

# SPF Fruängen-Älvsjö, Vandringsgruppen



# Vad gäller vid våra vandringar

---

1. Vi träffas kl 09:30 varje torsdag vid tunnelbanan i Fruängen. Uppehåll över jul-nyår samt juni, juli, aug
2. SL-kort behövs oftast
3. Vanligtvis går vi 4-6 km i lugnt tempo. Vi är hemma igen omkring kl 14:00
4. Vi har fikapaus. På vintern på café, när det är varmare tar vi med oss eget.
5. Rullator går ej att ha med eftersom vi ibland går i skogen
6. Vi turas om att vara ledare för vandringarna. Ledaren bestämmer rutten och målet är hemligt fram till vi träffas

Vi har roligt och tar hand om varandra.

# Vi går oberoende av väder





# Vi åker buss, tunnelbana, spårvagn, pendeltåg-båt



# Kom ihåg att njuta av utsikten





# och det vi ser i naturen....

---



# och av konsten vi passerar





# Ibland går vi hemma i närområdet





# Ibland har vi tema för vandringen, Karolinska



# Enskede, dahliapark och hustyper (11 st)





# Vi har många slott i vår stad



Karlberg



Ulriksdal

Drottningholm

# Fikapausen är viktig





# Vi firar så klart våra jubilarer



# Sommar och Julavslutning

---





# Vandringar våren 2023

1. 12 jan. Fruängen till Lyran. Info om damerna bakom gatunamnen i de nyare Fruängskvarteren
2. 19 jan. Västerbroplan - Fredhäll - Hornsberg - Fridhemsplan
3. 26 jan. Fruängen - Herrängen - Långsjöbadet. Vad fanns i vilka hus under uppbyggnaden av Herrängen under 20 - 40-talet
4. 2 feb. Blackeberg - Hässelby Strand. Fika på Kanaans trädgårdscafé
5. 9 feb. Segeltorp via brandgatan till Källbrink
6. 17 feb. Alvik - Smedslätten - Ålsten - Abrahamsberg
7. 23 feb. Djurgårdsbron - Sjöhistoriska - Djurgårdsbrunn - Waldemarsudde
8. 2 mars. Liljeholmen - Vinterviken - Mälarhöjden
9. 9 mars. Universitetet - Lilla Värtan - Stora skuggan - Hjorthagen
10. 16 mars. Kungsholmen. Fridhemsplan - Kungsholms Strand - Stadshuset - Norr Mälarstrand - Västerbroplan
11. 23 mars. Alvik. Traneberg - Ulvsunda slott - Abrahamsberg - Alviks strand
12. 30 mars. Årstaviken runt. Liljeholmen - Skanstull - Hornstull
13. 13 april. Två sjöar runt i Solna Sundbyberg. Duvbo - runt Lötsjön och Råstasjön.
14. 20 april. Björkhagen - Söderbysjön - Kärrtorp
15. 27 april. Farstanäset. Farsta - Magelungen - bron över till Farstanäset - Farsta strand
16. 4 maj. Hornstull - Reimersholme - Söder Mälarstrand - Slussen
17. 11 maj. Hallunda - Mälarstranden - Norsborgs gård - Norsborg
18. 25 maj. Flaten runt.
19. 1 juni. Avslutning i Vaxholm. Pendelbåten från Strömkajen. Sommarsånger med skumpa. God lunch på Vaxholms hembygdsgård. Hemfärd med buss

# Vandringar hösten 2023

1. 31 aug. Fruängen - Mälarhöjdens IP - Bredäng - Mälarhöjdsbadet - Jakobsbergs gård - Bredäng.
2. 7 sept. Näsby - Djursholm. Näsby Slott - Svalnäs (Blomsterfonden) - Näsbyviken - Djursholm.
3. 14 sept. Enskede. Enskede rackethall - Dahlia Parken - guidning genom gamla Enskede med dess olika hustyper byggda 1909 - 1950, fika vid Sockenplan - Triangelparken - Slakthusområdet - Tvärbanan vid Globen.
4. 21 sept. Stuvsta - Älvsjöskogen - Skarpan - Långbro park - Fruängen
5. 28 sept. Telefonplan - Uppenbarelskyrkan - Vinterviken - Liljeholmen
6. 5 okt. Gröndal runt från Liljeholmen
7. 12 okt. Södra Djurgården. Pendelbåten till Blockhusudden. Info om många hus utmed södra Djurgårdens strand. Premiär för den bärbara högtalaren som verkligen behövdes i det blåsiga vädret. Hemfärd med färjan från Gröna Lund.
8. 19 okt. Nyckelviken - Nacka strand. Pendelbåten till Ropsten
9. 26 okt. Långholmen runt
10. 2 nov. Mälarhöjden - Örnberg. Promenad i Bellmans fotspår.
11. 9 nov. Skärholmen - Vårberg - Skärholmens gård - Sättra varv - Sättrabadet - Bredäng
12. 16 nov. Bergshamra - Ulriksdals slott - Bergshamra
13. 23 nov. Drottningholms slott. Rundvandring i den fina parken
14. 30 nov. Karolinska Solna. Odenplan - Röda bergen - Torsplan - Norrbacka - Eugenia - Radiumhemmet - Akademiska stråket - Karolinska Institutet - Nya Karolinska
15. 7 dec. Segeltorp. Orrvägen - Stallet - tillbaka till Långsjön - Herrängens gård
16. 14 dec. Julavslutning. Zinkensdamm - Skinnarviksbergen - Monteliusvägen - Glögg på Mosebacke - Orgelkonsert i Katarina kyrka. Lunch på församlingshemmet



Vi träffas varje torsdag kl 9:30 vid tunnelbanan.  
Uppehåll över jul, juni, juli och augusti

---





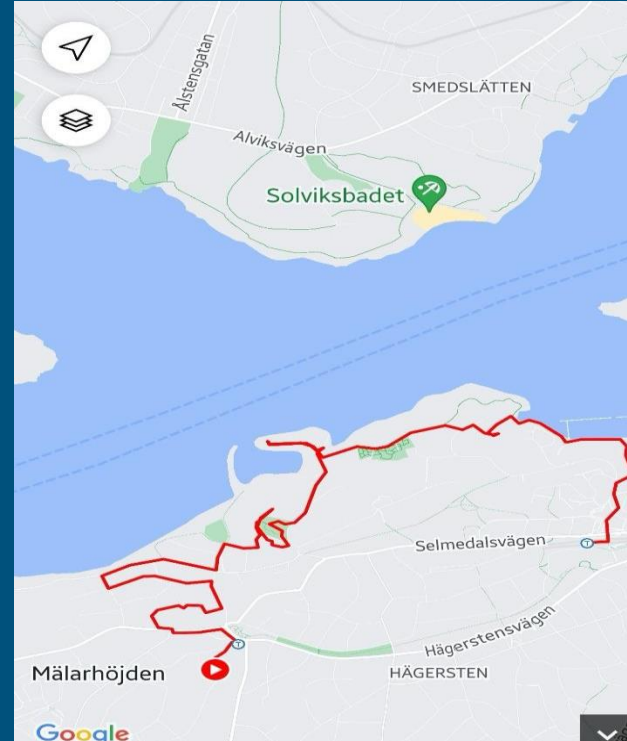
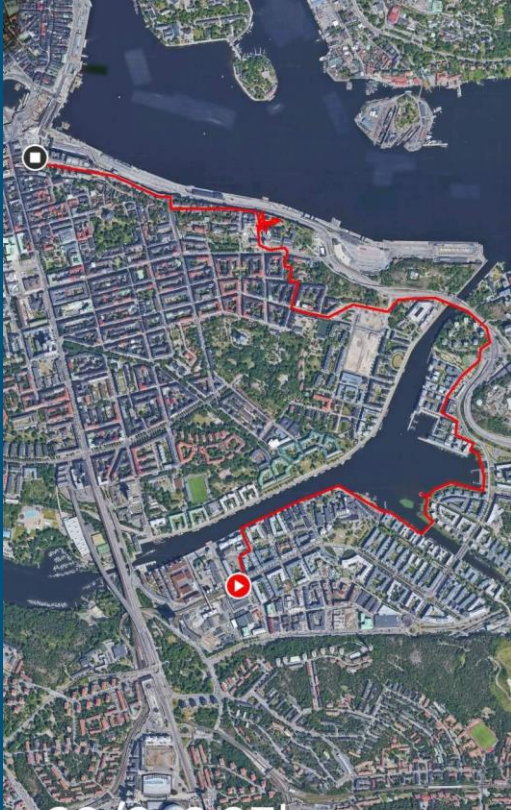


# Vi turas om att vara ledare för vandringen

---



# Vi går i lugnt tempo omkring 5 km





# Fikapaus ute eller inne

---



# Vi har roligt och tar hand om varandra

---





# Välkommen till vandringsgruppen

Ulla

Kim

Ninni

