

# Information om Hälsans stigar i & nära Botkyrka

Vi, **Ulla-Britt och Kjell**, har varit ute och testat några av våra stigar i Botkyrka med omnejd under tidig höst 2023. Här nedan finns korta beskrivningar och lite omdömen om stigarna. Vi rekommenderar att du tar en tur på någon av stigarna i din närhet. En översikt finns sist nedan



***Gör det gärna till en vana!***

*Ulla-Britt Bertilsson och Kjell Hellberg*

## Hälsans stig Hallunda

Hälsans stig i Hallunda går tvärs igenom Hallundas "miljonprogram". I början lämpar den sig för den spänstige att ta ut stegen då stigen är bred med få kurvor och riktningsändringar.

Efter ca. halva distansen finns möjligheten till vägval, antingen fortsätter man i samma takt på en helt plan vägsträcka tillbaka genom en likadan bebyggelse, eller så tar man av från huvudstigen och går ner till Mälaren. En liten utvikning från huvudstigen leder den gående utmed stranden ända till Norsborg.

Den som vid vägvalet måste ge sig tid att fundera gör det med fördel vid Röda kaffet, (bara öppet på sommaren).

Väljer man det enklare alternativet bjuds inte på några överraskningar eller svårigheter såsom upp eller nerförsbackar. Det andra alternativet däremot med utgångspunkt från caféet kan ge utmaningar i form av skogsstig, backe upp och backe ner, trädrötter, snålblåst från Mälaren.

### Uppmärkning av stigen

Stigen är välskyldad och någorlunda uppdaterad bort till caféet. Vid caféet uppstår dock problem då ett par skyltar var borta och därmed leds de promenerande fel väg. De som vill gå ner till sjön missar den nerfarten och först 1km längre bort upptäcker sitt misstag, får då antingen vända tillbaks en bit eller ta sig ner till Mälaren på egen hand.

[Länk till Naturkartan, Hälsans stig Hallunda](#)

# Hälsans stig Storvreten Tumba

Stigen börjar ovanför den långa uppførsbacken från Tumba centrum. Backen bestigs antingen till fots eller med buss.

Stigen tar oss med på en tidsresa genom olika boendeformer i en modern förort. Den börjar "miljonprogrammets" hyreskaserner med överraskande många och stora grönytor och planteringar. De boende ansvarar själva för såväl inköp som skötsel av blommor, buskar och träd. Dock icke för städningen av gångstigarna vilket märks då nedskräpningen är tydlig och besvärande. Om man går stigen en helgdag eller kvällstid noterar man att nyttjandegraden av grönytorerna är mkt stor. Det spelas olika sorters bollspel, det grillas olika sorters korv och det dricks olika sorters dryck.

Nästa område som genomkorsas är en radhusbebyggelse inte sällan ägd och drivs som en bostadsrättsförening. Här har var och en egen täppa att sätta färg på till skillnad från huslängorna som alla är målade i samma färgskala som föreningsstadgarna föreskriver. Området andas gemytlighet, husdrömmen har gått i uppfyllelse.

Den sista biten utmed stigen väcker snarare förvåning och förundran över vissa "skrytbyggen", hus med panoramafönster och hektar stora mark. Stigen vänder åter genom bebyggelsen, nu också gammal och ursprungliga kedjehus, kvarter med små skogspartier där hare och rådjur huserar.

Den allra sista kilometern passerar idrottsparken, (nyligen renoverad) med idrottshall, fotbollsplaner i plast, badhus, gräsyta för utomhusgymna, utegym, lekpark för småttingar och skogsstig.

## Uppmärkning och skötsel av stigen

Stigen är bitvis mkt. dåligt uppmärkt. En rejäl genomgång måste göras nu inför hösten.

En person som är obekant med området kommer att gå vilse och hamna antingen i Huddinge eller Vårsta.

[Länk till Naturkartan, Hälsans stig Storvreten](#)

## Hälsans stig Huddinge

Hälsans stig Huddinge börjar och slutar vid pendeltågsstationen, närmare bestämt utanför undergången. Första biten går bort till kyrkan. Är kyrkan öppen rekommenderas ett besök.

Stigen går vidare som en slalombana med ideliga vägövergångar på övergångsställen. Bebyggelsen är väldigt varierande med stora huskomplex varvat med gamla sparade stenhus som minner om en svunnen tid här ute i förorten. Just den omväxlande strukturen på husen är behållningen av promenaden. Huddinge Centrum är Södertörns största med undantag för Skärholmen och kommersen är livlig.

Nästan hela området är bebyggt med flerfamiljshus, grönytorna är små. Hela stigen är en asfaltsstig i bebyggda områden utan nivåskillnader.

Väl tillbaks, varför inte gå till prästgården för en kaffe med dopp.

### Uppmärkning av Hälsans stig Huddinge

Stigen är föredömligt märkt och uppdaterad. Skyltarna hänger på rätt plats i rätt höjd, de tycks också få sitta i fred.

[Länk till Naturkartan, Hälsans stig Huddinge](#)

# Hälsans stigar i & nära Botkyrka, översikt och kartlänkar

Kartbild och länkar kopierade från [naturkartan.se](http://naturkartan.se) 2023-10-27 av Arne Morell



## Stigarnas namn och länkar till Naturkartan:

[Hälsans stig Södertälje](#)

[Hälsans stig Södertälje, Fornhöjden](#)

[Hälsans stig, Salem Rönninge](#)

[Hälsans stig, Hallunda](#)

[Hälsans stig, Fittja Alby](#)

[Hälsans stig, Storvreten](#)

[Hälsans stig, Tullinge](#)

[Hälsans stig Huddinge](#)

**[Konceptet Hälsans stig](#)** ägs av [Riksförbundet HjärtLung](#), men det är resp. kommun som skapar och sköter om en viss Hälsans stig.