARVSDAGEN ● SÖNDAG 9 SEPTEMBER Nytorps gårde – ett delat natur- och kulturarv

Odlingslandskapet så som det formats under det senaste årtusendet tar vi ofta för givet.

Men sedan 1800-talet har ny teknik, fossil energi och en tilltagande urbanisering förändrat och förändrar landskapet i rasande takt.

Maria Bergström leder denna tur ut på det gamla gårdet (vad är ett gårde) som hörde till Nytorget (hur då nytt) och som bevarats pga planerna på en motorväg (vad blev av den) och berättar om hur natur- och kulturhistorien format just detta specifika stycke landskap och vad som här kan hittas av såväl natur, kultur och historia. Samling kl 10.00 utanför T-banestation Sandsborg.

Ca 3 km, 2½ timmar

### TORSDAG 13 SEPTEMBER ●● Kolardammarna i Alby

Lättvandrad guidning anpassad för rullstolar\*\* och barnvagnar. På Kolarängarna i Alby naturreservat anlades 1997/1998 ett dammsystem som ett vattenreningsprojekt för Tyresåns sjösystem.

Som nästan alltid när det blir mer vattenytor i ett stycke natur har också här den biologiska mångfalden ökat och naturen blivit rikare. Martina Kiibus leder turen och berättar mera om hur området utvecklats.

Samling kl 11.00 busshållplats Öringe (buss 875 från Gullmarsplan 10.22\*).

Ca 2 km, 2½ timmar  
Ingen avgift

\*\* Tillgänglighet: underlaget är bra för att ta sig fram med rullstol och rullator. Det finns en något längre backe som har medel lutning, här hjälps vi åt om det behövs. Kommer du med bil - samling på parkeringen vid Fårdala ridskola. Kommer du med Färdtjänst - uppge adress Ridskolevägen 2 i Tyresö.

### SÖNDAG 16 SEPTEMBER ◆◆ Upptäck Rudans naturreservat

Följ med Margareta Lysell på en guidad tur till Rudans hemligheter.

Vandringen börjar vid gräsmarken invid Rudans gård och vidare brant uppåt genom vacker hållmarkstallskog och blandskog med inslag av glittrande mossar och myrar och längst i norr den trolska sjön Trylen.

Turen går på både större och mindre stigar och terrängen är bitvis som sagt rejält brant. Samling kl 10.00 vid raststugan, Rudans gård invid Handens pendeltågsstation.

Ca 4 km, 3 timmar  
Ingen avgift

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), någon gång tar vi också in duktiga gästguider.

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

Nu aktuella guidningar genomförs i samarbete med Stockholm Vatten och Avfall, Stockholms stad, Haninge och Tyresö kommuner, Tyresta nationalpark, Länsstyrelsen i Stockholms län och Studieförbundet.

Studieförbundet



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)