

PROMENADFESTIVALEN 2016

Välkommen ut för att röra på dig under Tyresös promenadfestival. Här finns promenader att välja på med olika inriktning. Hoppas att du hittar några som passar dig! Läs mer på tyreso.se/promenadfestival.

Måndag 11 april

■ Fågelpromenad **Kl 13.00 – cirka 15.00**

Bra att ha grova skor. Ta gärna med sittunderlag och kikare. Du kan köpa fika på Rum för hälsa. 3 km.

Anmälan/pris: Ingen anmälan. Gratis.

Samling: Busshållplats Tyresö kyrka. Slut vid Rum för hälsa, slottsgården.

Arrangör/kontakt: Tyresö kommun, Monica Wallin, tel 08-578 291 04.

■ Lär dig discgolf – en naturupplevelse

Kl 17.30 – cirka 19.30

Bekväma kläder. Ta med vattenflaska och frukt. 2–3 km.

Anmälan/pris: Ingen anmälan. Gratis.

Samling: Nedanför stora skidbacken i Alby

Arrangör/kontakt: Tyresö Discgolf, Kenneth Eriksson, tyresodiscgolf@gmail.com, tel 070-645 61 12.

Tisdag 12 april

■ Kolardammarna och Alby **Kl 10.05 – 13.00**

Ta med matsäck. Cirka 3 km.

Anmälan/pris: Ingen anmälan. Gratis.

Samling: Bussplats Öringe (buss 875), slut Alby friluftsgård.

Arrangör/kontakt: Tyresö kommun, Martina Küibus, martina.kuibus@tyreso.se, tel 070-169 81 83

Onsdag 13 april

■ Vandring med musik, mäsas och mat

Vandring mellan 9.00 och cirka 11.00

11.00 Musik på Pilgrimscenter, 11.30 mäsas, 12.00 sopplunch.

Bra skor, ingen matsäck. Max 5 km, anpassas efter gruppen.

Anmälan/pris: Anmälan i förväg. Gratis.

Samling: Pilgrimscentrum

Arrangör/kontakt: Svenska kyrkan, Jonas Bodin, jonas.bodin@svenskakyrkan.se, tel 08-410 937 43.

■ Vandra runt Långsjön och Oppsätra

Kl 10.00 – cirka 12.30

Ta med fika, kläder efter väder. Cirka 7 km.

Anmälan/pris: Ingen anmälan. Gratis.

Samling: Bron över Gudö å.

Arrangör/kontakt: Svenska Turistföreningen Södertörn i samarbete med Studieförbundet i Stockholms län. Ebba Berglund, ebba@filuren.com, tel 073-965 43 65.

■ Lätt ■ Medel ■ Svår

■ Hundrundan cirka 2 km **Kl 19.00 – 20.30**

Anmälan/pris: Ingen anmälan. 50 kr inklusive fika.

Samling: Tyresö Brukshundsklubb, slut vid Klubbstugan.

Arrangör/kontakt: Tyresö brukshundsklubb, Hanna Westerholm tel 070-792 08 71.

Torsdag 14 april

■ Centrumslingan **Kl 10.00 – senast 12.00**

Kläder efter väder. 4 km. Ta med fika.

Anmälan/pris: Ingen anmälan. Gratis.

Samling: Tyresö centrum, Pressbyrån

Arrangör/kontakt: Sveriges pensionärsförening, Ingrid Noleneger, ingrid.skovdebor@gmail.com, tel 0707-60 64 52.

Lördag 16 april

■ Crosstrainingpromenad **Kl 11.00 – 12:00**

Vi tränar bålstabilitet, bra övning för bland andra ryttare.

Ta med fika.

Anmälan/pris: Ingen anmälan. Gratis.

Samling: Start och slut vid ridskolan, Färdala gård

Arrangör/kontakt: Tyresö Ryttnärförening, Anna Oscander, info@tyresoridskola.se, tel 08-770 42 60.

■ Offentlig konst i centrumområdet

Kl 13.00 – 14.00

Konstvetare Hugo Røjgård guidar. 1 km.

Anmälan/pris: Ingen anmälan. Gratis.

Samling: Stadsparken, utanför Café View.

Arrangör/kontakt: Tyresö kommun, Charlotte Gyllner, charlotte.gyllner@tyreso.se, tel 08-578 294 16.

Söndag 17 april

■ Solsäter och dess historia **Kl 12.00**

Cirka 5 km. Vi bjuder på fika på Solsäter.

Samling: Utanför Nordea, Tyresö centrum. Slut Solsäter.

Anmälan/pris: Ingen anmälan. Gratis.

Arrangör/kontakt: Kulturella Folkdansgillet i samarbete med Kulturens bildningsförbund, Ebba Berglund, ebba@filuren.com, tel 073-965 43 65,

PILGRIMENS DAG 17 APRIL. Gratis.

■ Vandra längs Kristinalleden **Kl 10.00 – 15.00**

Lång promenad på 15 km. Ta med matsäck och fika.

Samling: Pilgrimscentrum, ingen anmälan.

■ Vandring på Sörmlandsleden **Kl 10.00 – 15.00**

Lång promenad på 15 km. Ta med matsäck och fika. **Föranmälan.**

Samling: Tyresta by, busshållplats Svartbäcken, slut Pilgrimscentrum

Arrangör/kontakt: Svenska kyrkan, Jonas Bodin, jonas.bodin@svenskakyrkan.se, tel 08-410 937 43.

Måndag 18 april

■ Lär dig discgolf – en naturupplevelse

Kl 17.30 – cirka 19.30

Bekväma kläder. Ta med vattenflaska och frukt. 2–3 km.

Anmälan/pris: Ingen anmälan. Gratis.

Samling: Nedanför stora skidbacken i Alby

Arrangör/kontakt: Tyresö Discgolf. Kenneth Eriksson, tyresodiscgolf@gmail.com, tel 070-645 61 12.

Tisdag 19 april

■ Fågelpromenad **Kl 10.00 – cirka 12.00**

Bra att ha grova skor. Ta gärna med sittunderlag och kikare. Man kan köpa fika på Rum för hälsa. 3 km.

Anmälan/pris: Ingen anmälan. Gratis.

Samling: Busshållplats Tyresö kyrka. Slut vid Rum för hälsa, slottsgården.

Arrangör/kontakt: Tyresö kommun, Monica Wallin, tel 08-578 291 04.

■ Tanka vitamin N efter jobbet **Kl 17.30 – ca 20**

Naturguiden och sjukgymnasten Bosse visar hur naturen ger styrka och lugn. 2–3 km, vissa strapatser ingår. Ta med fika.

Anmälan/pris: Anmäl via <http://goo.gl/VLCRCS>

Samling: Tyrestaskogen vid Nyfors.

Arrangör/kontakt: Balansverkstan. Bosse Rosén, bosse@balansverkstan.se, tel 073-344 21 62

Onsdag 20 april

■ Vandring med musik, mässa och mat

Vandring kl 09.00 – cirka 11.00

11.00 Musik på Pilgrimscenter, 11.30 mässa, 12.00 sopplunch.

Bra skor, ingen matsäck. Max 5 km, anpassas efter gruppen.

Anmälan/pris: Anmälan i förväg. Gratis.

Samling: Pilgrimscentrum

Arrangör/kontakt: Svenska kyrkan, Jonas Bodin, jonas.bodin@svenskakyrkan.se, tel 08-410 937 43.

■ Vandra runt Långsjön och Oppsätra

Kl 10.00 – cirka 12.30

Ta med fika, kläder efter väder. Cirka 7 km.

Anmälan/pris: Ingen anmälan. Gratis.

Samling: Bron över Gudö å.

Arrangör/kontakt: Svenska Turistföreningen Södertörn i samarbete med Studieförbundet i Stockholms län. Ebba Berglund, ebba@filuren.com, tel 073-965 43 65.

■ Kulturpromenad kring Tyresö slott

Kl 18.30–20.00

Eric och Göran Magnusson guidar, bland annat på hund- och hästkyrkogården. Cirka 2 km, lätt men ojämn mark.

Anmälan/pris: Ingen anmälan. Gratis.

Samling: Parkeringen vid Tyresö handelsträdgård.

Arrangör/kontakt: Tyresö Hembygdsförening. Alfild Hög, tel 070-292 30 93.

■ Hundrundan, cirka 2 km **Kl 19.00 – 20.30**

Anmälan/pris: Ingen anmälan. 50 kr inklusive fika.

Samling: Tyresö Brukshundsklubb, slut vid Klubbstugan.

Arrangör/kontakt: Tyresö brukshundsklubb, Hanna Westerholm, tel 070-792 08 71.

Torsdag 21 april

■ Älta och Flaten runt **Kl 10.00 – 14.30**

Kläder efter väder. 5–6 km, backigt.

Anmälan/pris: Ingen anmälan. Gratis.

Samling: Buss 816 från Tyresö Centrum kl 10.00 till hållplats Flatenbadet.

Arrangör/kontakt: Sveriges pensionärsförening. Ingrid Noleneger, ingrid.skovdebor@gmail.com. tel 0707-60 64 52.

Lördag 23 april

■ Fagning på Tyresö lövängar **Kl 10.00**

Var med så länge du har lust. Räfsa är lätt och roligt för alla, men kan vara besvärligt för dig med barnvagn eller rullstol. Ta med matsäck.

Anmälan/pris: Ingen anmälan. Gratis.

Samling: Buss 815 eller 819 till Ällmora eller Tyresö Brevik. Cirka 2–2.5 km att gå till lövängsområdet. Samlas vid redskapsboden på området.

Arrangör/kontakt: Arbetsgruppen Dyviks lövängar. Harald Berg, harald.berg@kommunrating.se, tel 08-770 70 61.

■ Tre strömmar - Nyfors, Uddby och

Folbrinksströmmen **Kl 10.00 – cirka 14.00**

Grova kängor, varma kläder. Ta med matsäck. 5 km.

Anmälan/pris: Ingen anmälan. Gratis.

Samling: Busshållplats Nyfors (buss 873) Slut Busshållplats Tyresö kyrka (buss 875).

Arrangör/kontakt: Tyresö kommun, Martina Kiibus, tel 070-169 81 83.

Söndag 24 april

■ Skogspromenad **Kl 14.00 – 16.00**

Skogsekolog Tiina Vinter guidar bland stubbar och träd.

Kläder efter väder, ta med matsäck. 4–6 km, barnvagn.

Samling: Natrummet Alby.

Anmälan/pris: Ingen anmälan. Gratis.

Arrangör/kontakt: Naturskyddsföreningen, tiina.vinter@sh.se, tel 0736-27 96 76.

■ Lätt ■ Medel ■ Svår