

Friluftsliv i Danderyd





I Danderyd finns det goda möjligheter till ett rikt friluftsliv. Här finns badplatser, motionsspår, utegym och möjligheter att åka både skidor och skridskor och spela boule, bland mycket annat.

Här finns någonting för alla, oavsett väder, vind och säsong!



Vad är friluftsliv?

Med friluftsliv menas vistelse utomhus i natur och kulturlandskap för välbefinnande och naturupplevelse.

Friluftsliv ger möjlighet till **fysisk aktivitet, avkoppling, rekreation och återhämtning.**

Allemansrätten

I Sverige har vi en unik möjlighet att vistas fritt i naturen, även i områden som någon annan äger. Detta kallas allemansrätten.

Du använder dig av allemansrätten när du går en promenad i skogen eller sitter på en sten och fikar till exempel. Det är tillåtet att plocka bär och svamp, däremot är det förbjudet att avsiktligt störa vilda djur. "Inte störa – inte förstöra" är huvudregeln i allemansrätten.



Naturområden

I Danderyds naturområden finns skogar, sjöar, höga höjder, gravfält, promenadstråk och många stora, vackra ekar. Miljön är varierad och ger fina möjligheter till vila, motion och härliga naturupplevelser.

ALTORPSSKOGEN

Altorskogen är ett större barrskogsområde med en unik natur där du kan promenera djupt in i storskogen, plocka svamp och uppleva skogens fågelliv. Här finns stigar och motionsspår och även Djursholms golfbana. I norr gränsar skogen mot Täbys villastäder. Ekebysjöns naturreservat passar fint för både motion och promenader. Runt sjön går två gångvägar, Södra och Norra kyrkstigen och till dessa ansluter några mindre stigar. Runt delar av sjön finns en ridstig. I naturreservatet finns sump- och kärrmark, beteshagar, slåtterängar och berghällar och ovanliga arter av sjöfågel. Här finns också andra djur och växter som är hotade eller fridlysta.

MÖRBYLUND

Mörbylund bjuder på skogskänsla, höga höjder med utblickar mot Värtan, Edsviken och Ulriksdals slott och närhet till vattnet i Stocksundet. Området är mycket populärt som promenadstråk.

NORA STRAND

Vid Nora strand finns en fin strandpromenad, en dagvattendamm och en lekplats. Under sommaren uppskattas dammens vattenväxter av både insekter och besökare. Den är också populär bland fåglar.

RINKEBYSKOGEN

Rinkebyskogens naturreservat är Danderyds största naturreservat och största sammanhängande skogsområde. På motionsspår och mindre stigar kan du uppleva skogens rika natur. I norr finns mer lugna områden där du kan uppleva tystnaden lite mer ostört, men även i andra delar finns härlig skogskänsla. Här startar Roslagsleden etapp1 som går mot Karby gård.

SVALNÄS

Svalnäs bjuder på ett kulturlandskap med bland annat ett gravfält, många stora vackra ekar och en rik ängsflora. Den norra delen av gravfältet ligger nästan dolt under täta lövträd. Området är lättpromenerat och det finns flera platser där du kan stanna till för en stunds avkoppling.

VÄRTAN

Öarna i Värtan är ett naturreservat som är relativt otillgängligt då det endast kan nås med båt. Under stora delar av året är det tillträdesförbud på dessa öar.

Läs mer på [Danderyd.se/natuomraden](https://danderyd.se/natuomraden)

Parker

Danderyds parker erbjuder möjligheter till många olika slags aktiviteter. Den som vill vara aktiv kan bada, leka och promenera. Söker du stillhet kan du med fördel slå dig ned på en parkbänk och njuta av en vacker utsikt.

GRANPARKEN

Granparken är en naturpark som ligger i anslutning till Idrottsparken och Stockhagens idrottsplats. Parken bjuder på vild natur och en lugn skogsmiljö som är utmärkt för promenader. I området finns även en parklek och en pulkabacke.

IDROTTSPARKEN

Idrottsparken ligger bredvid Stockhagens idrottsplats. Området utgörs av skog, ängs- och gräsmark, idrottsanläggningar och en skidbacke. Här finns ett motionsspår och på en av ängarna finns en lekplats.

STADSPARKEN

Stadsparken består av ett litet berg med mycket gamla tallar och vid Ösbysjön finns en skog som är ett populärt promenadområde. Du kan gå runt berget eller runt sjön, eller båda. Området har en vild karaktär, namnet till trots.

STIG DAGERMANS PARK

I Enebyberg finns Stig Dagermans park. Här finns en lekpark och även stora vackra träd, en sittplats samt en perennplantering. Träden som planterats är bergskörbär och glanskörbär.

KVARNPARKEN

I Danderyd, vid Nora och mittemot Danderydsvallen, finns Kvarnparken. Här finns Kvarnparksbadet där det går att bada i bassäng under sommarmånaderna. Genom parken rinner Noraån som är en av Danderyd öppna dagvattenlösningar.

DJURSHOLMS SLOTTSPARK

Djursholms slottspark är en kombination av engelsk landskapspark, ängar och naturmark. Det är en mycket vacker park som kan beundras från ett flertal promenadstråk utmed vilka bänkar finns utplacerade. I utkanten av parken dominerar naturmark med stora gamla ekar. Öster om slottet finns tennisbanor, en lekplats samt plats för midsommarfirande. På baksidan av slottet ligger en mycket gammal lindallé.



SAMSÖPARKEN

Samsöparken ligger i förlängningen av Vendevägen som går förbi Djursholms torg. Det är en vattennära och öppen park. Längst ner mot fastigheterna i änden av parken finns ett pumphus, och en perennplantering med tillhörande soffor där du kan sitta en stund och njuta av utsikten.

ÖSBYPARKEN

Ösbyparken består av en stor, öppen gräsyta full av möjligheter. Här finns också en lek-



plats med bland annat ett stort och populärt klätternät.

CEDERGRENSKA PARKEN

Cedergrenska parken ligger i Stocksund. Här finns en skogsdel, ett arboretum med exotiska barrväxter, en trädgårdsdel med 50 olika sorters fruktträd samt ett klipp- och ett strandparti mot Stocksundet och Lilla Värtan. Här finns flera olika ovanliga trädslag samt en rosenträdgård. I parken finns Cedergrenska tornet, ett torn som byggdes av Albert Gotthard Nestor Cedergren (1849-1921). Han var skogsmästare och planterade många träd, främst barrträd, i parken för att bedriva forskning om nya arter som kunde passa för skogsbruk.

STOCKSUNDS HAMNPARK

Stocksunds hamnpark ligger vid Stockholmsvägen och sluttar ner mot Stocksundet. Parken påminner om en engelsk landskapspark med en blandning av fullvuxna, inhemska träd som al och björk och buskträd av sorten bergskörbär. Parken innehåller stora gräsytor där du kan spela fotboll och sola, en välutrustad lekpark och även gott om bänkar att vila på. I anslutning till parken ligger Stocksunds hamn och Marina Läroverket, vars stora

träskepp ger en vacker utsikt i parken.

SVANHOLMSPARKEN

Svanholmsparken på Svanholmen är ett populärt område som ligger i Stocksund mellan Långängsvägen och Tranholmssundet. I parken finns både en lekplats och en badplats. Från Svanholmsparken utgår vintertid en bro



Läs mer på [Danderyd.se/parker](https://danderyd.se/parker)



Vandringsleder

Danderyd bjuder på fina områden för promenader och vandringar och här startar Roslagsleden. Vi har också en alldeles egen kulturstig.

ROSLAGSLEDEN

Roslagsleden är en 190 kilometer lång led som sträcker sig från Danderyd till Grisslehamn. Den går längs vindlande skogsstigar och krokiga grusvägar genom vacker och delvis orörd roslagsnatur. Leden är markerad med orangemålade band runt träden. På några ställen finns pilar som visar vägen och avstånden.

Roslagsleden är uppdelad i olika etapper. Den första etappen är på 15 kilometer och går från Danderyd till Karby gård i Täby. Starten går invid korsningen mellan Edsbergsvägen och Enebybergsvägen i Danderyd.

NORA-EKEBY KULTURSTIG

Nora-Ekeby kulturstig är en 6 kilometer lång arkeologisk och kulturhistorisk vandring. Här promenerar eller cyklar du förbi platser som är knutna till Danderyds arkeologi och kulturhistoria. Lär dig om runristningar, gravfält, gårdar, kyrkan, byggnader, personer och händelser. Kulturstigen är ett samarbete mellan Danderyds kommun och Danderyds hembygdsförening.

En guide att skriva ut och ta med på turen finns på Danderyd.se/vandringsleder.

Läs mer på Danderyd.se/vandringsleder

Badplatser

Danderyd har en lång kuststräcka mot såväl Edsviken som Värtan, med flera fina badmöjligheter. Det finns även två sjöar med fina badplatser – Ösbysjön och Rösjön.

BORGENKLIPPORNA

Borgenklipporna ligger vid Edsvikens strand, längs med promenadvägen mellan Borgen och Nora strand. Här finns vackra klipphöllar att sola på och en badstege som gör det lätt att ta sig i och ur det djupa vattnet.

GERMANIAVIKEN

Germaniaviken erbjuder bad i Värtan. Här omges du av en lummig parknatur med utsikt över vackra villor och den innersta skärgårdens öar. Här finns en barnvänlig sandstrand.

HAMMARBACKENS BADKLIPPOR

Hammarbackens härliga badklippor ligger vid Edsviken, längs med promenadvägen mellan Skogsviks hamn och Sättra äng. Här är det riktigt djupt vatten. En badstege finns. En träbro längs med klipporna från Klingsta park tar dig fram till ett klippbad med badstege. På Edsvikens andra sida ser du Solnas stränder och det vackra Ulriksdals slott.

RÖSJÖN

Rösjön är en härlig insjö vid kanten av Rinkebyskogen. Här finns en badplats med både sandstrand och bryggor. På andra sidan sjön skymtar Sollentuna. Badet är tillgänglighetsanpassat och ramp för rullstol finns. Här finns också tre handikapparkeringar i direkt anslutning till stranden.

SVANHOLMEN

Svanholmen är ett fint bad som ligger i Svanholmsparken. Här har du utsikt över Danderyds egen skärgårdsö Tranholmen. Svanholmen erbjuder bad i en sandstrand som passar de mindre barnen samt klippor med en badstege.

SÄTRA ÄNG

Sättra äng är ett bad i det gamla kulturlandskapet vid Sättra ängar. Med vackra ekdungar och stora gräsytor att bre ut badfilten på, finns denna barnvänliga sandstrand.

TÄCKA UDDEN

Täcka udden erbjuder bad i Lilla Värtan från klippor eller badstege. De gamla ekarna ger fin skugga och syrenbuskar och terrasser vittnar om att det på 1880-talet låg en ståtlig sommarvilla här.

ÖSBYSJÖN

Ösbysjön är en liten badsjö i Stadsparken. På båda sidor finns bryggor att sola och bada ifrån, på södra sidan finns en dusch, grillplats och en beachvolleybollplan. Området är inhägnat och hundförbud råder.

Läs mer på Danderyd.se/badplatser



Strandpromenaden och banvallarna

Strandpromenaden löper i princip längs hela kuststräckan från det inre av Edsviken vid Sollentunagränsen till Svalnäs uppe vid Näsbyviken och Täbygränsen.

Det går att gå hela sträckan, förutom på några få ställen där du behöver ta dig förbi strandbebyggelse via vanlig väg.

Banvallarna är de numera nedlagda järnvägsträckorna för delar av Roslagsbanan.

Speciellt sträckan från Djursholm centrum och norrut till Svalnäs erbjuder natursköna upplevelser. Den andra banvallen är idag rid- och promenadstråk och löper i öst-västlig riktning genom Danderyd, längs Valevägen.



Motionsspår

I Danderyd finns två utbyggda och preparerade spårssystem, Rinkebyskogen i Enebyberg och Altorpsskogen i Djursholm. Ett motionsspår finns även i anslutning till idrottsplatsen i Stocksund.

RINKEBYSKOGENS MOTIONSSPÅR

I Rinkebyskogen finns ett flertal välpreparerade spår att välja mellan. Omklädningsrum med dusch finns vid Enebybergs IP.

Slingorna som är 10, 5 och 2,5 km är måttligt kuperade medan 5,7 km-spåret är kuperat med backar och sankmarker. Elljusspåret är anpassat för personer med en funktionsvariation samt barnvagnar och äldre personer. Det spåret är vid mörker tänt klockan 05-23

- **Grönt** spår: 10 km
- **Gult** spår: 5 km
- **Rött** spår: 2,5 km
- **Grön/vitt** spår: 5,7 km
- **Elljusspår**: 2,5 km
- **Blått** spår: 1,25 km

ALTORPSSKOGENS MOTIONSSPÅR

I Altorp finns fyra välpreparerade slingor att välja mellan. Det blå spåret är svårt och anpassat till mountainbike. Elljusspåret är vid mörker tänt klockan 05-24.

- **Gult** spår långt: 6,7 km
- **Gult** spår: 4,6 km
- **Blått** spår: 4,4 km (mountainbike)
- **Rött** elljusspår: 2,4 km

STOCKHAGEN IDROTTSPLATS

I anslutning till idrottsplatsen i Stocksund finns ett välpreparerat spår.

- Motionsspår 2,4 km

CYKLA I SPÅREN?

Motionsspåren är i huvudsak till för löpare och de som promenerar. Cyklister hänvisas till det blåa mountainbike-spår som finns i Altorpsskogen. Kommunen utreder ett MTB spår i sydöstra delen av Rinkebyskogen, delar av detta kommer att gå på gamla kraftledningsgatan, eventuellt rustas också gamla crossbanan upp till en Bike park.

Läs mer på [Danderyd.se/motionsspar](https://danderyd.se/motionsspar)



Skidspår

Vintertid spåras skidspår i Rinkebyskogens motionsspår och på Rösjö ängar, i anslutning till Rinkebyskogen och Rösjön. Ibland läggs även spår på golfbanan i Djursholm. Det krävs ca 20 cm snö för att göra åkbara spår.

Vi lägger normalt skidspåret på ena sidan och packar på den andra för att övriga motionärer ska kunna gå bredvid skidspåret. Information om spåren får du främst via skidspår.se.

När det finns bra med snö är det vanligen dessa spår som prepareras.

RINKEBYSKOGEN

- Grönt spår 10 km
- Gult spår 5 km
- Rött spår 2,5 km
- Elljusspår 2,5 km

RÖSJÖ ÄNGAR

- Skateslinga 1,1 km
- Tre slingor på totalt 4 km

GOLFBANAN DJURSHOLM

- Klubbsidan ca 1,2 km
- Innerspår ca 950 m
- Altorpssidan ca 1,3 km
- Lahällsslingan ca 500 m

ÅKA SKIDOR MED HUND

På de norra ängarna vid Rösjö ängar är det tillåtet att åka skidor med hund. I övrigt gäller att hunden ska vara kopplad och gå bredvid skidspåret.

Läs mer på [Danderyd.se/skidspår](https://danderyd.se/skidspår)

Ridspår

I anslutning till Djursholms ridhus finns anlagda ridspår, totalt omkring 14 km preparerade och uppmärkta spår. Dessa är i huvudsak förlagda till den gamla banvallen i Djursholm samt till Altorpskogen.

Läs mer på [Danderyd.se/ridspår](https://danderyd.se/ridspår)



Skridskor

UTERINKAR

Det finns tre uterinkar i Danderyd som har konstgjord is under vintern. Dessa finns på Stockhagens IP samt på Danderydsvallens IP. På den sistnämnda finns en större rink samt en mindre isyta som är lämplig för familjer med mindre barn.

SJÖISAR

Så fort isarna lägger sig publicerar vi aktuella rapporter om isarnas tjocklek på Edsviken och Ösbysjön och om var det finns plogade banor. På Edsviken brukar en cirka 15 kilometer lång isbana plogas för långfärdsskridskor. Kortare banor plogas på Ösbysjön och ibland även på Ekebysjön.

Läs mer på [Danderyd.se/israpport](https://danderyd.se/israpport)





Utegy

I våra utegym kan du året runt träna styrka med hjälp av redskapen eller göra övningar med din egen kroppsvikt som motstånd. Ett av gymmen är speciellt anpassat för aktiva seniorer.

STOCKHAGENS IP

Vid Stockhagen IP finns ett tillgänglighetsanpassat gym helt i trä, som välkomnar alla som vill utöva friskvård utomhus. Här kan du bland annat lyfta stockar och göra knäböj, sit-ups och andra övningar med din egen kroppsvikt som motstånd.

RINKEBYSKOGENS UTEGYM

I Rinkebyskogen finns ett enklare utegym vid starten av motionsspåren. Här har du möjlighet att träna dips, chins, axelpress och situps. Gymmet ligger uppe på en trall som fungerar bra som stretchyta. Under 2021 kommer ett nytt utegym att anläggas i närheten av det första. Gymmet blir fullt utrustat och erbjuder möjligheter till träning av bröst, armar, mage, ben, dips, chins, rygg m.m.

ALTORPSSKOGENS UTEGYM

Omkring 150 meter in från starten av motionsspåret finns ett gym där du kan träna

chins, bänkpress, stocklyft, knäböj, situps och axelpress. Gymmet är upplyst under kvällstid. Hela gymmet renoverades under våren 2019.

KLINGSTA PARK

Precis vid strandpromenaden, nedanför tennisbanorna, anläggs under 2021 ett helt nytt utegym där du kan träna hela kroppen vid nio nyanlagda stationer.

UTEGYM FÖR SENIORER

I anslutning till Kevinge seniorboende ligger ett gym där du som är senior kan utmana kropp och sinne och träna själv eller i grupp. Det går också bra att ta med barn eller barnbarn och träna tillsammans med dem! Planer finns på att anlägga ytterligare ett seniorgym under 2021.

Läs mer på [Danderyd.se/utegym](https://danderyd.se/utegym)

Boule

Boulebanor finns på flera olika platser i Danderyd, bland annat vid trafiklekplatsen Lärkängen och vid Kevinge äldreboende.

Läs mer på [Danderyd.se/boulebanor](https://danderyd.se/boulebanor)

MTB

I Altorps motionsområde finns ett tekniskt svårt mountainbikespår på 4,4 km. Kör försiktigt, då spåret korsar övriga motionsspår på flera ställen.

Kommunen utreder ett MTB spår i sydöstra Rinkebyskogen.

Grillplatser

Det finns 13 officiella grillplatser i Danderyd. Se till att vara varsam när du använder en grillplats och glöm inte att släcka elden ordentligt efter dig. Lämna platsen städad och ta med ditt skräp så det inte blir kvar i naturen.

Läs mer på [Danderyd.se/grillplatser](https://danderyd.se/grillplatser)

Hundar

Hundar ska hållas kopplade på alla offentliga platser i Danderyd. Hit hör bland annat idrottsplatser och motions- och ridspår. Men det finns en hundrastgård i Skuggboparken, nära Mörby centrum, där du kan släppa din hund fritt. Mellan november och mars görs även den norra delen av golfbanan i Kevinge om till hundrastgård.

Läs mer på [Danderyd.se/hund](https://danderyd.se/hund)





Mer information finns på www.danderyd.se/fritid

