

## Vandringar med SPF Fruängen- Älvsjö under 2023

Vandringsgruppen träffas varje torsdag, vår och höst, för långsam vandring på olika platser i och runt Stockholm. Vi turas om i gruppen att komma på var vi ska gå och målet är att alla ska trivas och ha trevligt under vandringen. Vi går oberoende av vädret, kläder och skor efter väder gäller. Eftersom vi ofta går utmed sjöar och ibland i skogar går det inte att ha med sig rullator. Vintertid tar vi en paus på något café och när det är varmare väder har vi med oss eget fika till pausen. Oftast går vi 4-6 km i lugnt tempo och ser till att alla hänger med. Gruppen har nu 35 medlemmar men oftast är vi mellan 15 - 25 på vandringarna.

### 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 - Hässelbystrand
5. 9 feb. Segeltorp via brandgatan till Källbrink
6. 17 feb. Alvik - Smedslätten - Ålsten - Abrahamsberg
7. 23 feb. Djurgårdsbron - Sjöhistoriska - Djurgårdsbrunn - Valdemarsudde
8. 2 mars. Liljeholmen - Vinterviken - Mälarhöjden
9. 9 mars. Universitetet - Lilla Värtan - Stora skuggan - Hjorthagen
10. 16 mars. Kungsholmen. Fridhemsplan - Kungsholmsstrand - 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. Norsborg. 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. Näsbylott - Svalnäs (Blomsterfonden) - Näsbyviken - Djusholm.
3. 14 sept. Enskede. Enskede raketthall - Dahliaparken - guidning genom gamla Enskede med dess olika hustyper byggda 1909 - 1950, fika vid Sockenplan - Stora Skuggens centrum - 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

Ulla Löfving

Kerstin Kim Lindskog

Ann-Katrin Ninni Holmberg