

SPF-vandringar hösten 2026

Tanken är att ta en promenad där vi får både motion och social samvaro. Vi vandrar på olika platser som många kanske inte har besökt. Man måste klara att gå i normal promenadtakt. Det blir en fikapaus och alla tar själva med vad man vill ha. Samåkning från Rosa Huset kl 13:30. Föraren får 25 kr per mil som passagerarna betalar.

Antalet deltagare är begränsat till 20 st. Ange vid anmälan om ni kan åta er att köra.

25 augusti – Kamrastigen, Järnavik - 3 km.

En trevlig runda över klipphöllar och stigar. Fin kustmiljö med lövskog och från flera platser fin utsikt över havet. Vid några ställen är det stenigt och klippblock så man måste ha hygglig rörlighet för att ta sig fram. Start vid parkeringsplatsen vid Järnaviks naturreservat.

8 september - Saxemara byaslinga – 5 km.

Vacker vandringsslinga i anrika Saxemara. Slingan löper genom Saxemara by och längs den spektakulära kustlinjen där du har utsikt mot Stora Ekön och Gribshundens förlisningsplats. Vandringen går genom fina partier av lövskogsbevuxen kuperad terräng där man ofta får utblickar mot odlingsmark. Start vid Saxemara kyrka.

29 september – Vandring från Salsjön till Runamo söder om Bräkne-Hoby - 6 km

Runamo ligger vid den gamla landsvägen Kongsliden. Under 600 år var Runamo Danmarks mest berömda fornminne och vi får ta del av den dramatiska historien om Runamo. Vandringen går på stigar och skogsvägar. Ett par ställen kan vara lite besvärliga men i stort är det lättgången. Start vid Salsjön.

Ledare: Christina Lekander (0708-704150) , Leif Nilsson(0768-274840) och Birgitta Olsson



OBS! Anmälan tidigast den 10 augusti, 2026, kl. 09.00

Yvonne: yvonnegunandersson@gmail.com, sms/tel 0733-313042.

Kerstin: spfseniorerna.ronneby@gmail.com, sms/tel 0768-162502.