

10 utvalda smultronställen i Angarn- och Bogesundskilen

Paddla

Fiska

Vandra

Långfärdsskridskor

Norra Storstockholm bjuder på fantastiska natur- och kulturupplevelser.
Här får du tipsen som tillsammans med tillhörande karta hjälper dig att hitta rätt.
Välkommen ut i vildmarken!



Välkommen till Angarn- och Bogesundskilen!

Norra Storstockholm erbjuder fantastiska möjligheter till friluftsliv. Natursköna kustområden och trolska skogar finns i omedelbar närhet till regionens tätorter och det är aldrig långt till en plats där man kan undfly stadens stress och buller. Med denna informationsbroschyr och tillhörande karta vill vi visa de möjligheter som Angarnkilen och Bogesundskilen erbjuder och ge tips till den som vill bege sig ut i kilarnas natur- och kulturmiljöer. Materialet vänder sig både till den som ännu inte upptäckt den tätortsnära naturen, men även till den inbitne friluftsentusiasten som kanske har smultronställen kvar att upptäcka.

Naturen erbjuder inte bara upplevelser. Under rätt tid på året är skog och mark också fulla av bär och svamp som det är fritt fram att plocka.

Längs med kusten kan man fiska fritt med metspö och kastspö (se vidare om fiske, sid 18). Men, att vistas i naturen innebär också ett ansvar: Elda helst bara på iordninggjorda eldplatser, och aldrig på berghällar. Tänk på att hundar inte får springa fritt i naturen från 1 mars till 20 augusti.

På de kommande sidorna beskrivs tio utvalda besöksmål som är extra intressanta natur- och kulturmiljöer. Dessa tio, som försetts med stjärnmarkeringar på kartan, är förberedda för besökare så att det finns informationstavlor, stigar, och ibland även toaletter. På kartan finns dessutom tips om ytterligare 20 besöksmål att upptäcka och njuta av.

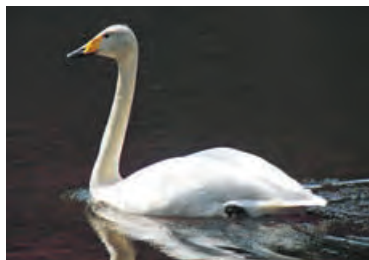
Välkommen ut i kilarna!

Hitta dina smultronställen

Den numererade stjärnan leder dig rätt på separat karta.

 STORSJÖN	6
– slottsruin och naturstig	
 VADADALEN	7
– sandbin och sångsvanar	
 ÖSSEBY-GARN	8
– kulturbygd vid vatten	
 TÄRNAN	9
– urskogsmiljö i väglöst land	
 WIRA BRUK	10
– småskalig bruksmiljö i storslaget kulturlandskap	
 ANGARNSJÖÄNGEN	11
– fågelsjö med historia	
 DOMARUDDEN	12
– knutpunkt för friluftsliv	
 PRÄSTGÅRDSMARKERNA	13
– lärorik vandring genom hagmarker	
 RÖNNINGE BY OCH SKAVLÖTEN	14
– lantrasdjur och svalkande bad	
 BOGESUNDSLANDET	15
– herrgårdsmiljö och stora skogar	

PADDLA	16
FISKA	18
VANDRA	20
LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR	22



Förklaring till symbolerna:



Växter



Fåglar



Fiske



Vildmark



Kulturhistoria



Ädellöv



Vandra



Tystnad

De gröna kilarna

Stockholmsregionen präglas mycket av närheten till vatten och den struktur av öar, vikar och stora insjöar som delar upp landskapet i land och vatten. Eftersom vattnet sedan urminnes tider har använts som transportleder har också de strandnära områdena varit naturliga mötesplatser där mänsklig aktivitet och bebyggelse samlats. Tydligast är detta i centrala Stockholm som växt från den punkt där Mälaren möter Östersjön och där staden etablerat sig på en mängd öar med mellanliggande vattenvägar.

Denna grundstruktur för bebyggelsens etablering i Stockholmsregionen har fortsatt långt efter att vattnen minskat i betydelse som transportleder. Ett resultat av denna struktur är att sammanhängande bebyggelse ofta har vatten på ena sidan. Inåt land minskar bebyggelsen till förmån för skog och jordbruksmark. Denna närhet till både vatten och grönområden är i ett internationellt perspektiv unikt.

Få andra huvudstäder har en sådan närhet till attraktiva områden med stora upplevelsevärden och riksintressanta kultur- och naturmiljöer.

Den obebyggda marken invid och mellan bebyggelsestråken har i det regionala planeringsarbetet kommit att kallas gröna kilar. I begreppet inryms en strävan i det att behålla dem som sammanhållna områden, utan att de styckas upp av ny infrastruktur och bebyggelse. De gröna kilarnas värde för landskapsbild, ekologi och friluftsliv ökar nämligen ju större kilarna är. Små, uppstyckade naturområden försvårar för fåglar och andra djur att röra sig i landskapet. Det blir också betydligt svårare för växter att sprida sig när områden, som vart och ett



erbjuder bra levnadsbetingelser, är skilda åt av stadsmiljöer där växterna inte kan leva.

Ett områdes attraktionskraft för friluftsliv är också starkt beroende på storlek. När människor söker sig ut i naturen är det just avsaknaden av tät bebyggelse och buller som lockar. Särskild kvalitet har tysta områden som förutsätter avstånd till bullerkällor som vägar och industrier. En grön kil sträcker sig ofta genom flera kommuner och inkluderar den sammanhållna obebyggda marken. Uttrycket obebyggd mark inkluderar i detta sammanhang jordbruksmark, skogar, sjöar, mindre vattendrag, samt enstaka bostadsfastigheter och fritidshusområden.

Bland Stockholmsregionens tio gröna kilar utmärker sig Angarnkilen som ovanligt rik på kulturhistoriska miljöer. Här finns ett stort

antal runristningar, den forntida vattenvägen Långhundraleden och inte minst ett kulturlandskap med delvis ålderdomlig struktur. Angarnsjöängen är länets främsta fågelokal och Tärnanområdet i Angarnkilens norra del är ett vildmarksområde med stora skogar och många små sjöar. Genom kilen går två regionala vandringsleder – Roslagsleden och Blå leden.

Bogesundskilen är ytterst glest bebyggd och domineras av skogar och jordbruksmarker. Karaktären av landsbygd är säkert överraskande för många förstagångsbesökare, särskilt med tanke på det korta avståndet till centrala Stockholm. Till stor del beror frånvaron av bebyggelse på att de stora godsens Bogesund och Rydboholm hållit samman sina ägor, och därmed hindrat att markerna exploaterats. De två godsens har också planterat alléer och skapat parkmiljöer som är en viktig del av dagens landskap. Bogesundskilen har utmärkta förutsättningar för utflykter och friluftsliv; ett varierande landskap med stora, sammanhängande skogar, betade hagmarker och långa sträckor skärgårdskust.





Storsjön – slottsruin och naturstig

Norr om Storsjön, nära Lindholmens gård ligger Vasakullen som fått sitt namn från det slott som låg på kullen fram till slutet av 1700-talet. Vid tiden för Gustav Vasas födelse ägdes slottet av den blivande kungens närmaste släktingar. Därmed finns det spekulationer om att Gustav Vasa är född just här, i slottet på Vasakullen. Den ekbevuxna kullen ligger vackert beläget mellan Storsjön och Lillsjön, så det är inte svårt att förstå att det är ett naturligt läge för en pampig byggnad. Ta gärna en promenad genom allén till Lindholmens herrgård förbi fårhagar och lövträdsmarker.

Söder om Storsjön sträcker sig den fem kilometer långa Veda naturstig genom ett varierat skogslandskap där många fåglar trivs invid sjön. Skogen har genomgått en omfattande restaurering för att få till ett mer varierat skogslandskap och därmed öka skogens mångfald. Naturstigen går genom en pelarsal med stora tallar, ett område som domineras av björk, en sumpskog som regelbundet översvämmas, en ekbacke och en hagmark. Pedagogiska informationsskyltar beskriver de naturvårdsinsatser som har gjorts och vilka djur och växter som kan tänkas gynnas av respektive åtgärd. Här kan man lära sig vilka fåglar som trivs i de fuktiga markerna runt sjön, samt att en ek växer i 300 år, mognar i 300 år och åldras i 300 år.



På en kulle vid Storsjöns sydvästra strand finns en iordningställd rastplats med både eldstad och ved. Den medhavda korven smakar bra med sjöutsikt och med en liten öppen eld som värmer. Du når grillplatsen via Veda naturstig.

TIPS



Roslagsbanan till Lindholmens station för besök vid Vasakullen



SL-buss 662 hållplats Solberga för besök till Veda



Parkeringsplatser vid Vasakullen, ridskolan och golfklubben



Cykelväg mellan Vallentuna och Lindholmen passerar både Veda och golfklubben



Veda naturstig, berättar om naturvårdsinsatser i skogen

Vadadalen – sandbin och sångsvanar

Genom Vadadalen rinner Helgöån som är en del av Långhundraleden – de sista resterna av det som på vikingatiden var en farled. Längs Långhundraleden kunde man ta sig med båt från Saltsjön till det som idag kallas Gamla Uppsala. Sedan dess har vattendjupet minskat betydligt som ett resultat av landhöjningen. Man har också dränerat landskapet längs leden, exempelvis den sjö som på 1800-talet fyllde Vadadalen. Området har ett odlingslandskap av ålderdomlig karaktär med betade fuktängar i de nedre delarna och artrika torrbackar i de övre. Här finns en fantastisk blomsterprakt med mängder av blommande backsippor i månads-skiftet april – maj.

Längs Vadadalen finns ett flertal fornlämningar som vittnar om att människor har bott och färdats längs med vattenleden under en lång tid.

Vid Vada kyrka norr om Brottbys finns de tre stora sjökullarna som är kungagravar från folkvandringstid, eller möjligen från vikingatid. Med lite fantasi är det lätt att föreställa sig hur imponerande sjökullarna måste ha varit när man för tusen år sedan kom med båt från Garnsviken. De tre kullarna tornade upp sig på västra stranden när man närmade sig Vada.

Gården Stora Benhamra som ligger norr om Vada kyrka var under historisk tid en kungsgård. Här finns en av länets mest värdefulla hagmarker med hävdberoende arter som kattfot, jungfrulin, baktimjan och den lilla ormbunken låsbräken. I samband med snösmältningen på våren uppstår vissa år översvämning på de flacka markerna i dalbotten. Det lockar till sig ett rikt fågelliv med rastande sångsvanar, änder och vadare.

TIPS

Sandbin är bin som lever i marken på sandiga och solexponerade platser. Honbiet gräver en huvudgång i den sandiga marken med sidokamrar där larverna lever. På sydsidan av sjökullarna kan du se mängder av sandbin flyga in och ut ur sina gångar tidigt på våren.



Natura 2000 (Sjökullarna)



SL-buss 665, hållplats Vada kyrka



Parkeringsplatser finns vid Vada kyrka



Kanotled Långhundraleden



Fågeltorn



Össeby-Garn – kulturbygd vid vatten



I Össeby-Garn ligger de historiska sevärdheterna tätt. Uppifrån kyrkogården kan man blicka ut över ett landskap som bär spår av mänsklig aktivitet sedan mycket lång tid. Läget var en naturlig mötesplats och lämpligt för bosättningar längs med den vikingatida vattenvägen Långhundraleden. Tidigare var Össeby respektive Garn två byar med var sin kyrka som låg på var sida om Husåns utflöde i Garnsviken. Össeby kyrka övergavs efter en brand men ruinen efter kyrkan från 1400-talet finns kvar. Kyrkoruinen är vackert belägen och används idag för gudstjänster och dop under sommaren.

Följer man vägen österut från Össeby-Garns kyrka kommer man efter ca 200 m till två små stugor på vänster sida av vägen.

TIPS

Vid Brottby kvarn kan man gå på en promenad och samtidigt lyssna på ljudfiler i form av radioteater. Lyssnaren får ta del av några människoöden som utspelade sig i det historiska Össeby-Garn. Det har också gjorts ljudfiler med syntolkning av kulturmiljön så att personer med funktionsnedsättning i förväg kan få kunskap om platsen och på så sätt blir historien tillgänglig för flera. Ljudfilerna finns för nedladdning på Stockholms länsmuseums webbsida.

-  SL-buss, hållplats Brottby trafikplats
-  Parkeringsplatser vid Össeby-Garns kyrka och Össeby kyrkoruin
-  Kanotled Långhundraleden
-  Elljusspår 4 km vid Össeby IP
-  Skidspår vintertid vid Össeby IP

Här på Klockarborg bodde familjen Söderberg från och med 1876 och de fick så småningom tio barn. Ett av barnen bodde kvar i huset fram till 1970-talet med ytterst begränsade moderniseringar. Därför är bostaden och miljön i stort sett bevarad som den var för mer än hundra år sedan. Föreningen Klockarborgs vänner äger och underhåller byggnaderna och håller öppet för besökare under sommarhalvåret.

Barnen Söderberg gick i skolan i Lilla Garn, och även skolan är bevarad som museal miljö. Här inryms Vallentuna skolmuseum som är en komplett skolmiljö med skolsal och lärarinnebostad från 1910. Det finns också ett rum fullt av skolplanscher från 1870- till 1960-talet.



Tärnan – urskogsmiljö i väglöst land

Sjön Tärnan med omgivande barrskogar ingår i ett av de största obebyggda områdena i Stockholms län. Den kuperade terrängen växlar mellan höglänt hällmarkstallskog och sänkor med små mossar, eller djupa, långsmala sjöar. Närmare vildmark än så här är svårt att komma i Stockholmstrakten.

Öster om sjön Tärnan ligger naturreservatet Exerman-Hersby, det största skogsområdet i Tärnanområdet, som är relativt opåverkat av skogsbruk. Här finns en stor rikedom på död ved, vilket är en livsförutsättning för många arter av insekter, vedsvampar, mossor och lavar. Väster om sjön ligger naturreservatet Bromseby som är mindre än Exerman-Hersby, men mer lättillgängligt för vandraren.

Roslagsleden passerar förbi genom de vackra hagmarkerna vid Tärnholm, som ligger alldeles i reservatets utkant. Bromseby är ett relativt opåverkat skogsområde med höglänta hällmarker och en tallmosse. På hällmarkerna växer stora urskogstallar med mycket vackra former. Många tallar är över 300 år gamla. Området kring Tärnan lämpar sig allra bäst för den som vill uppleva naturen på egen hand, som söker avskildhet och vildmarkskänsla. Eftersom antalet vandringsleder och stigar är begränsat, bör den som vill ta sig fram fritt i markerna gärna förbereda sig med hjälpmedel som karta, kompass eller GPS.

TIPS

Nattskärnan är en fågel som har en mycket säregen "sång" som man kan höra under försommarnätter, helst i början av juni. Åk vägen mellan Össeby-Garn och Åkersberga och ca två km efter Össeby-Garns kyrka, sväng vänster där det står skyltat Naturreservat. När man kommer in i skogen mellan Sjöhamra och Pukeby ska man stanna och lyssna extra uppmärksamt där det finns hällmarker med tallskog. Hör du något som surrar ihållande (som en spinrock) är det nattskärnan som spelar!



Naturreservat (Exerman-Hersby och Bromseby), Natura 2000 (Tärnholm)



Bra cykelvägar



Parkeringsplats finns söder om sjön Tärnan, strax väster om Pukeby



Roslagsleden



Wira bruk – småskalig bruksmiljö i storslaget kulturlandskap

Wira bruk är en hantverksmiljö med gamla anor. Smedjan startade sin verksamhet i början på 1630-talet och var under stormaktstiden helt fokuserad på tillverkning av vapen och leverans av värjor och andra vapen till svenska armén. Fram till slutet av 1700-talet hade Wira bruk till och med ensamrätt för leveranser av vissa vapen till armén. Med fredligare tider övergick tillverkningen mer och mer till bruksartiklar som liar och yxor. Det gamla bruket var vid liv fram till 1948, men på 1960-talet renoverades smedjan och idag finns en ny generation av konstsmeder vid Wira som har tagit upp smidesverksamheten och även säljer sina produkter i en butik inrymd i den gamla inspektorsbostaden.

Stora delar av det lilla samhälle som var centrerat kring Wira bruk finns idag bevarat. De flesta av byggnaderna är från 1700- och 1800-talet och de består av smedjor och andra hus som är

relaterade till industrin, men där finns också en rättarbostad och flera andra boningshus. Det äldsta bevarade huset är tingshuset som är en vacker, rödmålad 1700-talslänga med klocktorn på taket. I det gamla bryggghuset finns numera en kaffestuga och i Åldermannahuset är ett museum inrättat.

Brukets lokalisering till platsen beror främst på möjligheten att utnyttja vattenkraft. Genom bruket rinner Virån som avvattnar sjön Viren och rinner ut i Losjön. Längs med Virens östra strand löper rullstensåsen Lohäradsåsen, som skapat en speciell naturtyp med flacka strandängar och ett flertal naturliga sandstränder runt sjön. På strandängarna växer kärrspira, kattfot och jungfrulin, och vänder man blicken uppåt kan man ha tur och få se lärkfalken när den jagar över markerna kring sjön.



Sommarens höjdpunkt är Wiraspelen som är en teaterföreställning som tar upp arbetet och livet för smedernas familjer under 1700-talet. Spelen som äger rum under sommaren sysselsätter ett hundratal skådespelare, musiker och en och annan häst! Mer information på www.wiraspelen.se

TIPS



Natura 2000 (Blötviden och Losjön)



SL-buss 620 från Åkersberga, hållplats Wira bruk



Bra cykelvägar



Parkeringsplats finns vid Wira bruk



Badplats vid Norrsand



Roslagsleden

Angarnsjöängen – fågelsjö med historia

Angarnsjöängens naturreservat ligger bara ett par kilometer utanför Vallentuna och är en av Sveriges bästa fågellokaler. Även om många besökare kommer för fåglarna, är det inte bara fågelskådare som lockas av ett besök till naturreservatet. Utsikten över de betade strandängarna är mycket vacker och den iordningställda vandringsleden Sjöängsslingan (6,7 km) är lättgången och passerar förbi en av Stockholms-traktens största och mest innehållsrika hällristningar. Den så kallade Örstaristningen är från bronsåldern, ca 1000 f. Kr. och föreställer två skepp, samt två hästar som drar en vagn med fyra hjul. Roslagsleden går också igenom området.

Angarnsjöängen rymmer många fåglar året om, men särskilt under vår och tidig sommar är myllret av fåglar en imponerande upplevelse. I april och maj rastar stora flockar av vadare, gäss och änder. Alla svenska arter av simänder ses regelbundet och många av dem häckar här, bland andra årta, snatterand och skedand. Flera andra fågelarter använder Angarnsjöängen som rastplats till och från sina häckningsplatser i norra Sverige och Arktis. Under hösten rastar stora flockar med säd-, grå- och kanadagäss och i början av september är chansen stor att få se den vackra blåhaken som mellanlandar på väg söderut. Flyttfåglarna stannar ett tag, äter upp sig och vilar innan de fortsätter sin flyttning. Därför kan sammansättningen av fåglar vara högst varierande från tid till annan för den som besöker naturreservatet regelbundet. Det är också en del av Angarnsjöängens stora tjusning.

TIPS

Bästa utsiktsplatserna är fågeltornet på sjöängens södra sida och Midsommarberget som båda lättast nås från Örsta. Utsikten är också god nedanför parkeringsplatsen vid Skesta hage. Angarngruppen (www.angarngruppen.se) bevakar sedan många år fågellivet vid Angarnsjöängen och anordnar också guidade exkursioner till området. På webbsidan finns också detaljerade förslag om kollektiva färdmedel.

-  Naturreservat, Natura 2000
-  SL-buss 655 från Vallentuna eller Kårsta, hållplats Örsta
-  Parkeringsplatser finns vid Örsta, Lappdal, Kusta, Olhamra och Lingsberg
-  Entrén vid Örsta är anpassad för rullstol
-  Fågeltorn
-  Roslagsleden
-  Toalett finns vid Örsta och Skesta





Domarudden – knutpunkt för friluftsliv

Domaruddens friluftsgård är en utmärkt utgångspunkt för den som vill vandra i trolska och vackra skogsmiljöer. Kring friluftsgården finns preparerade motionsspår, men här passerar också både Roslagsleden och Blå leden. Omgivningarna kring friluftsgården är ett mindre naturreservat och om man följer motionsspåret norrut, så kommer man snart till det betydligt större reservatet Trehörningsskogen som har en urskogsliknande karaktär med många våtmarker som kärr och mossar.

Den småkuperade terrängen har gjort att skogen är högst varierande även inom relativt korta avstånd. En sådan rikedom på miljöer skapar också bra levnadsbetingelser för många fler organismer som var och en hittar sin plats, eller ekologiska nisch som biologerna säger.



Exempelvis finns i Trehörningsskogen den lilla hönsfågeln järpe som lever sitt liv i täta och fuktiga blandskogar, men där finns också tjäder som söker sig till gammal barrskog med stora träd.

Det gamla torpet Domarudden har fungerat som vandrarhem sedan 1940-talet. Anläggningen är nu utbyggd så att det finns möjlighet att ta emot även stora grupper boende i stugor. Besökare har ett stort utbud av aktiviteter att välja bland. Beroende på säsong kan man springa eller åka skidor i motionsspåren, fiska ädelfisk i Drängsjön eller bada bastu och sedan svalka sig med ett kyligt vinterbad. För den som vill prova på den ovanliga sporten undervattensorientering, finns en övningsbana i Drängsjön.

TIPS

Gumrasjön ligger bara några hundra meter öster om Domarudden och har en helt annan karaktär än Drängsjön. De två sjöarna ingår inte ens i samma sjösystem. Gumrasjön är omgiven av en mångfald av våtmarker som aldominerad sumpskog och kärr i väster och tallmosse med gungflyn i norr. Ett annat fint område i Dommaruddens närhet är Vindsjöbergen med grandominerad gammelskog. Den trolska stämningen förstärks av tagellavar som hänger som hår från grangrenarna.



Naturreservat, Natura 2000



SL-buss 626, hållplats Skeppsvals vägskäl, eller Singö handel



Parkeringsplats vid Domaruddens friluftsgård



Bastu finns i friluftsgården



Ädelfisk i Drängsjön - fiskekort



Roslagsleden, start/slutpunkt för Blå leden

Prästgårdsmarkerna – lärorik vandring genom hagmarker

Prästgårdsmarkerna består av ett gammalt jordbrukslandskap med ängs- och hagmarker där djur betat i hundratals år. Området som nyligen fått status som ett Natura 2000-område har rik förekomst av växter som är beroende av bete och slåtter. Backsippor blommar rikligt på våren och här finns även den sällsynta finnögontörsten som är med på den svenska rödlistan över hotade arter. Intressant för området är de skogsbeten i områdets centrala och sydostliga delar, som representerar en markanvändning som blir alltmer ovanlig, inte bara i Sverige utan i hela Nordeuropa.

Genom Prästgårdsmarkerna sträcker sig en 3 km lång kulturstig med informationsskyltar som berättar om platser som stigen passerar.

Här beskrivs äldre historiska spår som gravfält från järnålder och vikingatid, men även betydligt mer sentida objekt som kyrkskolan från 1901. Informationsskyltarna längs med stigen förklarar också områdets naturtyper som hagen, hygget, ekbacken, kärret och myren. Kanske den mest spännande skylten är den som ger svar på frågan: Vad bor i en kobla?!



TIPS

Finnögontrost. Inför det internationella året för biologisk mångfald 2010 utsågs den hotade arten Finnögontrost till Täbys "karaktärsart". I Sverige är arten bara känd från ett 50-tal platser varav Prästgårdsmarkerna i Täby är en.



Natura 2000 (Prästgården-Skogberga)



Roslagsbanan till Täby kyrkby



Parkeringsplatser finns vid Täby kyrkby station



Cykelväg från Täby kyrkby och Täby centrum



Kulturstig om fornminnen och naturtyper

Rönninge by och Skavlöten – lantrasdjur och svalkande bad

Ett stenkast från Täbys moderna bostadsområden, vid Rönningesjöns östra strand, ligger en välbevarad gårdsmiljö med hus från 1600-talet. Rönninge by är numera ett friluftsmuseum där man bedriver ett visningsjordbruk med odling och uppfödning av djur av gamla svenska lant-raser. Här finns nordsvenska hästar, kor, grisar, höns och kaniner som delvis sköts av den lokala 4H-klubben.

Rönninge by och skogarna norr och österut blev 2002 avsatt som naturreservat för att säkra framtida möjligheter till tätortsnära friluftsliv och för att utveckla områdets naturvärden.

Mycket av naturvärdena är knutna till gamla tallskogsbestånd och i området finns även den mycket ovanliga tallhartickan som är en svamp som bara lever på tallar som tillåts nå en hög ålder.

I reservatets norra del ligger Skavlötens friluftsgård med en badplats i Rönningesjön. Det som lockar flest besökare till friluftsgården är det omfattande systemet av motionsspår. Vintertid ger preparerade spår möjlighet till skidåkning och när isen är tjock nog plogas en 5 km lång bana för skridskoåkning på sjöisen. Efter en tur i motionsspåret kan man bada bastu, duscha eller ta ett dopp i Rönningesjön. För den modige finns möjlighet till en kort simtur även vintertid, då en vak hålls öppen vid badbryggan.



Två av årets höjdpunkter vid Rönninge by är julmarknaden och midsommarfirandet. Beroende på årstid kan man dansa antingen kring granen eller kring stången.

TIPS



Naturreservat



SL-buss 615, hållplats Skavlöten, eller Roslagsbanan hållplats Hägernäs



Parkeringsplatser vid Skavlötens friluftsanläggning



Ett flertal motionsspår varav ett (3 km) med belysning



Skidspår vintertid



Roslagsleden och anslutning till Blå leden

Bogesundslandet – herrgårdsmiljö och stora skogar

Bogesundslandet är ett kustnära kulturlandskap som präglats starkt av att markägaren Bogesunds säteri och dess adelskavaler som styrde över bygden under nära 300 år. Den slottslika herrgårdsbyggnaden ligger längst i sydöst på Bogesundslandet och omges av en lummig park med stora träd. Under sommaren ges guidade visningar där åhörarna får höra berättelserna om slottets spännande historia, allt från stormakts-tiden fram till idag.

Under 1700-talet fanns fler än hundra gårdar och torp på halvön som lydde under Bogesunds säteri. Många äldre gårdar och torp finns kvar, men andra är endast bevarade som husgrunder

eller genom det landskap som skapats av människorna och deras husdjur.

Betande djur och ängsslåtter har varit förutsättningen för utvecklingen av de blomsterrika naturbetesmarker som idag finns kring gårdarna Frösvik, Sundby och Broknäs. För övrigt dominerar landskapet på Bogesundslandet av barrskogar av varierande karaktär. Här finns både slutna granskogar och mer öppna hållmarkstallskogar. På vissa håll bryts barrskogsdominansen av sammanhängande bestånd av ädla lövträd. Inte minst är den parklika lindskogen söder om Frösvik en unik miljö och väl värt ett besök. Längst i öster på Bogesundslandet, strax innan bron till Vaxholm, ligger Montebello som är en park med stora lövträd och utpräglad lundflora. Här växer ett sammanhängande bestånd av avenbok, som är ett trädslag man annars mest hittar i sydligaste Sverige.

TIPS

För vandraren finns många markerade leder som alla passerar förbi skiftande naturmiljöer och kulturhistoriska platser. Inom Bogesundslandet finns nio olika vandringsleder med olika längd. Den kortaste är två och den längsta är 11 km, så det finns alltid alternativ som passar beroende på hur mycket tid och ork man har. En närmare beskrivning över Bogesundslandet och lederna finns på informationsskyltar vid flera av parkeringsplatserna. En broschyr med detaljerad karta finns bl.a. att hämta vid slottets informationstavla.



Natura 2000 (Dammstakärret)



SL-buss 681 går genom Bogesundslandet



Reguljär båttrafik går sommartid till Frösvik från Ropsten och Lidingö



Blå leden och ett flertal lokala leder



Toaletter vid slottet och Vaxholms golfbana



Fritt fiske längs med kusten





Paddling – Långhundraleden

Långhundraleden var genom hela järnåldern en segelbar transportled som gjorde det möjligt att ta sig vattenvägen från Tunaviken vid dagens Åkersberga ända upp till det som nu är Gamla Uppsala. Redan på vikingatiden hade dock landhöjningen minskat vattendjupet och försvårat framkomligheten så att vikingaskeppen fick dras fram på land korta sträckor mellan sjöar och djupare åar. Långhundraleden finns kvar som vattenled än idag även om den numera mest lämpar sig för kanotpaddling. Den övre delen är alltför smal för att ens vara farbar med kanot.

Brotorp är den nordligaste punkten där vattendjupet är paddelbart året om och Brotorp är dessutom en lämplig start- eller målpunkt för en kanotfärd på Långhundraleden. Här finns bra möjligheter att lägga i eller att dra upp kanoten och här finns rastplats med toalett, eldstad och plats för tält. Brotorp till Åkersberga är en sträcka på ungefär 20 km. Det finns mycket att se längs vägen, så planera gärna in en flerdagarstur!

Vid Brotorp heter vattendraget Helgöån och på den paddlar man medströms med Vadadalens strandängar på bägge sidor (smultronställe nr 3). Strax norr om Vada kyrka, på åns västra sida, passerar man tre stora gravhögar på rad som brukar kallas Sjöskullarna och anses vara vikingatida gravar för lokala kungar. Innan ån mynnar ut i Garnsviken passerar man Össeby-Garn, som på båda sidor om ån erbjuder ett intressant stopp (smultronställe nr 4).

Efter en dryg kilometer paddling i Garnsviken kommer man fram till Flattsta och en iordningställd rastplats på västra stranden, med vindskydd, toalett, eldstad och plats att sätta upp tält. För den som övernattar vid Flattsta rekommenderas en kvällstur rakt över vattnet till markerna kring Hakunge gård (privat) och det vackra gravfältet från järnåldern.



Ytterligare tre kilometer söderut kommer man fram till Garnsviksbadet på östra stranden. Badet är bra att hålla utkik efter så man inte missar inloppet till Åkers kanal som är det vatten som leder ner till utloppet i Trälhavet via Åkersberga slussar. Åkers kanal grävdes på 1820-talet i samband med att man också byggde slussarna.

Tack vare slussarna kunde man höja vattennivån och göra kanalen mer farbar även för lite större båtar. Ända fram till 1920 kunde man åka ångbåt från Åkers slussar upp till Brottbby i norra änden av Garnsviken.

VISA HÄNSYN

Som alltid när man vistas i naturen innebär paddling ett ansvar, ett ansvar att visa hänsyn både till natur och människor. I kanot kan man ofta komma väldigt nära fåglar som ligger på ägg eller har ungar. Om du märker att ett djur är besvärat av att du kommer för nära, stanna då inte på platsen, utan paddla lugnt vidare. I smala vattendrag som i Helgöån kan det å andra sidan vara svårt för fåglar med simmande ungar att hinna undan. Hetsa inte fågelkullar framför kanoten, utan stanna upp och vänta tills de hunnit söka skydd.

TIPS

Även om vattnet i Långhundraledens sjösystem rinner från norr till söder ut i Trälhavet vid Åkersberga, så är strömhastigheten så låg att det inte är några problem att paddla i omvänd riktning än den som beskrivs ovan.

Kanoter finns att hyra hos ett flertal kanotuthyrare. Bland annat från Åkersberga sporthall, Vallentuna fritidskontor och Friluftsrämjandet.

Fiskekort krävs för fiske i Långhundraledens vatten. Fiskekort går bland annat att köpa på Bilisten i Brottbby och på turistbyrån i Åkersberga.

Vid Össeby IP i Karby-Brottbby finns det toalett, ombytesmöjligheter och dusch.



Fiske i hav och sjö

Angarn- och Bogesundskilen erbjuder utmärkta möjligheter för den som vill fiska. I kustvattnen och skärgården är fisket fritt för den som fiskar med handredskap som mete, pimpel-, spinn- eller flugfiske. Därmed är fisket utmed kusten det enklaste alternativet för den som fiskar från land eller båt. I insjöarna krävs däremot fiskekort eller fiskerättsinnehavarens tillstånd för att man ska få fiska. Att köpa fiskekort är dock inte dyrt och en stor del av avgiften brukar gå tillbaka till fisket genom fiskevårdsåtgärder.

Abborre och gädda är välkända matfiskar. De kan knappast förväxlas med andra fiskarter och nappar ofta i både insjöar och i skärgården. Bästa tiden för abborrfiske är antingen pimpelfiske på vintern eller spinnfiske under högsommar och tidig höst. Under sommaren kan den mest lyckade fiskemetoden vara maskmete. Att meta är en rogvande sysselsättning som kan var väldigt spännande, inte minst för barn som genom flötets rörelser kan följa hur fisken närmar sig masken.

Även gädda kan man fiska med mete, men då agnar man lämpligen med död småfisk. Annars är det vanligast att man fiskar gädda med spinnfiske. Vid gäddfiske får fiskaren inte ta upp mer än tre gäddor per dag och gäddor mindre än 40 cm eller längre än 75 cm är fredade och skall åter sättas.

Strömmingsfiskets bästa tid är maj och juni. Strömmingen vandrar då in i de inre delarna av skärgården för att leka och då kan man med enkla medel fånga fisk som kan mätta en hel familj. Vanligaste metoden är spinnfiske med så kallat strömmingstackel, vilket man kan knyta själv med blanka krokar, eller enklast köpa färdigknutet i fackhandeln. Bästa ställena att dra strömming är vid sund eller uddar där vattnet är lite strömt och där strömmingarna pressas ihop i täta stim. En annan fisk med säsongsbundet uppträdande i skärgården är siken. I november vandrar siken in till grunda vikar och sund och då kan man med fördel fiska den med bottenmete agnat med mask eller maggot.



I Angarn- och Bogesundskilen finns möjligheter till fiske av utsatt ädelfisk, bland annat i Issjön i Vallentuna och Drängsjön vid Domaruddens friluftsgård (mer information på sid 12). I Drängsjön sattes de första laxartade ädelfiskarna ut 1990 av Österåkers Sportfiskeklubb. Sedan har nya utsättningar gjorts med jämna mellanrum av regnbåge, bäckröding och öring. För fiske i Drängsjön krävs fiskekort, vilket är möjligt att köpa i en automat under de tider som friluftsgården är stängd.

TIPS

Fiskeguide Stockholms län innehåller detaljerad information om enskilda sjöar och kontaktuppgifter till sportfiskeklubbar och försäljningsställen för fiskekort.

Fiskeguiden kan beställas i pappersformat från länsstyrelsen eller finns att läsa på länsstyrelsens webbplats www.lansstyrelsen.se/stockholm.

FISKEVATTEN SOM KRÄVER FISKEKORT

- Sportfiskekortet ger fiskerätt i ett drygt 40-tal sjöar i Stockholms län. Kortet gäller bland annat i Rönningesjön, Gullsjön, Käringssjön, Mörtsjön och Ullnasjön – alla i Täby kommun. Sportfiskekortet säljs via förbundet Sportfiskarna www.sportfiskarna.se eller i ett flertal sportfiskebutiker.
- I Drängsjön finns möjlighet att fiska inplanterad ädelfisk. Fiskekort säljs på Domaruddens friluftsgård.
- I Garnsviken kan man fiska gädda, abborre och gös. Fiskekort säljs hos Jaktiabutiken Åkersberga, Statoil Åkerstorp och Bilisten Brottby.
- I Träksjön på Bogesundslandet kan man fiska karp, även om fångad fisk måste släppas tillbaka i sjön. Fiskekort säljs via Jägareförbundet www.jagareforbundet.se/stockholm/
- I Vallentunasjön fiskas bland annat gös. Fiskekort säljs på Vallentuna kulturhus och bibliotek.



Vandra – Roslagsleden och Blå leden

Att vandra längs Roslagsleden eller Blå leden är ett fantastiskt sätt att uppleva naturen, men det är också en möjlighet att lära känna Roslagens landsbygd och kulturhistoria. Roslagsleden passerar förbi smultronställen som Karby gård Konstcentrum, och flera av de besöksmål som beskrivs i denna broschyr, till exempel Angarnsjöängen och Wira bruk. Långa sträckor av lederna går genom genuin landsbygd med betande kor och skogsmiljöer med stark vildmarkskänsla. Naturen är omväxlande och badmöjligheterna många. När du vandrar längs lederna kommer du säkert att överraskas av att det finns lantliga miljöer så nära de stora tätorterna.

Roslagsledens sydliga startpunkt ligger i Rinkeby-skogen i Danderyd. Därifrån har man möjlighet att vandra 19 mil tills man når Grisslehamn på norra Vaddö. För de som inte nöjer sig med dessa 19 mil, är Roslagsleden en delsträcka av en sammanhängande vandringsled, Europaled nr 6, som går mellan Grekland och nordligaste Finland.

Möjligen låter även Roslagsledens hela sträcka som en vandring i längsta laget. Lyckligtvis är leden uppdelad i 11 etapper (se tipsruta på nästa sida för mer information). Den kortaste är 9 km och den längsta 25 km. Räkna med att normal vandringstakt är ca 5 km/timmen för en vuxen person om man inte bär på tung packning. Etapperna är planerade så att det skall vara möjligt att åka med kollektivtrafik till startpunkten och sedan ta sig hem med annan kollektiv förbindelse när man vandrat till etappmålet.

För den som planerar en längre vandring med övernattningsstugor är det praktiskt att Roslagsleden passerar flera möjligheter till proviantering (Karby, Brottbys, Bergshamra, Norrtälje). Leden går också förbi friluftsgårdar som Domarudden, med tillgång till servering, dusch, bastu och möjlighet att hyra en övernattningsstuga. För den som inte vill ta med sig tält går det också bra att sova i något av de tiotal vindskydd som finns utmed leden och som finns markerade på kartan.



Blå leden

Förutom att vara en naturlig rastplats längs med Roslagsleden, är Domarudden även startpunkt för den 35 km långa Blå leden. Vandringsleden längs med Blå leden går söderut från Domarudden, genom Rydbo samhälle och Bogesundslandet. Ledens södra slutpunkt är Vaxholm. Spännande med Blå leden är att landskapet är så varierande. Naturen byter snabbt karaktär mellan öppen jordbruksbygd, skärgårdsvik, skog och villaområde.

Inte minst är ledens sträckning över Bogesundslandet en naturskön vandring. Straxt innan Ellboda kan man göra en kort avstickare norrut till Dammstakärret som är en skogssjö med näckrosor, omgiven av gungflyn och sumpskog. Dammstakärret är skyddat som Natura 2000-område bland annat för att bevara de gungflyn där det växer tranbär, hjortron och den insektsätande växten silesår. Den som vet vad man skall titta efter kan upptäcka den sällsynta lilla orkidén myggblomster.

TIPS

För Roslagsleden finns ett separat informationsmaterial med detaljerade beskrivningar över ledens etapper och tillhörande karta.

Roslagsleden – Vandringsguide och inspiration finns på webbsidan www.roslagsleden.se, men den finns också som tryckt produkt att köpa på turistbyråer och bokhandlare i kommunerna utefter ledens sträckning. På webbsidan finns en förteckning över aktuella inköpsställen.



Långfärdsskridskor

Vintern erbjuder unika möjligheter att vistas i naturen. Vintervädret gör det möjligt att med ett minimum av utrustning och kunskap ta sig fram över snö och is, till områden som inte är tillgängliga under andra tider av året. Att se strandmiljöerna från sjösidan och att susa fram i snabb fart på långfärdsskridskor är ett nöje och en utmaning som allt fler upptäcker. För många är till och med vintern den tid då friluftslivet lockar allra mest.

Närheten till skärgårdsmiljön och de många insjöarna gör att områdena i och kring Angarn- och Bogesundskilen lämpar sig utmärkt för turer på långfärdsskridskor. Det stora urvalet av vatten gör att det nästan alltid finns isar som är stabila nog och som är tillräckligt fria från snö för att möjliggöra en isfärd. Små och grunda sjöar fryser först när det börjar bli kallt och är därmed mest pålitliga under början av vintersäsongen. Om det blir en snörik vinter finns ofta havsisar som fryst efter snöfallen. Även om snön faller på is, finns

ofta stora kalblåsta partier på havsisen som möjliggör åkning trots att snön ligger tjock över flertalet andra isar. Som tur är finns det vintertid bra uppgifter om isläget för den som planerar en tur på skridskor. En bra informationskälla är den webbsida som drivs av Stockholms skridsko-seglarklubb www.sssk.se

Säkerhet på is

Att åka skridskor eller skidor på havs- eller insjöis fordrar att åkaren tar ansvar för sin egen och andras säkerhet. Därför är det viktigt att både ha kunskaper och utrustning som gör att man är förberedd om olyckan skulle vara framme. Isdubbar, ispic, kastlina och torra kläder i vattentät påse är utrustning som alla som vistas på vinterisarna bör ha med sig. Sällskap är också viktigt – det är dumdrigt att ensam ge sig ut på vinterisarna. Slarva inte med dessa regler! Bra förberedelser och att ha utrustningen i ordning är inte bara livsviktigt för dig själv – det kan också



inträffa att du behöver hjälpa andra som vistas på isen, oavsett om det är personer i ditt eget sällskap eller andra som är ute samtidigt. En bra idé för den ovane åkaren är att följa med någon av de organiserade turer som under vintern ordnas varje vecka runt om i Stockholmsområdet. Där får man inte bara trevligt sällskap – säkerhetsplanering sker också under sakkunnig ledning.

TIPS

Halv- och heldagsturer på långfärdsskridskor med sakkunnig ledning anordnas framför allt av tre olika föreningar i Stockholmstrakten. Varje enskild tur är anpassad för åkare med viss kondition och erfarenhet, så att det skall finnas lagom långa turer för åkare på alla nivåer.

- Stockholms skridskoseglarklubb www.sssk.se
- Friskis och Svettis www.sthlm.friskissvettis.se
- Friluftsförbundet www.friluftsförbundet.se/stockholm

PLOGAD SKRIDSKOBANA

Inom Angarn- och Bogesundskilen finns flera plogade banor på sjöis. Banorna plogas och hålls öppna med traktor så snart istjockleken bär traktorns tyngd.

- Rönningesjön, Täby – 5 km (skridskor finns att hyra för den som tar med egna pjäxor)
- Garnsviken, Österåker – 17 km
- Drängsjön, Domaruddens friluftsgård, Österåker – 2,5 km
- Sätterfjärden, vid Åkersberga centralort – 2 km
- Vallentunasjön, parkering vid Vallentuna kyrka – 3,5 och 15 km

I din hand håller du en guide till naturen och kulturen i norra Stockholm. Med vildmarken inpå knuten har du unika möjligheter till friluftsliv. Här har vi valt ut tio utflyktsmål som du kan ha som utgångspunkt för dina äventyr. Till broschyren hör en karta över Angarn- och Bogesundskilen som hjälper dig att hitta rätt.

Välkommen ut i det fria!

