

## Motionsvandringar, våren 2026, med kulturinslag

<u>Namn</u>	<u>Mobiltelefon</u>	<u>Samordnare/Ledare</u>
Yvonne Eklund	070-329 99 18	Samordnare
Bengt Book	070-271 16 55	Ledare
Lilian Eriksson	070-222 48 23	Ledare
Lars Sundin	073-085 22 76	Ledare
Barbro Ek	070-480 97 87	Ledare
Per Strömgren	070-592 56 01	Ledare

### VÄLKOMMEN till höstens Fredagsvandringar!

Här nedan anges plats och tid för samling, vilken baserar sig på pendeltågsresa från Jakobsberg mot Stockholm och Västerhaninge kl. 9.13 resp. 9.16 mot Kungsängen. Var och en väljer själv den lämpligaste resvägen till samlingsplatsen enligt nedan. Vi vandrar varierande sträckor, från ca 5 till 10 km i ”prattakt”. Den sociala samvaron är viktigare än ett alltför svett drivande tempo.

<u>Datum</u>	<u>Ledare</u>	<u>Distans</u>	<u>Vandring</u>
6 febr	Lilian	10 km	<b>Säby gård – Säbysjön runt – medsols – Säby gård</b>
			Samling på P-platsen vid Säby gårds ridhus, kl 9.35, där vandringen påbörjas omedelbart den ovan angivna rutten. Avslutning sker vid Säby gård.
13 febr	Barbro	7 km	<b>Helenelunds station – Ulriksdal - Bergshamra</b>
			Vi tar buss 178 kl 9.18 till Helenelunds station där den ovan angivna rutten påbörjas direkt. Vi följer Edsvikens västra strand till Bergshamra. Buss 178 tar oss åter till Jakobsberg.
20 febr	Per	6 km	<b>Källhagen – Frihamnen – Stockholm central</b>
			Efter ankomst Sthlm city tar vi buss 69 mot Djurgårdsbrunn. Är framme vid hpl Källhagen kl 9.57. Avslutning sker i Frihamnen för färd med buss till city <b>eller</b> promenad ytterligare 1 km till pendelbåt som går till Nybroviken.
27 febr	Yvonne	7 km	<b>Budkavlevägen (Skälby) – Budkavlevägen</b>
			Vi tar buss 541 kl 9.23 till Budkavlevägen där vi omedelbart startar vår vandring. Vi kommer att gå förbi gamla Skälby Torg och förbi den gamla tågstationen. Det blir mycket hus och byggnader att se på men också en liten skogspromenad. Vi tar bussen hem från Budkavlevägen.

## Motionsvandringar, våren 2026, med kulturinslag

	Ledare	Distans	Vandring
6 mars	Lars	9 km	<b>Sjön Flaten runt OBS!! Tågtiden!!</b>
			Efter pendeltåg, kl 9.28, till Odenplan byter vi och tar tunnelbanan till Gullmarsplan, där vi kl 10.15 tar buss 816 till Flaten. Avslutning sker vid samma plats som vi började vandringen och samma resa hem.
13 mars	Lars	7 km	<b>Nacka strand – Svindersvik – Finnboda varv – Saltsjö kvarn</b>
			Efter pendeltåg till Sthlm city byter vi till T-bana och åker till Östermalmstorg, uppgång Nybrogatan, sen promenad till Nybrokajen. Klockan 10.00 tar vi båten till Nacka Strand. Avslutning vid Saltsjö kvarn och båtresa mot Nybrokajen.
20 mars	Yvonne	5 km	<b>Kungsträdgården – Skeppsholmen – Kastellholmen -Kungsträdg.</b>
			Efter pendeltåg till Sthlm city tar vi buss 69/spårvagn till Kungsträdgården där vi startar vår vandring. Hemresan sker på samma sätt.
27 mars	Barbro	7 km	<b>Brommaplan – Åkeshov Arboretum – Judarn runt – Ängbyhöjden - Islandstorget</b>
			Efter pendeltåg till Spånga tar vi buss 117 till Brommaplan, där vandringen omedelbart påbörjas. Avslutning vid Islandstorget och buss 113 till Sundbyberg där vi tar pendeltåg hem.
10 april	Lilian	6 km	<b>Stadion – Lill-Jansskogen – Lappkärret</b>
			Efter ankomst till Odenplan tar vi buss 4 till Stadion, där vandringen startar. Vid hpl Lektorsstigen i Lappkärrsberget tar vi buss 50 tillbaka till Odenplan.
17 april	Lars	6 km	<b>Kallhäll - Kungsängen</b>
			Efter pendeltåg till Kallhäll samlas vi i biljetthallen och går sen den ovan angivna ruten. Avslutning i Kungsängen C.
24 april	Per	8 km	<b>Gudö och Långsjön runt OBS!! Tågtiden!!</b>
			Klockan 9.28 tar vi pendeltåget till Handen och byter där till buss 824, läge G. Är framme i Gudö kl 10.55 och får 2 fikapausar på turen. Avslutning i Gudö med buss mot Handen eller Gullmarsplan.
8 maj	Bengt	10 km	<b>Vitsippsvandringen till Hansta naturreservat tor samt terminsavslutning</b>
			Samling på P-platsen vid Säby gårds ridhus, kl 9.35, där avslutning sker efter hemkomsten.

## Motionsvandringar, våren 2026, med kulturinslag

---

---

Tag med gott humör, matsäck med varm dryck, sittunderlag och varmt plagg för uterast.  
Vid halt väglag: Utrusta dig med broddar och helst kängor/stövlar!

Vid vattenansamling, snöhinder eller stark kyla, kyleffekt 15 minusgrader eller mer, kan ansvarig ledare ställa in, förändra eller korta av en ovan definierad vandring.

Ingen deltagare får vandra före ledaren! Vi går på vägens vänstra sida! Deltagare, som avser att avvika från gruppen, skall anmäla detta till en de två ledarna.

Råkar du ut för någon försening bör du kontakta en av ledarna!

SPF:s försäkring – som ingår i medlemsavgiften – kan ge ersättning för skada, som uppstår vid eller på väg till/från föreningsaktiviteter.

**Yvonne**

**Bengt**

**Lilian**

**Lars**

**Barbro**

**Per**