

# UPPTÄCK NATUREN I STOCKHOLMS LÄN!

25 FEBRUARI – 24 MARS 2024



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

## ◆ SÖNDAG 25 FEBRUARI Naturen är kuren

Upplev en annorlunda guidning med naturguide Bosse Rosén som också är sjukgymnast och friskvårdsguide. Upplev hur du kan motverka stress, värk och andra tecken på naturbrist med hjälp av enkla övningar i naturen.

Turen går i makligt tempo, men delvis på knöliga stigar som kan vara hala så du bör inte ha problem att ta dig fram i terrängen.

Klä dig varmt – vi är mycket i stillhet – och ta med sittunderlag. Samling kl 14:00 vägvisaren framför Storstugan vid Hellasgården. Ca 3 km, 2 timmar

## ◆ SPORTLOVSVECKA Ugglaturer!

### Tisdag 27 februari och Söndag 3 mars

En kvällsvandring med uggletema är något alldeles särskilt. Så här års ska ugglorna få till nya ugglor så nu hoar paren till varandra för att markera att de fortsatt gillar varandra och för att eventuella "inkräktare" ska förstå att reviret är upptaget.

Vi gillar ugglor och vill gärna sprida denna förtjusning. Därför finns det möjlighet två kvällar i sportlovsveckan att följa med ut och lyssna. SÅ passa nu på att följa med (och tipsa gärna barn/tonåringar/barnbarn etc) på en naturvandring i tidig vårvälv.

Turerna startar vid universitetet och går via Stora Skuggan ut mot Fiskartorget i Nationalstadsparken.

För bägge turerna gäller: Klä dig varmt! Ta med varm dryck i termos och ha bra (varmt) på fötterna. Ca 3-4 km, 2-2½ timmar

## TISDAG 27 FEBRUARI

Turen leds av Ronny Fors  
Samling kl 18:30 vid T-bana Universitetet.

## SÖNDAG 3 MARS

Turen leds av Isak Isaksson  
Samling kl 17:30 vid T-bana Universitetet.

## ◆ SÖNDAG 10 MARS Koffsan, hällmark och historiska strandvallar

Följ med Peder Curman på en vandring från Sveriges största småhusstad när den byggdes på 1960-talet ner till Mälarens vatten och ön Koffsan. Där strandade Linné en midsommarafton 1731 när seglet stillat sig på färden mot Uppsala. Genom en fin betesmark rör vi oss sedan i naturliga hällmarker uppför, mot Hummelmoraberget och kommunens högsta punkt 68 m ö h, via forntida strandvallar mitt inne i skogen!

Samling kl 10:45 hpl Rågängen (buss 564V fr Jakobsberg stn, läge H kl 10:32\*). Avslut Skulpturvägen (buss 553H åter kl 14:36\*). Ca 4 km, 3,5 timmar

## ◆ SÖNDAG 17 MARS Naturlandskap, ortsnamn och tidig vårekologi

Nu när våren är på ingång kan det vara dags att börja lyssna på fågelkvittret igen eller spana efter de allra första vårblommorna, de där pyttesmå skära (du har kanske aldrig ens lagt märke till dem förut).

Maria Bergström leder turen genom Nackareservaten, på lättgången väg från en T-banestation till en annan. Skog, öppet landskap och sjökontakt. Varför heter platserna som de gör? Och hur har det smått dramatiska landskapet kring Söderbysjön uppstått?

Samling kl 11:00 Bagarmossens T-banestn. Avslut vid T-banestn Björkhagen. Ca 3 km, 3 timmar



National  
STADS  
park  
Vi är en  
del av Kungliga  
nationalstadsparken

## LÖRDAG 23 MARS Earth Hour kl 20:30-21:30

Släck ljuset för att visa vår oro över hur klimatförändringarna och den snabba förlusten av biologisk mångfald hotar vårt samhälle, ekonomi och välfärd. Enligt World Economic Forum Global Risks Report 2023 är t ex de fyra största riskerna kommande 10 år kopplade till om vi inte lyckas hantera klimatkatastrofen eller att ekosystem kollapsar.

## ◆ SÖNDAG 24 MARS Långvikstråk

Tråk är det finlandssvenska ordet för sjö och här på Ingarö, bakom sommarstugor, villanråden och skärgårdsklippor, finns ett stort och orört vildmarksområde med skogsjöar, stora mossemarker och gammal skog. En vildmarksupplevelse utöver det vanliga.

Följ med Torbjörn Ljunglöf för att uppleva hur den tidiga våren ter sig i detta skogslandskap med småkärr, blåbärsmarker, bergsknallar och gamla tallar.

Obs att nu när kylan släpper sitt grepp och tjälen tinar är bra på fötterna och varma kläder extra viktigt!

Samling kl 11:05 vid busshpl Färudsvägen (buss 429X från Slussen, läge O, kl 10:27\* mot Ingarö. Återresa från busshpl Vishamn kl 15:01\* Ca 5 km, 4 timmar

## PÅSKHELGEN Grodor kanske...

Människans påverkan på klimatet gör det numera allt svårare att planera för turer där vi vill visa läget i naturen "just nu" när det gäller mer specifika händelse som t ex grodlek. Så kanske det är dags för grodlek redan under påsklovsveckan. Vi återkommer i nästa program med hur det blir.

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

## Storstockholms naturguider

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



Att delta kostar (om inte annat anges) 150 kr, 120 kr för medlem i Naturskyddsföreningen och under 18 år gratis. Betalning på plats. Swishkonto: 123 115 22 22

Vandringarna genomförs i alla väder, ingen förämbalan behövs. Start och avslut på samma plats om inte annat anges i texten.

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

Ta med matsäck/fika för turerna 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 Länsstyrelsen i Stockholms län.



Fler tips och aktuell information på:  
[www.utinaturen.nu](http://www.utinaturen.nu)



Både foto och teckning hämtat från Wikimedia Commons