



Program för
Ut och Gå Våren 2025

**OBS! Onsdagar är det som gäller. [Samling kl 11.00](#)
om inget annat anges i programmet**

Obligatorisk fikarast, ta med eget fika o tilltugg

- 12 Mars **Årstaviken**
Samling: Skanstull T-banestation Uppgång Ringvägen
Ledare: Anita Christiansen och Erik Rudhe
Lätt vandring utefter Årstaviken, Hornstull till
Långholmen ca 5 km.
- 19 Mars **Lilla Essingen**
Samling: Kristinebergs T-banestation
Ledare: Anna Hjort och Solveig Söderström
Promenadvägar, några trappor, några backar. Kan avbrytas
vid flera busshållplatser utefter vägen. Ca 5 km.
- 26 Mars **Gamla stan - Kungsholmen**
Samling: Gamla stans T-banestation utanför spärrarna
Ledare: Kjerstin Granberg och Maria Sjöberg
Lätt vandring utefter vattnet. Ca 5 km
- 2 April **Skanstull - Svedmra**
Samling: Skanstulls T-bana uppgång Ringvägen
Ledare: Kjerstin Granberg och Maria Sjöberg
Lätt vandring en brant backe i mitten av vandringen. Ca 5km
- 9 April **Årsta-Linde**
Samling: Årstabergets Pendel- o Tvärbanestation vid
Pressbyrån på busstorget.
Ledare: Anna Hjort o Solveig Söderberg
Rundvandring i Årsta, några backar ca 4-5 km. Kan avbrytas
vid Årsta Torg.
- 16 April **Kista - Akalla**
Samling: Kista T-banestation – Utgång gallerian (Linje 11)
Ledare: Birgitta Tengmark och Eva Nyqvist
Lätt vandring Ca 5 km

- 23 April **Hagsätra Äventyrsslinga**
Samling: Hagsätra T-banestation
Ledare: Birgit Mejergren och Dagmar Ekström
Kuperad terräng Max 5 km brant på sina ställen
- 30 April **Råcksta – Blackeberg**
Samling: Råcksta T-banestation utanför spärrarna
Ledare: Ebba Nordström och Karin Andersson
Lätt vandring huvudsakligen plan terräng. Ca 4 km.
- 7 Maj **Gullmarsplan - Kärrtorp**
Samling: Gullmarsplans T-bana utanför spärrarna
Ledare: Kjerstin Granberg och Maria Sjöberg
Lätt vandring några backar på slutet. Ca 5 km.
- 14 Maj **Hästhagen**
Samling: **Slussens bussterminal, OBS ca 700 m från Slussen. (tar ca 15 min att gå)**
Buss 401 Hållplats F. Bussen går kl 11.00
Ledare: Anita Christiansen och Erik Rudhe
Lätt vandring, några backar ca 7 km. Kan brytas vid Storängen eller Lillängen efter 5 resp. 6 km.
- 21 Maj **Kärsön Bromma**
Samling : Brommaplan T-banestation
Ledare: Eva Nyqvist, Dagmar Ekström och Åsa Karlström
Samling vid Brommaplans T-banestation.
Lite blandad terräng max 5 km
- 28 Maj Planeringsmöte inför hösten – Södergården
Eventuell gemensam lunch efteråt, kom gärna med förslag på ställe.

Väl mött

Dagmar Ekström	070-5627918
Birgit Mejergren	070-8404468
Kjerstin Granberg	070-2294058