



Här finns tips på naturområden och promenader som är lätta att nå och väl värda ett besök.

Kungliga nationalstadsparken täcker hela vägen från Djurgården till Ulriksdals slott i norr. Här finns många möjligheter till promenader och cykelturer på bra vägar. Och många ställen finns för en god lunch. Se www.nationalstadsparken.se där du hittar kartor med målpunkter och annan information. Ta t ex cykeln på pendeltåget till Ulriksdals station. Cykla en kort bit norrut till Överjärva gård och över E4 på ekodukten till Ulriksdals slottpark. Följ sedan den skyltade bilfria "historiska cykelturen" genom hela parken ner till Djurgårdsbron.

Flatensjön, söder om Skarpnäck, är ett underbart relativt nytt naturreservat med fina promenadmöjligheter, det mesta på gångvägar. Gå t ex från Skarpnäck runt Flaten och utefter Drevviken. Avsluta i Hökarängen eller Farsta. Läs [mer här](#) och [här](#).

Stockholms stad har på sin hemsida [19 olika gångstråk](#) - kolla där för idéer inför söndagspromenaden. De flesta går på bra gångvägar.

Blå leden går mellan Åkersberga och Vaxholm. En trevlig etapp, till stor del utefter vatten på [Bogesundslandet](#), är Kulla vägskäl till Vaxholms hamn, varifrån du kan åka buss eller Vaxholmsbåt (med fika?). Etappen är 17 km, oftast på lättgångna stigar. Till Kulla vägskäl tar du Vaxholmsbussen från Danderyds sjukhus. Vill man avbryta tidigare så går buss hem från Bogesunds slott, men den går inte så ofta. Där finns också trevlig fika i Café Parkvillan (dock med begränsat öppethållande under vinterhalvåret). Leden är oftast välmarkerad, men en karta är bra att ha.

Ett alternativ till Blå leden är att ta buss eller bil till Bogesunds slott och välja någon av slingorna där, t ex **Stora Slottsrundan**, 9 km, som till stor del går utefter fjärdar och vikar. Kartor finns att få där. Väljer du istället att ta bussen till Ellboda kan du välja att först gå en del av Stora Slottsrundan utefter Askrikefjärden och sedan Blå leden till Vaxholm (12 km) för båtfärd hem.

Lövhagens friluftsområde sticker ut i havet söderut från Nynäshamn. Ett av få ställen i Stockholmsområdet där du kan promenera och samtidigt se horisonten. Här finns också vandrarmat och café. Ta pendeltåget till Gröndalsvikens eller Nynäshamns station och gå därifrån. Kanske vill du ta med cykeln på tåget?

Skarpö, en del av Djurö/Vindö nära Stavsnäs, bjuder på underbara havsnära promenader för den som är lite mer äventyrslysten. Leta upp stigar utefter Kanholmsfjärdens stränder. Halvön är rätt liten, men med många vikar och möjligheter, så det går utmärkt att gå hela dagen här. [En karta](#) är bra att ha. Tag buss 434 från Slussen till Djurö gamla prästgård och gå Vindö prästgårdsväg till slutet. Sväng vänster. Vid Skarpöuddsvägen finns en vägbom och parkering.

Smultronställen - tips på fina cykelturer med utgångspunkt från pendeltågsstationer har Stockholms stad på sin hemsida. Där finns mycket annat matnyttigt för cykling också.



Lovön (där Drottningholm ligger) har fina promenadstråk. Kombinera med besök i slottsparken med fika vid Kina slott t ex. Se karta här för [Lovöleden](#). Alla Mälaröbussar från Brommaplan stannar exv. i "Kanton".

Vandra [Boo-leden](#) från Orminge till friluftsområdet vid Velamsund, **ca 12 km**. Redan strax efter starten dyker läcker gammelskog och dramatiska bergsformationer upp. Större delen av vägen är det gångväg eller spänger. Vill du gå kortare, så avsluta vid Boo kyrka. Vips blir det bara **8 km**. Booledden övergår i [Värmdöleden](#) till Gustavsberg eller Grisslinge, om du vill fortsätta. Värmdöleden är nyupprustad, med nya kartor på nätet, och är hela 25 km. Den slutar Saltarö. Bussar på ett flertal ställen om du bara vill gå en kortare sträcka.

Vandra på Boo-leden från Eriksvik (nära Boo kyrka) via Velamsunds fina friluftsområde och vidare på Värmdöleden till Gustavsberg. 12 sköna kilometer på skogsvägar och bra stigar genom gammelskog och hagmarker. Gott om bussar finns i början och slut samt på ett par ställen utefter vägen. Medan du väntar på bussen i Gustavsberg så ta en fika på Delselius café. Se ovan.

Gå i Paradiset! Här i naturreservatet finns flera fina promenadslingor och länets högsta punkt, **Tornberget**. Sjöarna är magiska med flera grillplatser (ved finns). Bra skyltat! Du kan gå hit från Handen (Rudans friluftsgård) på en av Sörmlandsledens finaste sträckor (13 km), men buss 709 från Huddinge station går också till närbelägna Ådran i skogarna mellan Huddinge och Länna.

Ytterligare en sida med tips om promenader och utflykter i och kring Stockholm:
www.walkinstockholm.se.

Björkhagen-Solsidan (ca 13 km) är en klassisk promenad som kan göras på flera sätt. Ta exempelvis t-bana till Björkhagen (linje 17). Gå skyltade gångvägar till Hellasgården och följ sedan den [Blå spåret](#) på fina stigar till Solsidan/Tattby. Saltsjöbanan går tillbaks till Slussen. Det finns även alternativ med gångvägar, delvis utefter Erstaviken. Karta är bra, men behövs nog inte. Går att köpa på Hellasgården.

Björnö naturreservat har nog Stockholms mest lättillgängliga och vackra skärgårdsnatur. Släta klipphällar, långa stränder, orörd skog, utsiktstorn, god mat, promenadslinga och kajakuthyrning är några av höjdpunkterna. Här finns också en **Mullestig**. Ta buss 428 eller 429 från Slussen till hållplats "Björnö naturreservat". Kartor finns på flera ställen, bl a vid entrén. [Ny karta](#) och [beskrivning](#) hittar du här. **Den goda maten** med strålande havsutsikt hittar du vid [Björkviks brygga](#). Öppet även vintertid!

Gälö naturreservat är känt för skärgårdens längsta sandstrand, men här finns också storslagna promenader i skog och utefter hav. Ta t ex buss 845 från Västerhaninge till **Morarna**. Gå kulturstigen där, besök museet (sommarröppet) och/eller gå ned till havet och följ stranden österut innan du tar bussen åter från **Skälåker** (där det också finns sommarservering). Kartor finns på strategiska ställen.

Roslagsleden går från Danderyds kyrka ändå upp till Grisslehamn, 19 mil. Lämplig dagsetapp kan vara från Brottby till Täby kyrkby (19 km). Buss från Danderyds sjukhus till Brottby, tåg går från Täby kyrkby, alternativt buss till/från Karby gård. Oftast bra markerad men du bör skaffa en karta. Se länken. På etapp 1, mellan Danderyds kyrka och Täby kyrkby pågår ledningsarbeten så gå inte där.



Ekoleden utgår från antroposofernas kulturhus i Ytterjärna, söder om Södertälje. 12,5 km varierande och välmarkerad vandringsled genom skog, hagar och trädgårdar, på grusvägar och utefter havet. Flera platser med antroposofisk anknytning, inkl servering, passeras. Pendeltåg och buss till "Stensta" och sedan några hundra meters promenad. www.sl.se

Till **Artipelag**, Stockholms nya konstmuseum, kan du ta en fin promenad på 5 km genom gammelskog och utefter Baggensfjärden. Artipelag har en utmärkt buffélunch för ett par hundralappar och läget är storslaget. Stor behållning även om man inte besöker museihallarna. Följ Tjustviksrundan/[cykelslingan](#) utefter vattnet från [Gustavsbergs hamn](#) (buss dit, se www.sl.se). När du kommer fram till den nyanlagda vägen så gå till höger så dyker museet upp efter 500 meter. Buss finns åter med ojämna mellanrum.

Cykelkartor har flera av Stockholms kommuner. Se resp kommuns hemsida. Stockholms stad har även en [interaktiv webbtjänst](#) där du kan få hjälp att hitta bästa cykelvägen. Även [Google maps](#) håller på att utveckla en tjänst för både cykling och promenad.

[Stigoteket.se](#), en samling stigar som passar alla som cyklar och vandrar. Stigoteket passar också om du söker efter löprundor. Här kan du också lägga in egna stigar och turer.

Låna vandringsguider! På Stockholms stadsbiblioteks hemsida hittar du [en temasida](#) på vilka guider de lånar ut. Roslagen, Huddinge och Gotland är exempel på vandringsresmål du kan läsa om. I juni numret (nr 6/2013) av **Utemagasinet** kan du bl a läsa om Roslagsleden, fjällvandring och ett test av lätta ryggsäckar.

Paddla de trolska Marvikarna! Strax söder om Mariefred ligger de långsmala skogssjöarna Marvikarna, idealiska för en dagsutflykt med kanadensare, som finns att hyra där. Inga förkunskaper krävs. Ta med familjen! Har du inte bil så ta tåg och buss till Rörplan i Åkers styckebruk, där du kan bli hämtad. Läs mer oå www.kanotkungen.se.

Promenad, rodd och Waxholmsbåt! En heldagsutflykt i mellanskärgården. Ta Waxholmsbåten från Strömkajen till Ingmarsö södra eller norra. Promenera österut till Kålgårdsöns naturreservat. Där ligger roddbåtar för att man ska kunna ro till Finnhamn, 10 minuter. Här finns restaurang, handelsbod, vandrarhem och båt tillbaka till stan. Läs mer på familjen [Tranevings utmärkta friluftssida](#) där du även hittar kartor.

Vandra utefter Ålandshav! [Roslagsleden](#) går från Danderyd till Grisslehamn, 19 mil. Prova t ex de två sista etapperna. Ta buss 636 eller 645 från Norrtälje till Bagghus vägskäl. Gå utefter vägen några hundra meter till Bagghusbron där du träffar på leden. Följ Väddökanal och sedan tvärs över Väddö till [Sandvikens camping](#) vid havet. Hyr en stuga. Fortsätt hela nästa dag utefter havet till Grisslehamn där du kan äta fiskmiddag i hamnen och sedan ta bussen tillbaka mot Norrtälje. Se www.sl.se för busstider.

Vandra till [Tyresta nationalpark](#) - Stockholms närmaste vildmark. Från Nyfors, en av Stockholmstraktens mest livliga forsar, följer du [Sörmlandsleden](#) genom välbevarade skogsområden till Tyresta by/ nationalpark. Kanske ljuder storlommen när du äter din picknicklunch med utsikt över Årsjöns släta klippor. I Tyresta by hittar du ett välbesökt fik samt nationalparkernas hus. Ta buss 873 från



Gullmarsplan till Nyfors och följ den orangemarkerade leden i 12 km till parkens centrum varifrån bussen går hem varje timme.

Utflykter till våra finaste naturområden: **Ängsö** och **Tyresta** är länets två nationalparker. För **Bullerö** i skärgården finns också nationalparksplaner. Alla dessa tre underbara naturområden hittar du i [denna broschyr](#)>

Skattjakt med GPS: Geocaching med hjälp av gps är en slags digital skattjakt och en världsomspännande sport med utövare i alla åldrar. Det är olika svårt att hitta skatterna, eller de så kallade cacherna. Ett av syftena med geocaching är just att dela med sig av extra fina besöksmål i naturen. Länsstyrelsen har placerat ut ett antal cacher i olika naturreservat. [Läs mer här](#)>

Mälarpromenaden arrangerade vi i maj. Ett stort gäng promenerade på egen hand från Liljeholmen alltifrån 7 till 22 km. Missade du den? Inga problem - den går att göra varje dag. Med kompisen eller familjen. Tidigt eller sent. Med eller utan matsäck. Dessutom återkommer vi nästa vår med arrangemanget.

Ladda ned en promenadbeskrivning här om du vill gå själv!

[Mälarpromenaden vägbeskrivning.pdf](#)

Här hittar du [Länsstyrelsens utflyktsguide](#) på nätet.