

Promenader i oktober

Det är viktigt att komma ut och röra på sig och inte bli stillasittande inomhus nu när hösten kommer. Om du inte vill promenera ensam finns nu många möjligheter att delta i någon av våra promenadgrupper. Det finns grupper lokalt i de olika bostadsområdena och här är promenaderna oftast runt 1-1,5 timmar och pågår varje vecka året runt. Nytt är att vi under oktober även har promenader i Bollstanäs.

Förutom de lokala grupperna finns även lite längre promenader de s.k. onsdagspromenaderna då vi går längre ca 2-3 timmar och har med matsäck.

Veckopromenader lokalt i resp område

Brunnby-Vik Mötesplats Närbutiken. Måndag, onsdag och fredag kl 10.00
Kontakt Bengt Gustavsson 073-680 68 25 eller bengt.gustavsson@spfvasby.se

Sjukyrkoberget Mötesplats gångbron vid Råbäcken. Tisdag kl 10.00 (ta med fika)
Kontakt Chatarina Persson 08-590 843 44 eller chatarina.persson@spfvasby.se

Runby Mötesplats Runbyskolan. vid motionsslingorna kl 10.00 eller Väsby station kl 9.40. Måndagar
Kontakt Åke Leverin 070-545 83 05 eller ake.leverin@spfvasby.se

NYTT Bollstanäs Mötesplats parkeringen vid Grimstagården, Gamla vägen 23. Torsdagar kl 10.00
Torsdagarna 8,15,22, och 29 okt.
Kontakt Birgitta Högelin 0730-35 83 44 eller birgitta.hogelin@spfvasby.se

Onsdagspromenader i oktober

Vi träffas onsdagar kl 10.00 och går i lagom takt i 2-3 timmar och rastar halvvägs på lämpligt ställe
Ta med egen matsäck och dryck. Ta gärna med stavar om du har.

7 oktober

Runbyskogen/Kaiospåret

Samling bakom Runbyskolans idrottshall där Kaiospåret startar, totalt ca 8 km. Bilparkering finns vid skolan. Kontaktperson Annikka Genberg 070-533 37 34 eller annikka.genberg@spfvasby.se

14 oktober

Fresta/Bollstanäs

Samling Fresta kyrka och sedan går vi via Bollstanäs, Norrviken och Sanda Ängar tillbaka till Fresta
Kontaktperson Inga-Lill Runermark 070-682 78 92 eller inga-lill.runermark@spfvasby.se

21 oktober

Edsby/Ängsjö

Samling vid Eds kyrka. Det här är en helt ny och spännande runda. Vi går via Dalkarlskärret och Valstaverkets bergstäkt till Ängsjö friluftsgård och tillbaka utmed Mälaren via Roparudden och Harva gård. Turen är ca 1 mil och tar minst 3 timmar.

Kontaktperson Jan-Erik eller Vivi-Ann Fransson 073-736 71 31 eller viviann.fransson42@gmail.com

28 oktober

Fresta /Vallensjö naturreservat

Vi träffas vid Frestatorpet, Friluftsrämjandets stuga vid Gamla Frestavägen. Här finns även bilparkering. Vi går mot Ekeby och Vallensjö naturreservat och tillbaka genom Fresta totalt ca 9 km. Kontaktperson Jan-Erik eller Vivi-Ann Fransson 073-736 71 31 eller viviann.fransson42@gmail.com

Ingen föranmälan.

Tänk på att HÅLLA AVSTÅND och glöm inte HANDSPRITEN

Vid frågor kontakta Britt Söderlund 070-602 03 36 eller britt.soderlund@spfvasby.se



OBS! Glöm inte sista onsdagspromenaden i september den 30/9 som går Edssjön runt!

30 september

Edssjön runt

Samling vid Eds kyrka där vi kan parkera. Sedan promenerar vi runt hela Edssjön förbi Bisslinge och Antuna, totalt ca 8 km.

Kontaktperson Vivi-Ann Fransson viviann.fransson42@gmail.com eller 073-736 71 31