TYCK TILL. ”Jag tycker att vi har billig kollektivtrafik om man jämför” SIDAN 19

SolnaDirekt

DIN LOKALTIDNING!

GRUNDAD 2015 · EN DEL AV DIREKTPRESS
NUMMER 22 · 1 JUNI–7 JUNI 2019

Nyheter från dina kvarter!

Nu blir det dyrare att parkera i Solna

P-AVGIFTER. Nu får Solnaborna möjlighet att semesterparkerna bilen – men samtidigt höjs avgifterna för hyrda parkeringar. Höjningarna gäller de cirka 3 700 parkeringsplatser som ägs av Solna stad. SIDAN 6

FRILUFTSLIV. Nu är det trendigare än någonsin att vandra. SIDORNA 4–5

ÄNTLIGEN. Grannstödsbilen rullar efter ett år i garaget. SIDAN 6

NATIONALDAGEN. Högtidligt firande i Hagaparken. SIDAN 10

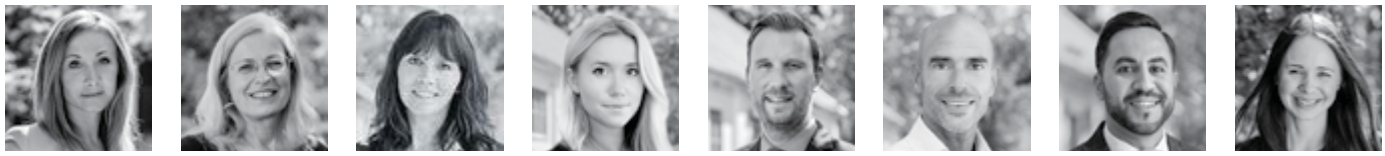
Full fart trots regn och rusk

MOTIONSLOPP. Nio grader i luften och regnskurar. I år var det bara riktiga hjältar som stod på startlinjen för Järvastadsloppet. SIDAN 10

FACEBOOK-GRUPP. De samlar stans tjejer under ramadan för att dela tips SIDAN 18

SVENSK FASTIGHETSFÖRMEDLING

Koll på läget sedan 1937



Få koll på din bostad. En aktuell värdering är alltid ett bra val.

SOLNA | SOLNAVÄGEN 100 B | TEL 08-514 843 50 | WWW.SVENSKFAST.SE/SOLNA

NYHETER · SOLNA

STÖD. Agera Kvinnorjour får 80 000 kronor. Bilden är från en tidigare demonstration. FOTO: MOSTPHOTOS

Kvinnojour får ökat stöd

ÖPPEN MOTTAGNING. Personer som utsatts för relationsvåld eller hedersvåld får utökat stöd vid kontakt med polis och rättsväsende, som komplement till socialtjänstens insatser. Det är innebörden i en ny överenskommelse mellan Solna stad och Agera Kvinnojour i Solna.

Agera Kvinnojour får 80 000 kronor för att dra igång en ny verksamhet med riktat stöd till personer som utsatts för relationsvåld eller hedersvåld. Verksamheten erbjuder information om rättsprocessen samt stöd vid polisanmälan eller inför, under och efter en rättegång.

Agera Kvinnojour bedriver sedan tidigare en öppen mottagning där personer som utsatts för våld kan få stöd.

> Jag hör i alla fall till de nöjda SL-resenärerna.
>
> **Signaturen "Dagligresenär"**
> Läs mer på Debatt, sidan 19

Centern EU-valets vinnare i Solna

VINNARNA. Centerpartiet blev den stora vinnaren i Solnas EU-val. 11,8 procent av röstsedlarna i Solna gick till C mot 4,7 procent vid EU-valet 2014.

Även Moderaterna och Socialdemokraterna gick framåt. Båda partierna fick drygt 19 procent, mot cirka 16 procent vid det senaste valet. Sverigedemokraterna och Kristdemokraterna ökade också, men inte lika starkt som på nationell nivå. SD fick 9,9 procent av Solnabornas röster mot 6,4 senast. KD ökade från 5,0 till 6,9 procent.

Valet stora förlorare i Solna blev Liberalerna som minskade från 13,4 till 6,1 procent. MP fick 15,1 procent och V 7,4 procent av rösterna i Solna.

LUFTEN. Den hårt trafikerade Råsundavägen har höga partikelhalter. FOTO: LEIF OLDENBURG

V: Utlys nödläge för klimatet

KLIMAT. Utlys nödläge för klimatet. Det kräver Vänsterpartiet i Solna i en motion till kommunfullmäktige.

Partiet kräver att klimatfrågan överordnas alla andra politiska beslut.

– I stället för att bygga fler motorvägar och kontor behöver Solna satsa på på billiga och klimatsmarta hyresrätter så att fler kan bo långsiktigt och hållbart, säger Tove Pehrsson, miljö- och klimatpolitisk talesperson för Vänsterpartiet i Solna.

Partiet har tidigare bland annat krävt att Solna tar fram en lokal koldioxidbudget.

– Solna måste gå från ord till handling, säger Tove Pehrsson.

Rättelse

● **Texten till förra veckans** Vårt Solna-bild på blev tyvärr felaktig. De tre figurerna i Mats Eriksons skulpturgrupp "Samtal på en parkbänk" föreställer "Bildsköne Bengtsson", konstapel Björk och "Tumba-Tarzan".

Vandringstrenden blir allt starkare och i Norrort finns det gott om leder och slingor att promenera nu under sommaren. Helena Traneving är en rutinerad vandrare och menar att naturupplevelsen är som balsam för själen.

Vandringsguide:

TRENDIGT. ✔ Vandra fjäderlätt ✔ Visa dina äventyr på nätet

Allt fler intresserar sig för vandring.

Enligt Svenska Turistföreningen ägnar sig nästan en fjärdedel av svenskarna åt att vandra under sin semester i Sverige. Helena Traneving har vandrat sedan 2003, besökt nästan alla leder i Sverige och är aktiv på internet med sina äventyr i naturen.

Hon instämmer i att intresset har ökat.

– Nu är det populärt att vandra fjäderlätt, med så lite packning som möjligt.

– Det är viktigt för många att visa sina äventyr på internet, ta foton för Instagram, säger hon och skrattar lite.

Förebygga depression

Kommunerna arbetar mer med sina naturområden, och sina vandringsleder, påpekar Helena. Experter och forskare lyfter fram vandringen, och ett aktivt liv i naturen, som ett sätt att förebygga depression och andra sjukdomar.

– Internet har också gjort det mer tillgängligt, det tror jag har gjort mycket att det har blivit så populärt, säger hon.

Driver sajt om vandring

Helena Traneving bor i Sollentuna och driver en hemsida om vandring, leder och naturområden i Sverige.

Hennes webbsida har uppemot 10 000 besökare i månaden och har blivit en plats för många att få information inför sina äventyr.

Vi möts på Järvafältet, i närheten av ridklubben.

Helena packar upp sitt gaskök, dukar fram ett par hopfällbara koppar, några bullar och sätter på kaffe. I Sollentuna är hon ofta ute och går med sin tax, Norma, sambon Fredrik eller övriga familjen.

> Det är viktigt för många att visa sina äventyr på internet, ta foton för Instagram.

– Jag tror man har märkt att människor mår bättre i naturen.

– Mitt första råd är att man bara måste ge sig ut. Det är meditativt att gå i lugna miljöer, och upplevelsen av naturen blir som balsam för själen, när man tar sig tiden, säger Helena Traneving.

Vandring kan upplevas som en dyr materialsport.

Men det måste inte vara det, påpekar hon. En vanlig ryggsäck, ett par gympaskor, en termos och något att äta är allt som räcker för en dags vandring. Förslagsvis ska man även ta med sig en kompis, eller sin partner.

"Bara att ge sig ut"

Om man inte vill sträcka på benen själv, i lugn och ro.

Den som känner sig osäker kan besöka Helena Tranevings hemsida, vandringstjejen, ta kontakt med Friluftsfrämjandet eller sin kommun om hur man går till väga. Fantasin sätter gränserna, säger Helena.

– Det är bara att ge sig ut, och inte göra det för komplicerat.

Anton Kyhlbäck
anton.kyhlback@direktpress.se

ERFAREN. Helena Traneving började med vandring 2003 och har besökt nästan alla leder i Sverige. FOTO: ANTON KYHLBÄCK

Helena Tranevings tips till nybörjare

● **Börja i liten skala.** Ta det lugnt och öka ambitionerna successivt. Börja kanske med en dagsutflykt för att sedan testa en natt i tält.

● **5 km tar ungefär** 2 timmar (inklusive kaffepaus) i kuperad terräng.

● **Satsa på bra** vandringskängor om du tänker vandra längre än dagsturer. Vid dagsturer går det bra att gå i fotriktiga gympaskor.

● **Var inte rädd för** misstag! "Jag har lärt mig att inte vandra upp för Kebnekaise i gympaskor..."

● **En vandringsled** är en bra start om du är oerfaren inom friluftsliv. Upplandsleden, Roslagsleden och Sörmlandsleden är fina.

Enkel packlista för längre turer

● **En bekväm** och stor ryggsäck.

● **Karta och** kompass (alternativt, telefon med mobil laddningsbank).

● **Tält, sovsäck** och uppblåsbart liggunderlag.

● **Vandringsskor,** underställ, solglasögon och regnskydd.

● **Friluftskök,** termosflaska, konservmat, skräppåse och vatten.

● **Packpåse,** tandborste, compeed (för skavsår) och toapapper.

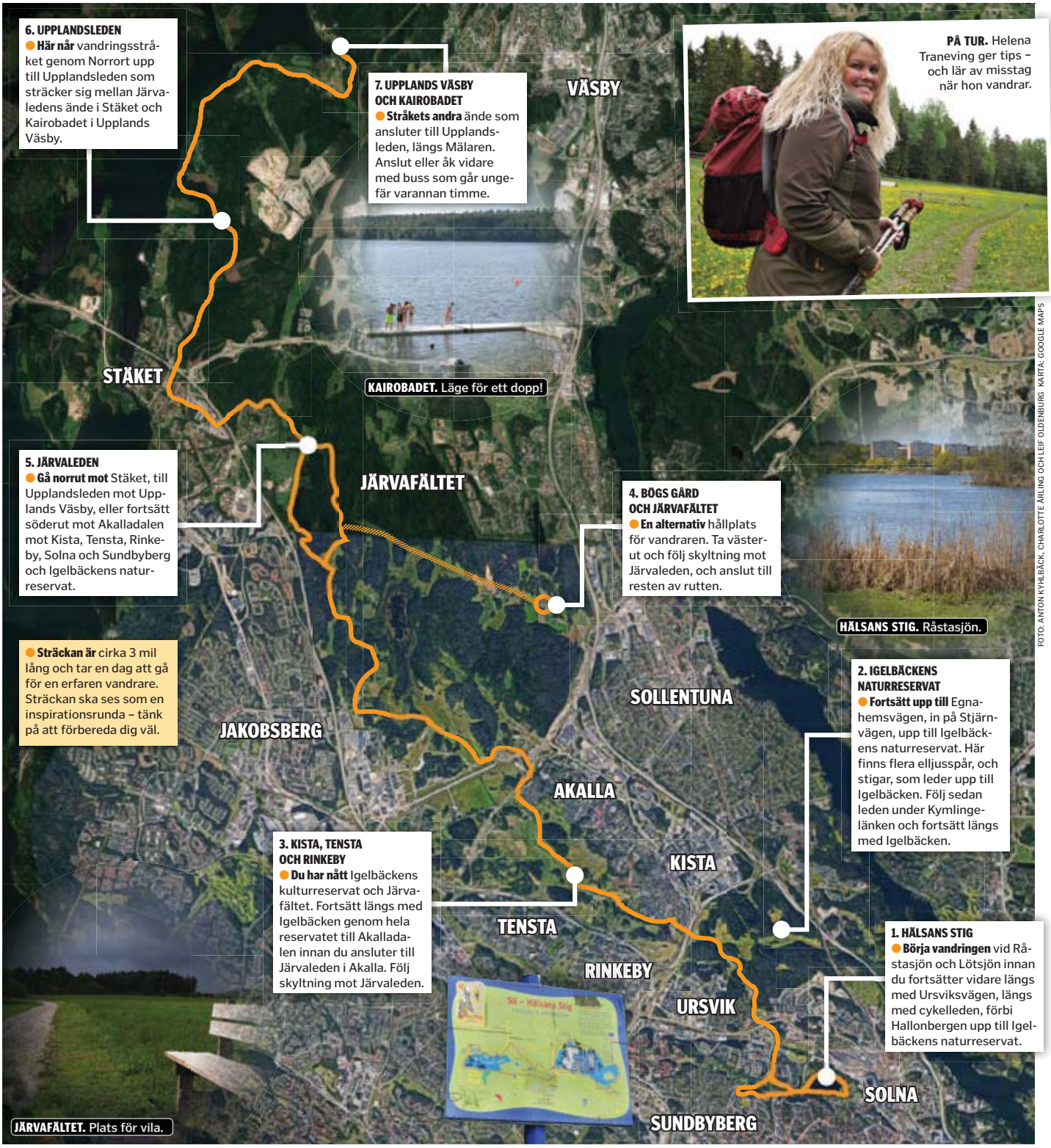
● **Solskyddsfaktor** och myggmedel.

● **Kniv, reparationskit** och en bra bok.

TIPSA REDAKTIONEN! **Frida Brooke** (nyhetschef), **Leif Oldenburg**, **Anna Wettergård**, **Anton Kyhlbäck**, **Anders Ekström** · Telefon: 070-787 87 08 · E-post: redaktion@solnadirekt.se

Vandrar du? Berätta! SolnaDirekt.se

”Bara att ge sig ut”



6. UPPLANDSLEDEN
Här når vandringsstråket genom Norrort upp till Upplandsleden som sträcker sig mellan Järvaledens ände i Stäket och Kairobadet i Upplands Väsby.

7. UPPLANDS VÄSBY OCH KAIROBADET
Stråkets andra ände som ansluter till Upplandsleden, längs Mälaren. Anslut eller åk vidare med buss som går ungefär varannan timme.

KAIROBADET. Läge för ett dopp!

PÅ TUR. Helena Traneving ger tips – och lär av misstag när hon vandrar.

5. JÄRVALEDEN
Gå norrut mot Stäket, till Upplandsleden mot Upplands Väsby, eller fortsätt söderut mot Akalladalen mot Kista, Tensta, Rinkeby, Solna och Sundbyberg och Igelbäckens naturreservat.

4. BÖGS GÅRD OCH JÄRVAFÄLTET
En alternativ hållplats för vandraren. Ta väster-ut och följ skyltning mot Järvaleden, och anslut till resten av rutten.

HÄLSANS STIG. Råstasjön.

Sträckan är cirka 3 mil lång och tar en dag att gå för en erfaren vandrare. Sträckan ska ses som en inspirationsrunda – tänk på att förbereda dig väl.

2. IGELBÄCKENS NATURRESERVAT
Fortsätt upp till Egnahemsvägen, in på Stjärnvägen, upp till Igelbäckens naturreservat. Här finns flera elljusspår, och stigar, som leder upp till Igelbäcken. Följ sedan leden under Kymlingelänken och fortsätt längs med Igelbäcken.

3. KISTA, TENSTA OCH RINKEBY
Du har nått Igelbäckens kulturreservat och Järvafältet. Fortsätt längs med Igelbäcken genom hela reservatet till Akalladalen innan du ansluter till Järvaleden i Akalla. Följ skyltning mot Järvaleden.

1. HÄLSANS STIG
Börja vandringen vid Råstasjön och Lötsjön innan du fortsätter vidare längs med Ursviksvägen, längs med cykelleden, förbi Hallonbergen upp till Igelbäckens naturreservat.

JÄRVAFÄLTET. Plats för vila.

FOTO: ANTON KYHLBÄCK, CHARLOTTE ÅRLING OCH LEIF OLDENBURG KARTA: GOOGLE MAPS