

# UPPTÄCK NATUREN I STOCKHOLMS LÄN!

## 6 SEPTEMBER – 11 OKTOBER 2020



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

### CORONATIDER Så här gör vi

Vi fortsätter med våra guideturer ute i naturen men vi vill att du som funderar på att delta tar ett eget ansvar.

Kom inte med om du är snuvig och håll dig hemma om du tillhör någon riskgrupp.

I övrigt håller vi lite avstånd från varandra när vi vandrar men har det trevligt i alla fall.

Och känner du minsta tveksamhet att gå med oss så gör en egen tur ut i naturen istället - en bra syssla för såväl kroppen som själen.

### SÖNDAG 6 SEPTEMBER ❖ Hansta

Här finns såväl gammal, urskogsliknande, barrskog som kulturpräglade lundar med hassel och flerhundraåriga ekar och ett berg uppkallat efter Astrid Lindgren.

Helena Klangemo guidar och berättar om naturrikedomen och de kulturhistoriska spåren. Samling kl 11:00 T-bana Akalla, uppgång Sveaborgsgatan. Ca 4 km, 3 timmar



### SÖNDAG 13 SEPTEMBER ● KULTURARVSDAGEN Kulturarv och lärande

Några av Linnés lärjungar har fått ge namn åt gatorna intill forna galgbacken i Hammarbyhöjden.

Maria Bergström tar dig runt i kvarteren att begrunda och tillämpa forna tiders kunskapsökande och insiktshämtande. Samling kl 13.00 T-banestation Skärmarbrink. Ca 2 km, 2,5 timmar

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

### ONSDAGKVÄLL 16 SEPTEMBER Minikurs i skogsfullness

Följ med Bosse Rosén ut i Tyrestaskogen vid Gammelström på en kväll med fokus på fokus. Prova på att använda medveten närvaro i naturen för att hitta balansen och minska stress.

Med lite "tur" kan det regna och blåsa. Eller så blir det en stilla kväll med månlyus. Ta med en extra tröja.

Begränsat deltagarantal, för-anmälan krävs.

Samling 18:00 på plats du får veta när du anmäler dig på <http://bit.ly/skogsfullness>

Ca 2 km, 2 timmar  
Kostnad 250 kr

### SÖNDAG 20 SEPTEMBER OBS 2 TURER!

#### Fåglar mm på Sandemar ❖

Vandra runt i beteshagar och på strandängar med Bosse Ljungberg och lär dig mer om fåglarna, naturen och hösten.

Fågelnbybörjare är som alltid särskilt välkomna!

Samling kl 10:30 vid P-platsen nära busshpl Svärdsnäsviken (buss 839 från Haninge centrum, läge S kl 10:02).

Ta gärna med kikare om du har. Ca 3 km, 4 timmar

#### Söndagskväll i stan ●

Via Norrström rinner Mälarens vatten ut i Östersjön. Dricks-vatten möter saltvatten, lugnt vatten möter fors.

Helena Klangemo leder söndagens kvällstur i vattnets färdväg och berättar om alla ekosystemen: sjön, stenstaden, forsen, havet och Nationalstads-parken.

Hur har den rika förekomsten av vatten inverkat på stadens liv? Vad betyder variationen i salthalt för livet under ytan? Och vad är en mareograf?

Samling kl 19:00 på kajen utanför T-banestation Gamla Stan

Ca 2 timmar  
ingen fikapaus

### SÖNDAG 27 SEPTEMBER ❖ Bogesundslandet

Helena Klangemo tar dig ut till Bogesundslandets skogar, gamla kulturmarker, stora lindar, fornlämningar och torp och en remarkabel utsikt från Kvarnberget över Stora Värtan.

Till Frösvik kommer man enkelt med pendelbåt från Ropsten. Samling 10:51 Frösvis brygga (pendelbåt från Ropsten 10:10, båt åter från Frösvik 14:56)

Ca 7 km, 4 timmar

### SÖNDAG 4 OKTOBER ◆ Från Nyfors till Tyresta by

Det var i utmarken/allmänning-marken som folk hämtade vad de behövde till sitt husbehov och det är där Allemansrätten har sitt ursprung.

Så hur ser en riktig skog ut som inte skogsmaskiner och hygges-harvning omvandlat till en gran-plantage? Det får du uppleva på denna vandring med Peder Curman i Stockholms närmsta nationalpark.

En lång och delvis krävande tur så klä dig klokt, bra på fötter-na och ta matsäck för två raster. Samling kl 9:30 vid busshpl Nyfors, (buss 873 fr Gullmars-plan 09:05) avslut Tyresta by (buss 834 från byn kl 15:46). Ca 12 km, 6 timmar

### SÖNDAG 11 OKTOBER ❖ Angarnssjöängen

Fågelsången har tystnat och fågelungarna är sedan länge flygga. Höstflytten är också sedan länge på gång men olika arter flyttar vid olika tider.

Bosse Björnsäter leder vandringen runt sjön och ger namn på det som flyger. Fågelnbybörjare är som alltid särskilt välkomna!

Samling kl 10:20 vid Örsta (blåbuss 676 från Danderyds sjukhus läge F kl 09:43, byte vid Brottbys trafikplats till buss 665 mot Vallentuna station).

Ca 7 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 universitets-utbildade biogeovetare, biologer eller motsvarande, och auktoriserade av Stockholm Visitors Board (Visit Stockholm).

Vandringarna genomförs i alla väder, ingen föranmälan behövs utom för 16/9. Om inget annat anges avslutas turen på samma ställe som den börjat.

Ta med matsäck/fika för turerna över 2 timmar

\*) Kan ändras. Kontrollera tiden med SLS trafik-information: <http://sl.se/>

Kontaktperson:  
Maria Bergström  
070-638 0712  
mejl: maria.bergstrom@naturskyddsforeningen.se

Nu aktuella guidningar genomförs i samarbete med Länsstyrelsen i Stockholms län och Studieförbundet.



Länsstyrelsen  
Stockholm

Fler tips och aktuell information på:

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

Foto: Maria Bergström