



VANDRINGSLEDER i SVERIGE

**SORTERADE PÅ
LANDSKAP/KOMMUN**

ALLEMANSRÄTTEN

Den underbara Svenska naturen står öppen för alla - alla har rätt att njuta av dofter, fågelsång och blommande ängar. Här får vi ströva fritt i skog och mark, plocka bär och svamp, och paddla kanot.

Men allemansrätten innebär även vissa skyldigheter. Vi får inte skada träd, buskar och gröda, störa djur och inte heller förstöra andras egendom.

Var varsam mot naturen, elda bara på ordningställda grillplatser, lägg allt skräp i soptunnor och visa hänsyn. Om du avviker från leden - tänk på att allemansrätten inte gäller på tomter, åkrar, planteringar eller i trädgårdar. Om du passerar hagmarker - glöm inte att stänga eventuella grindar efter dig!

Allemansrätten kan sammanfattas i orden

Inte störa - Inte förstöra

Mer information på www.naturvardsverket.se

MÄRKEN - PLAKETTER

VANDRARMÄRKEN

Vandrarmärken kan erövrast på två olika sätt (*ent. 1 eller 2*):

1. Att vandra/gå en viss sträcka utan tidtagning (landsväg eller terräng).
Märkena måste tas i ordning: brons, silver, guld samt högre valör.

Herrar och Damer: Brons 20 km Guld 30 km
Silver 20 km H. valör 30 km

30 km - Diplom högsta utmärkelse (*namnet textat*),
ett år efter att högre valör erövrats.

2. Att vandra/gå 5 km eller 10 km på tid. Bronsmärket måste erövrast
innan man fortsätter med de högre valörerna.

| Ålder | Sträcka | Brons | Silver | Guld | H. valör |
|---------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| H 15-49 | 5 km | 40 min. | 39 min. | 38 min. | 38 min. |
| H 15-49 | 10 km | 1.25 tim. | 1.20 tim. | 1.15 tim. | 1.15 tim. |
| H 50- | 5 km | 41 min. | 40 min. | 39 min. | 39 min. |
| H 50- | 10 km | 1.30 tim. | 1.25 tim. | 1.20 tim. | 1.20 tim. |
| D 15-49 | 5 km | 43 min. | 42 min. | 40 min. | 40 min. |
| D 15-49 | 10 km | 1.30 tim. | 1.25 tim. | 1.20 tim. | 1.20 tim. |
| D 50- | 5 km | 44 min. | 43 min. | 42 min. | 42 min. |
| D 50- | 10 km | 1.40 tim. | 1.35 tim. | 1.30 tim. | 1.30 tim. |

Diplom högsta utmärkelse (*namnet textat*) tilldelas den, som under
ytterligare ett år sedan högre valör erövrats, fullgjort stipulerad tid.

Prislista:

| | |
|--------------------|-------|
| Brons | 10 kr |
| Silver | 10 kr |
| Guld | 10 kr |
| Högre valör | 10 kr |
| Diplom, högsta utm | 50 kr |

Svenska Gång- och Vandrarförbundet

KILOMETERMÄRKEN /PLAKETTER NOTERINGSKORT

Samla kilometer för Kilometermärken/plaketter.

| | | Pris |
|---------------|----------|-------|
| Järn | 150 km | 10 kr |
| Brons | 300 km | 10 kr |
| Silver | 450 km | 10 kr |
| Guld | 600 km | 10 kr |
| Bronsplakett | 1.500 km | 25 kr |
| Silverplakett | 3.000 km | 25 kr |
| Guldplakett | 5.000 km | 30 kr |

Samla kilometer i SGVF:s noteringsskort, som kan beställas kostnadsfritt.

FEMMILSMÄRKEN

Sträckan skall genomföras utan avbrott på nedan
angiven max.tid samt under ordnade arrangemang.

| | Ålder 21-49 | Ålder 50- | Pris |
|--------|-------------|-----------|-------|
| Brons | 8 tim. | 8,5 tim. | 50 kr |
| Silver | 7 tim. | 7,5 tim. | 50 kr |
| Guld | 6 tim. | 6,5 tim. | 65 kr |

Beställs via www.gang.se
Svenska Gång- och Vandrarförbundet

VANDRARPASS

För Dig som gillar att vandra: - KÖP VANDRARPASSET!

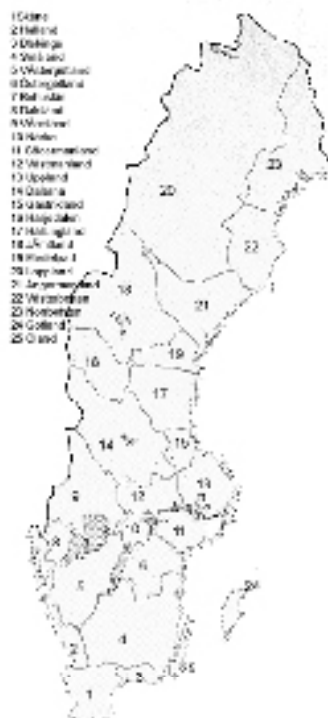
- Vandrarpasset ser ut som ett vanligt pass, är nummererat och har plats för foto.
- 29 sidor är avsedda för notering av vandrings längd, tidpunkt samt stämpling.
- Passet är till god hjälp för att dokumentera och minnas "var - när - hur långt".
- Ett bärbart prisskåp - ett prestationsbevis.
- Användes både vid nationella och internationella vandringar.



"Innan Du går för långt", köp ett vandrarpass så
att Du inte glömmet vilka äventyr Du varit ute på.

Svenska Gång- och Vandrarförbundet

Beställ via www.gang.se



VANDRINGSLEDER I SVERIGE

På följande sidor ges en kortfattad presentation av vandringsleder i Sverige.
Mer detaljerad information om respektive vandringsled kan fås hos de flesta
Turistbyråer (här kallad Tb) eller hos kommunen i ledens närhet.
För att underlätta sökandet efter information har vi givit förslag på
olika hemsidor, Tb eller andra, som kan ge mer upplysningar.

Förutom de leder vi här presenterar kanske Du vet någon annan vandringsled,
som vi skulle kunna ta med i Vandrarguiden.
Mejla eller skriv då till Svenska Gång- och Vandrarförbundet.
svenskgang@vsif.se

Svenska Gång- och Vandrarförbundet önskar Dig en
riktigt bra vandrarsäsong.

Sörmlandsleden ca 100 mil Orangefärgade ringar runt träd och stolpar, skyltar och S-pilar

Presenteras i PDF; Långleder i Sverige. www.vandring.se

BOTKYRKA

www.botkyrka.se

Lida Friluftsgård, 35 km motionsspår, Utbudet på Lida Friluftsgård finns på www.lida.nu

Brosjön och Eriksberg, 3 km elljusspår.

5 km långa vandringsleder till Tumba och Tullinge. Sörmlandsleden passerar här. Kortare leder/stigar för barn. Även en naturstig med 28 stationer under dess 3 km långa vandring. Friluftsförbundet har en Äventyrstig runt vår sjö, Getaren, som är 10 km lång. Vandringsled runt sjön Aspen, 7,5 km lång. En vandringsled mellan Tullinge och Alby.
En 4,5 km lång Kulturstig mellan Slagsta hållristning och Norsborgs herrgård med tillhörande park.

ESKILSTUNA

www.eskilstuna.se

Gyllenhiemska vandringsleden 22 km

Sträcker sig mellan Sundbyholm och Årby i Eskilstuna (man kommer inte tillbaka till utgångspunkten). Härlig natur med många intressanta utflyktsmål. För att nämna några: Sundbyholms slott, Sigurds - ristningen, Tärby borg, utsiktsplats över Mälaren, Slätviken, Offerkastet vid Barnrösberget, Torshälla kanal, gravfält och Årby naturreservat. Etappförslag Sundbyholm -Slätviken ca 10 km, Slätviken - Torshälla ca 6 km, Torshälla - Eskilstuna ca 6 km Buss går till de olika etappmålen.

Sörmlandsleden 100 vindlande vandringsmil i sörmländsk kulturbygd, fylld av historia, djupa skogar, vresiga bergknallar och glittrande sjöar. Leden har ett 100-tal etapper med olika svårighetsgrader. Den lättsamma söndagspromenaden kan enkelt bytas ut till en krävande vandring.
Vilstarundan Del av etapp 24:1 + 4 km, 8 km. Eskilstuna - Svalboviken, etapp 24:1-3

GNESTA

www.gnesta.se

Sörmlandsleden Gnesta, 10 km Info: Gnesta 0158-320 12, Föreningen Sörmlandsleden 0155-355 64

HANINGE och TYRESÖ

www.tyresta.se

Tyresta Nationalpark, totalt 5,5 mil

Ett av de största orörda skogspartierna i Sverige utanför fjällvärlden. Uppleva mycket av national-parkens och naturreservatets natur genom att följa någon av de markerade leder som finns i området. Här finns det slingor som passar den promenerande familjen, och för dem med mer skogsvana som ställer litet högre krav på ansträngning. Många av lederna och slingorna korsar eller löper i varandra vilket gör att man kan kombi nera efter smak, tid och ork.

Hällmarkslingan, 5 km Gul markering - Svårighetsgrad: Medel

Denna slinga utgår från Tyresta by och har sin huvudsakliga sträckning över de stora, magra talldominerade hällmarkerna, precis som namnet säger. Slingan, som ligger rakt norr om bebyggelsen i byn, är mycket representativ för Tyrestaskogen som helhet.

Åvaträsklingan, 5 km Gul markering - Svårighetsgrad: Medel

I områdets östra del, söder om Åva. Går till stor del på Sandemars marker. Terrängen är något omyxlande, skogsbruk och hyggen förekommer. Kombineras med fördel med Kustledens östligaste del längs Ävavikens södra strand. En annan vandringsled förbinder denna slinga med Sandemar vid Dalarövägen.

Bylsjölingan, 6km Grön/vit markering - Svårighetsgrad: Lätt/medel

Från Tyresta by följer den samma väg som Barnvagnsslingan upp till Bylsjön där den sedan går rakt österut från Sörmlandsleden innan den kommer in på stigen från Stensjön och svänger söderut ner mot själva byn. Bylsjölingan passerar våtmarker på ett par ställen varför stövlår rekommenderas, speciellt vid blött väder.

Fornborgsslingan, 6 km - Grön/vit markering - Svårighetsgrad: Medel/svår

Från Stensjödal, utgår Fornborgsslingan som leder runt Stensjön. Kan vara krävande eftersom den går i ku perad terräng. Öster om Lanan och väster om Stensjön och Lanan löper stigen genom delar av skogsbrands området från 1999. Leden är röjd, men bitvis ändå svårframkomlig. Missa inte att gå upp till fornborgen där du har en strålande utsikt från det branta stupet.

Storskogsslingan, 8 km - Grön markering - Svårighetsgrad: Lätt/medel

Ca en tredjedel av sträckningen följer det interna vägnätet i nationalparken och naturreservatet. En bra ut gångspunkt är parkeringen vid Brakmaren. Leden, som passerar Långsjön, Mörtsjön och Stensjön, är lätt gången och mycket givande då den delvis passerar genom underbar gammelskog och delvis går i det gamla odlingslandskapet vid Gammelmyra.

Tyresta by – Stensjödäl, 8 km - Orange markering - Svårighetsgrad: Medel/svår

Fram till 1999 sades att leden ”ger en bra bild av naturvärdena i nationalparken”. Efter 1999 med den stora skogsbranden ger den i stället en bra bild av hur oerhört hårt den gamla skogen påverkades av branden. Nu går man på en stig som långa sträckor är röjd med motorsåg. Leden kunde tidigare betecknas som medelsvår men nu måste den bitvis få omdömet ”svår”. Utsatta ställen har spångats. Närmast Tyresta by har denna led gemensam sträckning med delar av Sörmlandsleden och Bylsjöslingan

Kustleden, 13 km - Orange markering - Svårighetsgrad: Medel/svår

Kustleden slingrar sig fram i kulturlandskapet från Brakmaren via Mörkdalen, Lillströmsträsk, Vissvass och Åva till Styvnäset. Svårighetsgraden är varierande

Sörmlandsleden 13 km - Orange markering - Svårighetsgrad: Medel

Sörmlandsledens tredje etapp går mellan Alby friluftsgård, vid Albysjön i Tyresö, och Tyresta by. Sörmlandsleden korsas i Rudans frilufts-område. Vid Rudans gård finns ett fint bad och toaletter.

Kustleden, 13 km - Orange markering - Svårighetsgrad: Medel/svår

Kustleden slingrar sig fram i kulturlandskapet från Brakmaren via Mörkdalen, Lillströmsträsk, Vissvass och Åva till Styvnäset. Svårighetsgraden är varierande

Sörmlandsleden 13 km - Orange markering - Svårighetsgrad: Medel

Sörmlandsledens tredje etapp går mellan Alby friluftsgård, vid Albysjön i Tyresö, och Tyresta by.

KUNGSÖR

www.kungsor.se

Kungsörsleden, 20 km

Runt tätorten Kungsör. Vacker och omväxlande sträckning. Info:Kungsörs Tb 0227-600 000

NYKVARN**Täljeleden, ca 23 km Gul markering**

Vandringsled med fina natur- och kulturupplevelser i form av sjöar, naturbildningar och möjligheter att fågelskäda och se kulturhistoriska lämningar efter människan genom tiderna. Ledsträckningen går genom både Nykvarns och Södertäljes kommuner.

Leden har genom Södertälje och Nykvarns kommuners omsorg renoverats med delvis nya dragningar, röjningar, markeringar, karta och med ett större informationsmaterial om upplevelser längs vandrigen.

Kartan (broschyren) finns att hämta på Turistbyrån eller i stadshusets reception.

NYKÖPING

Fadarundan och Arnöhalvön, etapper på Sörmlandsleden.

www.nykoping.se

Sörmlandsleden www.sormlandsleden.se**Vandring i Husby-Oppunda**

Husby-Oppunda ligger i hjärtat av Sörmland mellan sjöarna Lidsjön och Långhalsen. Du finner en storslagen bygd med flera gravfält från järnåldern, tre runstenar och rester av fem bygdeborgar. Här kan du känna den svenska historiens närvaro och uppleva landskapet till fots eller på cykel. Fyra utmärkte vandringsleder finns från 5- 15 km längd. Karta och beskrivning finner ni på anslagstavlan vid kyrkan.

Öksundsleden

Start vid Husby gård – avtagsvägen mot Stäringe

En cykel- och vandringsled som går på grusvägar genom jordbrukslandskap och skogslandskap. Några få avsnitt består av skogsstigar. Utefter leden finns minnen från en tid då landsbygden var tätbefolkad, husgrunder, små byar och större gårdar.

Våtmarksleden

Start vid parkering, Torps allé.

Leden går runt Vadsjöns våtmark via ett fågeltorn, en fornborg, badplatsen Hopen, över vadåsen (en ändmorän) genom beteshagar till ytterligare ett fågeltorn och åter till Torps allé. Våtmarken är ett populärt område för fågel-skadare. Upp på fornborgen har man en hänförande utsikt över Vadsjön och Långhalsen (Torpfjärden).

Fornminnesleden

Start vid parkering, Valla

Leden går genom jordbrukslandskap med åkrar och beteshagar. Leden passerar bronsåldersgravar, rester av forntida bosättningar, skeppssättning och gravfält. Även denna led passerar en fornborg, Boberget, med utsikt över Långhalsen.

Skogsleden

Sart vid Husby-Oppunda kyrka.

Skogsleden är en cykel- och vandringsled som går på skogsvägar genom barrskogslandskap med gläntor som öppnar upp mot mindre åkrar och ängar. Här kan man stanna till vid resterna av en vattendriven såg och Tingvalla vad, som ligger utmed den väg som hertigarna red till Nyköping. Även denna led passerar en fornborg – en skön rastplats.

www.nykopingsguiden.se/sv/Besoksguiden/Se_och_gora/Uteliv

Hälsans stig

www.hjart-lung.se/halsansstig/filer/pdf/Nykoping.pdf

OXELÖSUND

www.oxelosund.se

Vandring I Oxelösund finns omfattande ströv- och friluftsområden i väldigt omväxlande landskap såsom tätorts-kust-, skogs- och grönområden. På Femöre, Jogersö och vid Brannäs våtmark kan du uppleva en underbar natur på fina stigar och i stora strövområden.

Info: Fritidskontoret 0155-383 72/70 eller Oxelösunds turistbyrå 0155-38 170

Sörmlandsleden

1 000 km markerad vandringsled som slingrar sig fram genom ett omväxlande Sörmlands-landskap, med vildmarksliknande natur, kulturbygd och förbi historiska minnesmärken. Längs leden finns iordningställda rastplatser och skärmskydd för övernattnig. Leden sträcker sig från Stockholm i norr, till Bråviken i söder.

För mer information om Sörmlandsleden se www.sormlandsleden.se eller ring 0155-355 64

Hälsans stig 6 km**SÖDERTÄLJE**

Härlig slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Börja promenaden var du vill.

Måsnarenleden, ca 12 km, blå markering**Täljeleden, ca 23 km, gul markering**

Måsnarenleden och Täljeleden är två vandringsleder med fina natur- och kulturupplevelser i form av sjöar, naturbildningar och möjligheter att fågelskäda och se kulturhistoriska lämningar efter människan genom tiderna. Ledsträckningen går genom både Nykvarns och Södertäljes kommuner.

Lederna har genom Södertälje och Nykvarns kommuners omsorg renoverats med delvis nya dragningar, röjningar, markeringar, karta och med ett större informationsmaterial om upplevelser längs vandrigen.

Kartan (broschyren) finns att hämta på Turistbyrån eller i stadshusets reception.