

Här vill M och KD se tiggeriförbud

UTREDNING. I veckan fick M och KD:s förslag om att utreda tiggeriförbud vid återvinnings- och pantstationer grönt ljus. Förslaget mötte dock motstånd från andra partier.

SIDAN 10



MED FLAGGAN I TOPP! George är Norrorts golfnестor.

SIDAN 8

MINNS MED TONER. Älskad musiklärare hyllas med konsert.

SIDAN 6

QUIZZA BLAND RUNORNA.

Är du hemma i vikingarnas Norrort?

SIDAN 12

FOTO: ANTON NYHÄCK

Häng med!

PÅ GÅNG. Vandringsrenden är på frammarsch. Vi guidar dig till Norrorts bästa leder och slingor, med tips från rutinerade vandraren Helena Traneving.

SIDORNA 4-5

HEMMA. Häng med på husesyn hos Stockholms lyxigaste bostadsrättsförening.

SIDAN 18

Buffé

hemlagad husmanskost.
Vard 9-18, helg 11-16

Alla dagar
110:-



Välkommen in på en frukost eller fika!



Raffe med räksmörgås
109:-



GOTTI

NYHETER · TÄBY



START. Så här ska några av byggnaderna som nu byggs i Näsby slottspark att se ut i framtiden.

Nu börjar bygget av bostäder vid slottet

I veckan togs det första spadtaget för bostäderna vid Näsby Slottspark. Detaljplanen har tidigare överklagats av boende i området, men nu var det alltså dags att starta igång.

– Det finns många kvaliteter i området som vi både kommer bevara och utveckla. De kommer inte bara vara en plats för de boende utan även för besökare, säger Maria Seisdedos, som är projektledare på Täby kommun.

Man startar med att bygga den norra delen av parken, samt vård- och omsorgsboendet med 54 vårdplatser. Första in- ytning är planerad till början av 2020.

Tycker att det vore helt magiskt att kunna gå runt hela sjön.

Läsare kommenterar Beslutet om att strandpromenaden runt Vallentunasjön fortsätter byggas i sommar.

Busshållplats i Viggbyholm dras in ett år

Som tidigare säkert har märkt så stannar inte de södergående bussarna vid Viggbyholms traikplats längre. Detta på grund av arbeten i anslutning till Täby Park, som startade i maj månad. Det är förberedelser inför bygget av den nya stadsdelen på platsen, skriver Täby kommun på sin hemsida.

Hållplatsen kommer att behöva vara indragen under ungefär ett år.

Resenärer med buss 629 får istället gå av vid Viggbyskolan på Flyghamnsvägen i stället. Resenärer med buss 609 och 610 hänvisas till hållplatsen Norra Bergtorp.



FOTBOLLSFEST. Bild från Förra året när många samlades på Täby torg för att heja fram herrarna i VM.

Här kan du kolla VM utomhus i Täby

Förra året blev det en succé när Täbyborna tittade på herrarnas fotbolls-VM på storbildsskärm på Täby torg. Nu är det dags igen. Täby kommun, tillsammans med Täby centrum, kommer att visa de svenska damernas första match i VM på tisdag den 11 juni.

Avspark för matchen där damerna möter Chile är klockan 18 och konferencier blir Olga Ekblom, tidigare lagkapten i Hammarby IF.

Alla är välkomna och det är gratis att titta på matchen.

7 KILOMETER lång är den sopsuganläggning som kommer att grävas ner i Täby Park. I veckan har 500 meter av det framtida jättesystemet grävts ner.

Vandringstrenden blir 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.

Nu intresserar sig

VANDRINGSGUIDE: ✓ Det ska du tänka på ✓ Bra att ha med ✓ Packa fjäderlätt ✓ Vandra från Danderyd till Vallentuna

Allt mer intresserar sig för vandring.

Enligt Svenska Turistföreningen ägnar sig nästan en tredjedel 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 – ädelt, 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.

Kommunerna arbetar mer med sina naturområden, och sina vandringsleder, påpekar

Helena. Experter och forskare lyser 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 Solentuna och driver en hemsida om vandring, leder och naturområden i Sverige. Hennes hemsida har uppmotrat 10 000 besökare i månaden och har blivit en plats för många att få information inför sina äventyr.

– Jag tror man har märkt att människor mår

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

bättre i naturen, säger hon, och fortsätter:

– 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 en balsam för själen, när man tar sig tiden.

Vandring kan upplevas som en dyr materialsport.

Men det måste inte vara det, påpekar Helena. En

vanlig ryggsäck, ett par gym-paskor, 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.

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

"Bara att ge sig ut"

Den som känner sig osäker kan besöka Helena Tranevings hemsida, vandrings-tjejen.se, söka kontakt med friluftsliv, sörjmandet eller sin kommun om hur man går till väga. Fantasien sätter gränserna, påpekar Helena.

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

**Anton Kyhlbäck
Maria Svensson**



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** (inkl kaffe-paus) i kuperad terräng. ● **Satsa på bra vandringskängor** om du tänker vandra längre än dagsturer. Vid

dagsturer går det bra att gå i fotrikiga gym-paskor.

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

● **En välmarkerad 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. ● **Vandrings skor**, underställ, solglasögon och regnskydd. ● **Friluftskök**, termosflaska,



konservermat, skräppåse och vatten. ● **Packpåse**, tandborste, compeed (för skavsår) och toapapper. ● **Solskyddsfaktor** och myggmedel. ● **Kniv, reparationskit** och en bra bok.

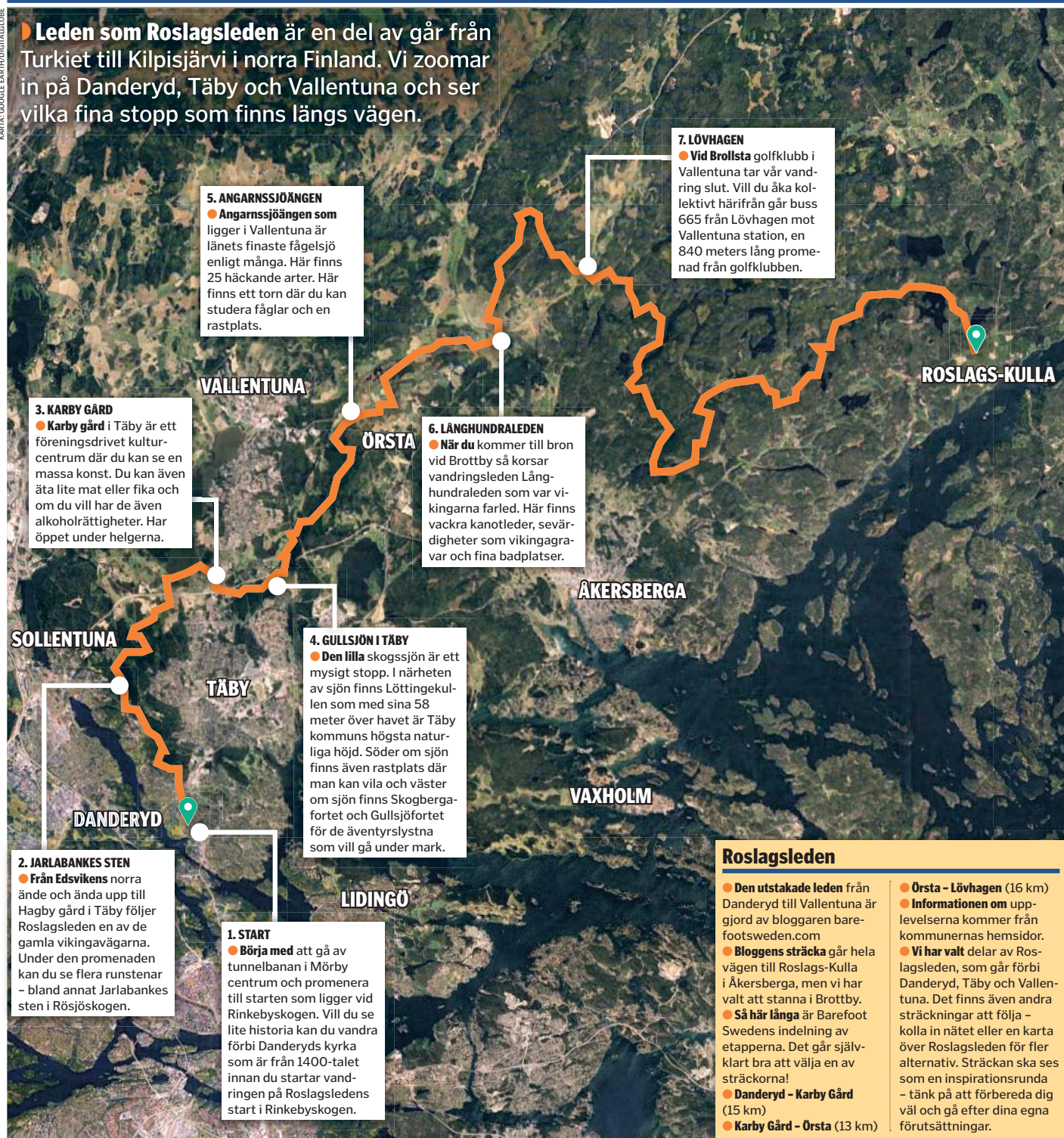


allt fler för att vandra

Vandra Roslagsleden

KARTA: GOOGLE EARTH/DIGITALGLOBE

Leden som Roslagsleden är en del av går från Turkiet till Kilpisjärvi i norra Finland. Vi zoomar in på Danderyd, Täby och Vallentuna och ser vilka fina stopp som finns längs vägen.



5. ANGARNSSJÖÄNGEN
Angarnssjöängen som ligger i Vallentuna är länets finaste fågelsjö enligt många. Här finns 25 häckande arter. Här finns ett torn där du kan studera fåglar och en rastplats.

7. LÖVHAGEN
Vid Brollsta golfklubb i Vallentuna tar vår vandring slut. Vill du åka kollektivt härifrån går buss 665 från Lövhagen mot Vallentuna station, en 840 meters lång promenad från golfklubben.

3. KARBY GÅRD
Karby gård i Täby är ett föreningsdrivet kulturcentrum där du kan se en massa konst. Du kan även äta lite mat eller fika och om du vill har de även alkoholerättigheter. Har öppet under helgerna.

6. LÅNGHUNDRALEDEN
När du kommer till bron vid Brottby så korsar vandringsleden Långhundraleden som var vikingarna farled. Här finns vackra kanotleder, sevärdigheter som vikingagravar och fina badplatser.

4. GULLSJÖN I TÄBY
Den lilla skogssjön är ett mysigt stopp. I närheten av sjön finns Löttingekullen som med sina 58 meter över havet är Täby kommuns högsta naturliga höjd. Söder om sjön finns även rastplats där man kan vila och väster om sjön finns Skogberga fortet och Gullsjöfortet för de äventyrslystna som vill gå under mark.

2. JARLABANKES STEN
Från Edsvikens norra ände och ända upp till Hagby gård i Täby följer Roslagsleden en av de gamla vikingavägarna. Under den promenaden kan du se flera runstenar – bland annat Jarlabankes sten i Rösjöskogen.

1. START
Börja med att gå av tunnelbanan i Mörby centrum och promenera till starten som ligger vid Rinkebyskogen. Vill du se lite historia kan du vandra förbi Danderyds kyrka som är från 1400-talet innan du startar vandringsleden på Roslagsledens start i Rinkebyskogen.

Roslagsleden

- Den utstakade leden från Danderyd till Vallentuna är gjord av bloggaren barefootsweden.com
- Bloggens sträcka går hela vägen till Roslags-Kulla i Åkersberga, men vi har valt att stanna i Brottby.
- Så här långa är Barefoot Swedens indelning av etapperna. Det går självklart bra att välja en av sträckorna!
- Danderyd - Karby Gård (15 km)
- Karby Gård - Örsta (13 km)

- Örsta - Lövhagen (16 km)
- Informationen om upplevelsena kommer från kommunernas hemsidor.
- Vi har valt delar av Roslagsleden, som går förbi Danderyd, Täby och Vallentuna. Det finns även andra sträckningar att följa – kolla in nätet eller en karta över Roslagsleden för fler alternativ. Sträckan ska ses som en inspirationsrunda – tänk på att förbereda dig väl och gå efter dina egna förutsättningar.