



Stockholms
stad



Gångstråk Stockholm

Detaljerad information om
varje gångstråk

Sammanfattning

Vill du gå långt eller kort, en lång helgpromenad till museet eller en kortare tur från jobbet? Välj bland 26 gångstråk i och runt Stockholms stad.

Stråken går utmed de kollektiva spårförbindelserna så att du lätt kan hoppa på tåget, tunnelbanan eller spårvagnen om du vill avsluta promenaden.

Ambitionen är att finna gena, trevliga och säkra gångstråk i lugna miljöer utan bilbuller, om möjligt i parker och grönområden, samt utmed vatten och gärna förbi intressanta hus och platser.

Gångstråk Stockholm är ett projekt som sammanlänkar de yttre och inre delarna av staden och dess omgivningar samtidigt som det befrämjar folkhälsan genom att inspirera och underlätta vardagsmotion.

I den här foldern finns information om de olika stråken, att använda tillsammans med den gångstråkskarta som finns på webbplatsen motionera.stockholm/gangstrak.

Innehåll

Sammanfattning	2
Innehåll	3
1 Hässelbystråket.....	4
2 och 2A Vällingbystråket	5
3 Spångastråket.....	7
4 och 4A Hjulstastråket	8
5 och 5A Akallastråket	10
6 Sollentunastråket och 6A Edsvikenalternativet.....	12
7 Mörbystråket.....	14
8 Näsbyparkstråket	16
9 Norra Lidingöstråket	18
10 Södra Lidingöstråket	20
11 Djurgårdsstråket	21
12 och 12A Nackastråket.....	22
13 och 13A Saltsjö-Duvnässtråket	24
14 och 14A Skarpnäcksstråket	26
15 och 15A Farstastråket.....	28
16 och 16A Hagsätrastråket	30
17 Huddingestråket.....	32
18 och 18A Fruängenstråket	34
19 Norsborgsstråket	36
20 Yttersta Järva på tvären	38
21 Mellanjärva på tvären.....	39
22 Järvastaden - Bromma	40
23 Yttre ringleden	41
25 Inre ringleden.....	43
29 Bredäng - Skarpnäck	44
31 Skärholmen - Trångsund.....	45
Om Gångstråk Stockholm	46

1 Hässelbystråket

Ett pärlband av mälarbad

Stråket – 20 km – går från Hässelby strand via Nockeby, Solviksbadet, Essingeöarna och Norr Mälarstrand till Gamla stan. Stråket ansluter till T-banans Gröna linje, Tvärbanan och Nockebybanan.

I hela sin sträckning ger stråket dig en naturskön och sammanhängande vandring utmed Mälaren. Om temperaturen så tillåter har du många bad i söderläge att välja mellan. Fin utsikt får du från Ljunglöfs groggveranda vid Blackeberg och från Alviksbron mellan Bromma och Stora Essingen. Närmast Gamla stan får du en hänförande utsikt över Riddarfjärden när stråket går via Norr Mälarstrand, Stadshuset och Norra Järnvägsbron.

Bra att veta under gång

Vatten

Stråket i sin helhet går utmed Mälaren

Badplatser

Maltesholmsbadet, Kanaanbadet, Ängbybadet, Solviksbadet och Smedsuddsbadet

Fin utsikt

Utmed Mälaren, Ljunglöfs groggveranda vid Blackeberg, höjderna vid Nockebyhov, Alviksbron med Tvärbanan, Norr Mälarstrand, Norra Järnvägsbron vid Riddarholmen

Landmärken, centra, slott

Hässelby Strand centrum, Ljunglöfska (Snuskungen) slottet, Blackebergs sjukhus, SvD-huset, DN-skrapan, Västerbron, Stadshuset, Riddarholmen, Riddarhuset, Storkyrkan

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråkskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

2 och 2A Vällingbystråket

Från 50-talets stadsdelsvision till nationalromantiskt stadshus

Stråk 2 – totalt 19 km – går utmed tunnelbanelinjer från Hässelby strand via Vällingby, Brommaplan, Fridhemsplan och Rådhuset till Gamla stan. 2A avviker från stråk 2, dels mellan Vällingby och Åkeshov där 2A går via Kyrksjön istället för via tunnelbanestationerna Blackeberg, Islandstorget och Ängbyplan, dels mellan Brommaplan och Alvik där 2A går via Lillsjön istället för via tunnelbanestationerna Abrahamsberg, dels mellan Kristineberg och Stadshuset då 2A går via Mälaren istället för via tunnelbanestationerna Thorildsplan, Fridhemsplan och Stadshuset. De tre avvikelserna omfattar totalt 13 km.

Vällingby centrum uppfördes i mitten av 50-talet och är det första stora försöket att ge ett alternativ till Stockholms city beträffande såväl kommersiellt utbud som arbetsplatser. Om du väljer 2A kommer du efter ett par kilometer till Kyrksjölotens naturreservat. Båda 2 och 2A passerar sedan Åkeshovs slott med slottsträdgård och orangeri, samt växthus med utställningar och kafé. Om du efter Brommaplan återigen väljer 2A passerar du Lillsjön innan du kommer till Alvik där 2A sammanstrålar med 2. På Tranebergsbron är den fina utsikten en kompensation för allt trafikbuller. Om du efter Tranebergsbron än en gång väljer 2A får du i södra delen av Fredhällsparken fin utsikt över Mälaren. Närmast Gamla stan är utsikten över Riddarfjärden hänförande när du går via Norr Mälarstrand, Stadshuset och Norra Järnvägsbron.

Bra att veta under gång

Vatten

Kyrksjön, Lillsjön, Essingefjärden, Riddarfjärden

Badplatser

Smedsuddsbadet

Fin utsikt

Tranebergsbron, Norr Mälarstrand, Norra Järnvägsbron vid Riddarholmen

Landmärken, centra, slott

Vällingby centrum, Åkeshovs slott, Brommaplan, Tranebergsbron, SvD-huset, DN-skrapan, Västerbron, Stadshuset, Riddarholmen, Riddarhuset, Storkyrkan

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, muséer): Hässelby Gårds bibliotek, Vällingby bibliotek, Blackebergs bibliotek, Bromma bibliotek (Brommaplan), Alviks bibliotek, Kungsholmens bibliotek, Nobelmuseet

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

3 Spångastråket

Förbi hästar i trav mot Pampas och innerstad

Stråket – totalt 18 km – går från Barkarby via Spånga, Solvalla, södra Sundbyberg, Huvudsta, Pampas och centrala Kungsholmen och Gamla stan. Stråket ansluter till pendeltåg och T-banan Blå linjen.

Efter en inledande sträcka utmed järnvägen Barkarby-Spånga går stråket genom de gamla villasamhällena i Spånga med vackra trähus och lummiga trädgårdar. Sedan följer stråket Spångaån-Bällstaån på små stigar eller på träbryggor utmed vattnet. Stråket går rakt genom Solvalla travbana. När det är tävling går stråket på stigar i en halvcirkel söder om det instängslade området. Nära Sundbybergs centrum passerar du Marabouparken som för några år sedan utnämndes till Europas näst vackraste park. Därefter får du en härlig och sammanhängande strandpromenad på norra sidan av Bällstaån och Ulvsundasjön. Genom de centrala och östra delarna av Kungsholmen passerar du Rådhuset och Stadshuset.

Bra att veta under gång

Vatten

Spångaån, Bällstaån, Bällstaviken, Ulvsundasjön, Norrström

Badplatser

Huvudstabadet

Fin utsikt

Utmed Ulvsundasjön och Norra Järnvägsbron vid Riddarholmen

Landmärken, centra, slott

Barkaby centrum, Spånga centrum, Solvalla travbana, Huvudsta Gamla slott, Huvudsta Gård, S:t Görans kyrka, Polishuset, Rådhuset, Kungsholms kyrka, Stadshuset, Riddarholmskyrkan

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, muséer)

Barkaby bibliotek, Spånga bibliotek, Marabouparken, Kungsholmens bibliotek

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråkskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

4 och 4A Hjulstastråket

Möt hela världen inom gångavstånd

Stråk 4 – totalt 17 km – går från Hjulsta via Tensta, Rinkeby, Rissne, Duvbo, Sundbyberg C, Huvudsta, Pampas och Kungsholms strand till Gamla stan. 4A avviker från stråk 4 – totalt 4 km - mellan Rissne och Pampas där 4A går utmed Bällstaviken och Ulvsundasjön istället för via Sundbybergs centrum och Huvudsta. Stråket ansluter till T-banans Blå linje.

Stråk 4 går genom stadsdelarna Tensta och Rinkeby med omfattande torghandel och Tensta konsthall. Om du efter Rissne väljer 4A vandrar du genom den äldre villaförorten Duvbo med trevliga hus och trädgårdar. 4A fortsätter sedan förbi Marabouparken som för några år sedan utnämndes till Europas näst vackraste park. Därefter får du en härlig och sammanhängande strandpromenad utmed Bällstaviken. En bit före Pampas sammanstrålar 4A med 4. Du går sedan utmed Ulvsundasjön, Karlbergssjön och Barnhusviken fram till Riddarfjärden.

Bra att veta under gång

Vatten

Bällstaviken, Ulvsundasjön, Kungsholmens norra strand, Norrström

Badplatser

Huvudstabadet

Fin utsikt

Utmed Ulvsundasjön, utmed Karlbergssjön

Landmärken, centra, slott

Tensta centrum, Spånga kyrka, Rinkeby torg, Sundbybergs centrum, Huvudsta Gamla slott, Huvudsta Gård, Karlbergs slott (över Karlbergssjön), Stadshuset, Rosenbad, Riksdagshuset, Storkyrkan

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, museer)

Tensta Träff (ABF), Tensta bibliotek, Tensta konsthall, Rinkeby bibliotek, Marabouparken, Sundbybergs bibliotek, Nobelmuseet

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

5 och 5A Akallastråket

Från 1700-talsby till Stockholms Silicon Valley

Stråk 5 – totalt 17 km – går från Akalla via Husby, Kista, Järvafältsreservatet, Lilla Ursvik, Hallonbergen, Solna C, Pampas, Karlberg och S:t Eriksplan till Gamla stan. 5A avviker från stråk 5, dels mellan Hallonbergen och Solna C där 5A går öster om Råstasjön istället för väster om sjön, dels mellan Solna C och Pampas där 5A går via T-Huvudsta istället för via T-Västra Skogen. De båda avvikelserna omfattar totalt 6 km. Stråket ansluter till T-banans Blå linje.

Stråket går inledningsvis genom Akalla by, som är den mest välbevarade 1700-tals byn i Stockholmsområdet, stadsdelen Husby samt stadsdelen Kista – ”Stockholms Silicon Valley”. På ängsstigar och små skogsvägar fortsätter du genom Järvafältets stora grönområde. Närmare Stockholm växlar natur och bebyggelse, du passerar Råstasjön, Solna centrum. Väljer du 5A efter Solna centrum går du förbi Huvudsta gamla slott samt Huvudsta gård. Innan Pampas sammanstrålar 5A med 5. Du går sedan förbi Karlbergs slott, Sankt Eriksplan och centralstationen på din väg till Gamla stan.

Bra att veta under gång

Vatten

Igelbäcken, Råstasjön, Ulvsundasjön, Karlbergskanalen, Karlbergssjön, Norrström

Badplatser

Huvudstabadet

Fin utsikt

Utmed Ulvsundasjön, utmed Karlbergssjön, Riksbron

Landmärken, centra, slott

Akalla centrum, Husby centrum, Kista centrum, Kista Torn, Victoria Tower, Kista Science Tower, Hallonbergens centrum, Solna centrum, Huvudsta Gamla slott, Huvudsta Gård, Karlbergs slott, Klara kyrka, Riksdagshuset, Storkyrkan

Träffpunkter, folkbibliotek, utställningar, muséer: Akalla by, Akalla Träff, Husby Träff, Husby bibliotek, Kista Träff, Kista

bibliotek och lärcenter, Hallonbergens bibliotek, Solna
stadsbibliotek, Nobelmuseet

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

6 Sollentunastråket och 6A Edsvikenalternativet

Gröna lungor genom kyrkogårdar och exmilitärt fält (6) eller Från Ulriksdals och Haga slott via Drottninggatan till Stockholms slott (6A)

Stråk 6 – totalt 17 km – går från Sollentuna C via Helenelunds station, Överjärva gård, Ulriksdals station, Solna station, Norra skogskyrkogården, Odenplan och Drottninggatan till Gamla stan. 6A avviker från stråk 6 hela vägen mellan Sollentuna C och Odenplan och går via Edsviken, Sörentorp, Ulriksdal och Haga. Stråket ansluter till pendeltåg och T-banan Gröna linjen.

I den norra delen av stråk 6 går du genom villasamhällen utmed järnvägen Sollentuna-Helenelund och sedan via Järvafältsreservatet till Överjärva gård med kulturbyggnader. Därefter passerar du bland annat Friends Arena och Mall of Scandinavia innan du går genom Norra Skogskyrkogården och Solna kyrkogård. Om du istället väljer 6A från Sollentuna får du en omväxlande strandpromenad utmed Edsviken. Du vandrar genom villaområden och stora sammanhängande grönområden samt går på bryggor utmed vattnet. I södra delen av Edsviken passerar du genom Ulriksdals vackra slottspark med 1600-talsslott, bildhuggarmuseum och världshus, samt Confidencen, som är Sveriges äldsta rokokoteater. Närmare Stockholm leder stråket genom Hagaparken vid Brunnsvikens västra strand. Där finns paviljonger, tempel, slott, slottsruin, pagod, parkmuseum, koppartält och inte minst skogslundar och gröna ängar. Genom Stockholms innerstad passerar du Observatorielunden och når Gamla stan via den långsträckt Drottninggatan med många affärer.

Bra att veta under gång

Vatten

Edsviken, Brunnsviken, Norrström Badplatser

Strandviken (Edsviken), Stranden i Tegelhagen (Edsviken), SAS Frösundavik (Brunnsviken)

Fin utsikt

Utmed Edsviken, utmed Brunnsviken, Observatoriekullen, Riksbron

Landmärken, centra, slott

Sollentuna centrum, Friends Arena, Mall of Scandinavia, Polishögskolan (Sörentorp), Ulriksdals slott, Confidencen, Haga slott, Norra Kyrkogården, Observatoriet

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, museer)

Sollentuna bibliotek, Koppartälten, Kulturhuset

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

7 Mörbystråket

Längs Edsviken och Brunnsviken med sikte mot Wenner-Gren-skrapan

Stråket – 12 km – går från Mörby centrum via Inverness, Bergshamra, Frescati, Albano, Bellevue, Döbelngatan, och Malmskillnadsgatan och till Gamla stan. Stråket ansluter till T-banans Röda och Gröna linjer samt Roslagsbanan.

En kilometer söder om Mörby centrum börjar stråket gå på gångvägar och slingriga stigar utmed Edsviken. Broar tar dig över Stocksundet och Ålkistan. I Nationalstadsparken följer du Brunnsvikens östra strand på små skogsstigar eller på stigar genom klippiga partier intill vattnet. I norra delen av parken finns Bergianska trädgården med mängder av träd, buskar, köksväxter och örtagård, samt ett orangeri med utställningar och café. I södra ändan av parken går vandringsleden intill Bellevueparken med malmgård och Carl Eldhs ateljé. I Stockholms innerstad passerar du Wenner-Gren Center, Vanadisparken, Johannes kyrka, Kungstornen och Operan. Stockholms stadsbibliotek.

Bra att veta under gång

Vatten

Mörbyviken, Stocksund, Ålkistan, Brunnsviken, Norrström

Badplatser

Brunnsviksbadet

Fin utsikt

Stocksundsbron, utmed Brunnsviken, Riksbron

Landmärken, centra, slott

Mörby centrum, Danderyds sjukhus, Bergshamra centrum, Wenner-Gren Center, Stefanskyrkan, Johannes kyrka, Kungstornen, Operan, Riksdagshuset

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, museer)

Danderyds bibliotek (Mörby C), Bergshamra bibliotek, Bergianska trädgården, Elds ateljé (Bellevueparken), Kulturhuset

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

8 Näsbyparkstråket

Utmed Stora och Lilla Värtan till kunskapsborgar i nationalstadspark

Stråket – totalt 19 km – går från Näsby Park via Djursholm och Bergshamra samt campusområdena Frescati, och KTH till Gamla stan. Stråket ansluter till Roslagsbanan och T-banans Röda linje. Efter någon kilometer från Näsby Park följer stråket Näsbyviken samt Stora och Lilla Värtan ända till Stocksundsbron. Du får en omväxlande promenad på ängs- och skogsstigar, samt på kuperade vägar genom områden med varierad villabebyggelse. Du vandrar utmed bergsklippor och runt små vikar, samt passerar båtclubbar och båthamnar. Öster om Stocksundsbron går du intill landmärket Cedergrenska tornet med omgivande skog och park. I Nationalstadsparken följer du Lilla Värtans södra strand cirka en kilometer varefter du viker av på trivsamma och innehållsrika gångvägar genom Lappkärrsberget och universitetsområdet samt via Ugglevikskällan till KTH-området. Genom Stockholms innerstad får du en trevlig promenad via Humlegården, Biblioteksgatan och Kungsträdgården fram till Strömbron med monumental utsikt över slottet och Strömmen.

Bra att veta under gång

Vatten

Stora Värtan, Lilla Värtan, Stocksund, Ålkistan, Brunnsviken, Norrström

Badplatser

Germaniaviken (Djursholm), Svanholmen (Stocksund), Brunnsviksbadet

Fin utsikt

Utmed Stora och Lilla Värtan, Cedergrenska parken, Stocksundsbron, Strömbron

Landmärken, centra, slott

Näsbyparks centrum, Cedergrenska tornet, Bergshamra centrum, universitetsbyggnaderna i Frescati, KTH-byggnaderna, Kungliga biblioteket, Stockholms slott

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, museer)

Näsbyrks bibliotek, Djursholms bibliotek, Naturhistoriska Riksmuseet, Universitetsbiblioteket, Tekniska Högskolans bibliotek, Kungliga Biblioteket, Kungsträdgården

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

9 Norra Lidingöstråket

Konferenshotell på parad och gasklockor i förvandling

Stråket – totalt 15 km – går från Elfvik via Norra Lidingö, Norra Djurgårdsstaden, Lill-Jansskogen, Humlegården och Kungsträdgården till Gamla stan. Stråket ansluter till T-banans Röda linje och bussar Ropsten-Norra Lidingö.

Stråket börjar med en vandring utmed den vackra Hustegafjärden och nedanför ett antal konferensanläggningar. Längre västerut går du längs Kyrkviken på samma gångstigar som används för Lidingöloppet. Du passerar Lidingövallen samt Lidingö kyrka och kommer så småningom till Lidingö centrum och Stadshuset. Istället för närmsta vägen till Lidingöbroarna tar du dig över Torsviksområdet som är ett högt beläget villaområde. Via trappor kommer du till Gamla Lidingöbron med fin utsikt över Lilla Värtan. Mot Stockholms innerstad vandrar du genom Norra Djurgårdsstaden med gasklockor i förvandling och sedan i kanten av den natursköna Nationalstadsparken till Tekniska Högskolan. Genom Stockholms innerstad får du en trevlig promenad via Humlegården, Biblioteksgatan och Kungsträdgården fram till Strömbron med monumental utsikt över slottet och Strömmen.

Bra att veta under gång

Vatten

Hustegafjärden, Gråviken, Kyrkviken, Lilla Värtan, Husarviken, Norrström

Fin utsikt

Utmed Hustegafjärden, Gamla Lidingöbron, Strömbron

Landmärken, centra, slott

Kursgårdarna utmed Hustegaviken, Lidingö kyrka, Lidingö stadshus, Lidingö centrum, Gasklockor i Hjorthagen, Tekniska Högskolans bibliotek, Kungliga Biblioteket, Kungsträdgården

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, museer)

Lidingö bibliotek, Kungliga biblioteket, Kungsträdgården

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

10 Södra Lidingöstråket

Från lantliga Lidingö till stadspromenad på Östermalm

Stråket – totalt 16 km – går från Gåshaga via Södra Lidingö, Hjorthagen, Gärdet, Karlaplan och Östermalmstorg till Gamla stan. Stråket ansluter till Lidingöbanan och T-banans Röda linje. Till eller från stråkets ändpunkt Gåshaga Brygga kan du åka med såväl spårvagn som båt. Efter start i det intressanta nybyggnadsområdet vid vattnet går stråket genom ett naturreservat med såväl ängar som skog och med det trevliga kaféet Långängens gård i mitten. I södra delen av naturreservatet vandrar du intill Kottlasjön och sedan genom Skärsätra ned till Lilla Värtan. På kuperade stigar utmed Lidingös södra kust får du en lång och sammanhängande promenad utmed vattnet, nedanför bland annat Millesgården, fram till och över Gamla Lidingöbron. Via trappor upp till Hjorthagen, alternativt att du går genom tunnelbanestationen Ropsten, och sedan förbi Värtaverket, kommer du till den kuperade bebyggelsen på Gärdet. Därefter går stråket genom Fältöversten och sedan via Karlaplan, Östermalmstorg och Kungsträdgården till Strömbrobron med monumental utsikt över slottet och Strömmen.

Bra att veta under gång

Vatten

Kottlasjön, Lilla Värtan, Nybroviken, Norrström

Badplatser

Kottlasjön (Lidingö)

Fin utsikt

Gåshaga, utmed Lilla Värtan, Millesgården, Gamla Lidingöbron, Strömbrobron

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, museer)

Millesgården, Hjorthagens bibliotek, Kungsträdgården

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråkskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

11 Djurgårdsstråket

Museirunda på vackra Djurgården

Stråket – totalt 8 km – går från Blockhusudden via Waldemarsudde, Djurgårdsstaden, Galärvarvet och Strandvägen till Gamla stan. Stråket ansluter till Spårväg City.

Från Blockhusudden går du på trevliga gångvägar utmed Saltsjön till Cityspårvägens ändhållplats vid Ryssviken. Efter 300 meter på den bullriga Djurgårdsvägen viker du av och går på kullerstenar i gränderna förbi de vackra trähusen i Djurgårdsstaden fram till Allmänna gränd. På gångvägar utmed vattnet når du Djurgårdsbron. Under promenaden på Djurgården har du passerat ett omfattande kultur- och nöjesutbud: Thielska Galleriet, Prins Eugens Waldemarsudde, Skansen, Gröna Lund, Liljevalchs konsthall, Aquaria Vattenmuseum, Vasamuseet, Junibacken och Nordiska Museet. Via den populära Strandvägskajen når du Kungsträdgården samt Strömbron med monumental utsikt över slottet och Strömmen.

Bra att veta under gång

Vatten

Saltsjön, Ladugårdslandsviken, Nybroviken, Norrström

Fin utsikt

Utmed Saltsjön, förbi Vasavarvet mm, Strandvägen, Strömbron

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, museer)

Thielska Galleriet, Prins Eugens Waldemarsudde, Skansen, Gröna Lund, Liljevalchs konsthall, Aquaria Vattenmuseum, Vasamuseet, Junibacken, Nordiska Museet, Kungsträdgården

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråkskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

12 och 12A Nackastråket

Mycket vatten, fin utsikt, intressanta miljöer men även många trappor

Stråket – totalt 9 km – går från Nacka Centrum via Nacka Strand, Kvarnholmen, Finnboda, Danviken och Södermalm till Gamla stan. 12A avviker – totalt 2 km – från stråk 12, dels mellan Danvikstull och Ersta då 12A går över Åsöberget istället för via Sofiaskolan (2km), dels mellan Renstiernas gata och Slussen då 12A går via Katarina kyrka och Mosebacketerassen istället för via Katarinavägen.

Efter en promenad från Nacka Centrum till Nacka Strand och över den nybyggda Svindersviksbron går du på kajerna söder om Stockholms inlopp till Danvikstull. Väljer du sedan 12A via Söders östra höjder går du uppför och nedför många backar och trappor men du belönas rikligt genom fin utsikt över Saltsjön. Stråket innehåller även intressanta bebyggelseprojekt. I Nacka Strand och på Kvarnholmen samt vid Finnboda och Saltsjökvärn har gamla hamn- och industriområden omvandlats till attraktiva områden för kontor och boende, samt hotell- och restaurangverksamhet. Under promenaden passeras även ett antal kaféer och matställen i attraktiva miljöer, till exempel på en bergknalle vid J V Svensons torg, i hamnen vid Nacka strand, samt utmed kajerna under den fortsatta promenaden mot Danvikstull.

Bra att veta under gång

Vatten

Saltsjön, Svindersviken, Danvikskanalen, Strömmen, Slussen

Fin utsikt

Grönkulla Café, Svindersviksbron, hela strandpromenaden utmed Saltsjön, Åsöberget, Fjällgatan, Katarinavägen

Landmärken, centra, slott

Forum Nacka, Nacka Strand, Danvikshem, Saltsjökvärn, Danvikens hospital

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, museer)

Bibliotek Forum Nacka, Stadsmuseet

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

13 och 13A Saltsjö-Duvnässtråket

Utmed Järsla och Sickla sjöar plus båt över Hammarby sjö

Stråk 13 – totalt 10 km – går från Saltsjö-Duvnäs via Järsla, Sickla, Hammarby Sjöstad, till Gamla stan. 13A avviker – totalt 2 km – från stråk 13 mellan Barnängsbryggan och Slussen då 13A går via Sofia kyrka, Katarina kyrka och Mosebacketerassen istället för via Malmgårdsvägen, Skånegatan och Götgatan. Stråket ansluter till Saltsjöbanan och Tvärbanan.

Från Saltsjö-Duvnäs går du på stigar, gångvägar och bryggor längs Järslasjön, Sicklasjön och Sickla kanal ända till Hammarby sjö. Du får en variationsrik promenad genom skogsområden, gamla villaområden med lummiga trädgårdar, samt upprustade industrimiljöer och nybebyggelse i stadsdelarna Järsla Sjö och Hammarby Sjöstad. Därefter följer en trevlig båtfärd över Hammarby sjö. Om du sedan väljer 13A går vandringsleden genom Barnängens gård med mangårdsbyggnad från 1700-talet samt Vita Bergsparken med Sofia kyrka och fin utsikt över Södermalm. 13A passerar även Fjällgatan och Katarinavägen med storslaget panorama över Saltsjön.

Bra att veta under gång

Vatten

Järslasjön, Sicklasjön, Sickla kanal, Hammarby sjö, Strömmen, Slussen

Badplatser

Sickla strand

Fin utsikt

Utmed Järslasjön, utmed Hammarby sjö, Sjöstadfärjan, Vita Bergen, Fjällgatan, Katarinavägen.

Landmärken, centra, slott

Järsla Sjö, Hammarby Sjöstad, Barnängens gård, Sofia kyrka.

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, museer)

Luma bibliotek, Stadsmuseet

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

14 och 14A Skarpnäcksstråket

Förenar dem som bor utmed linje 17

Stråk 14 – totalt 10 km – går från Skarpnäck via Bagarmossen, Kärrtorp, Björkhagen, Hammarbyhöjden, Gullmarsplan till Gamla stan. 14A avviker – totalt 2 km – från stråk 14 mellan Skanstull och Slussen då 14 A går via Södermannagatan, Katarina kyrka och Mosebacketerassen istället för via Götgatan. Stråket ansluter till T-banan Gröna linjen och Tvärbanan.

Södra delen av vandringsstråket går genom bebyggelse som avspeglar arkitekturströmningar från olika årtionden av 1900-talet; Skarpnäcksstaden från 80-talet, Bagarmossen från 50- och 70-talen, Kärrtorp från 40- och 50-talen, Björkhagen från 50- och 60-talen och Hammarbyhöjden från 30- och 40-talen. I Björkhagen passerar du ett 16-våningarshus som var Nordens högsta bostadshus när det byggdes. Hammarbyhöjden – ”Den vita staden” – ingick i en statlig bostadspolitik för att ge trångbodda barnfamiljer i innerstaden ljusa och moderna bostäder. Biltrafiken vid Gullmarsplan undviker du genom att gå genom den numera idylliska Kolerakyrkogården innan du passerar över Skansbron. Om du sedan väljer 14A går du Södermannagatan med måttlig biltrafik. Norr om Katarina kyrka går du genom några kvarter med gammal Söderbebyggelse innan du kommer ut på Mosebacketerassen med en vacker vy över Strömmen.

Bra att veta under gång

Vatten

Hammarby sluss, Slussen

Fin utsikt

Skansbron, Mosebacketerassen

Landmärken, centra, slott

Skarpnäcks centrum, Bagarmossens centrum, Kärrtorps centrum, Björkhagens kyrka, Folksamhuset, Studentskrapan, Katarina kyrka, Tyska kyrkan.

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, museer)

Skarpnäcks bibliotek, Bagarmossens bibliotek, Björkhagens bibliotek, Tranströmerbiblioteket, Stadsmuseet, Nobelmuseet

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

15 och 15A Farstastråket

Stockholms utbyggnadshistoria längs tunnelbanans Farstagren

Stråk 15 – totalt 13 km – går från Farsta strand via Farsta, Hökarängen, Gubbängen, Tallkrogen, Sandsborg, Gullmarsplan, Skanstull, Medborgarplatsen till Gamla stan. 15A avviker – totalt 2 km – från stråk 15 mellan Tallkrogen och Sandsborg då 15A går via Svedmyraskogen och Margaretparken istället för via Skogskyrkogården. 15F är en förlängning – totalt 1 km – av stråk 15 mellan Farsta strand och östra delen av Magelungen för att binda ihop stråk 15 med tvärstråket 31. Stråket ansluter till T-banans Gröna linje.

Södra delen av stråk 15 går på trevliga och variationsrika gångvägar utmed T-banan genom bebyggelse som är ett resultat av de stadsplaneideal som rådde när respektive stadsdel byggdes ut. När Farsta centrum invigdes i oktober 1960, som en sydlig motsvarighet till Vällingby, samlades mer än 100 000 åskådare. Hökarängens centrum var det första förortscentrumet i Stockholm som byggdes upp kring en bilfri affärsgata. Gubbängen från 40- och 50-talen räknas som den första tunnelbanestadsdelen. Tallkrogens centrala område är från 30-talet och kallas "Olympiaområdet" eftersom gatorna är utlagda som löparbanor i en jättelik idrottsarena. Om du efter Tallkrogen väljer 15A avviker vandringsleden från T-banesträckningen och du går genom Gamla Enskede som byggdes upp i början på 1900-talet med trädgårdsstaden som ideal. Väljer du istället att följa stråkets huvudsträckning från Tallkrogen så kommer du att gå i kanten av den storslagna Skogskyrkogården som är med på UNESCOs världsarvslista. I Sandsborg förenas 15 och 15A. Du vandrar på trivsamma gångstigar och mindre gator intill tunnelbanan ända till Skansbron. Biltrafiken vid Gullmarsplan undviker du genom att gå genom den numera idylliska Kolerakyrkogården. Via Skansbron och Götgatan – Södermalms pulsåder – når du Gamla stan.

Bra att veta under gång

Vatten

Hammarby sluss, Slussen

Badplatser

Farstastrandsbadet (1 km från T Farsta strand)

Fin utsikt

Skansbacken, Skansbron, Slussen

Landmärken, centra, slott

Farsta centrum, Hökarängens centrum, Gubbängen centrum, Dalens centrum, Ringen, Folksamhuset, Studentskrapan, Medborgarplatsen

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, museer)

Farsta bibliotek, Gubbängens bibliotek, Enskede bibliotek, Tranströmerbiblioteket, Stadsmuseet, Nobelmuseet

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

16 och 16A Hagsätrastråket

Från underskattade Högdalstuppar via uppskattad hockeyborg till omskattad skrapa

Stråk 16 – 11 km – går från Hagsätra via Rågsved, Högdalen, Bandhagen, Stureby, Enskede Gård, Globen, Gullmarsplan till Gamla stan. 16A avviker – totalt 4 km – från stråk 16, dels mellan Stureby och Enskede Gård då 16A går via bland annat Hemskogsvägen och Enskedeparken istället för via T-banestationerna Svedmyra och Sockenplan, dels mellan Skanstull och Slussen då 16A går via Helgalunden, Fatbursparken, Södra Latin och Maria kyrka istället för via Götgatan. 16 F är en förlängning – totalt 2 km – av stråk 16 mellan Hagsätra och Stuvsta. Stråket ansluter till T-banans Gröna linje.

Stråket startar på omväxlande och trevliga gångvägar i parkområden genom Hagsätra från 50- och 60-talet, Rågsved och Högdalen från mitten av 50-talet samt Bandhagen från början av 50-talet. Stadsdelarna är kända för sin centrumbebyggelse.

Centrumanläggningen i Rågsved har en karaktäristisk snäck- eller hästskoform. Högdalen, är känd för ett par tuppar, dels de lysande tupparna på det 13 våningar höga ”Tupphuset”, dels kyrktuppen på Vantörs kyrka – Sveriges vackraste enligt en landsomfattande röstning. Bebyggelsen i Bandhagen, vars centrum har sin 50-talscharm väl bevarad, är klassad som kulturhistoriskt värdefull av Stockholms stadsmuseum. Efter Bandhagen går stråket genom trevliga villaområden i Stureby. Väljer du 16A går du på villavägar genom bland annat Enskedefältet med bebyggelse från 20- och 30-talen. Sedan passerar du Enskede gård, som uppfördes i början av 1800-talet. Vid Enskede Gårds tunnelbanestation sammanstrålar 16A med 16. Därefter går du förbi evenemangs- och hockeyborgen Globen som syns som ett landmärke över stora delar av Stockholmsområdet. Om du efter Skansbron väljer 16A bär det upp och ned på Södermalm i ett lugnt stråk ett par hundra meter väster om Götgatan.

Bra att veta under gång

Vatten

Årstaviken, Hammarby sluss, Slussen

Badplatser

Älvsjöbadet (bassängbad utomhus 1 km från Hagsätra T-banestation)

Fin utsikt

Skansbron, Södra Latin

Landmärken, centra, slott

Hagsätra centrum, Rågsveds centrum, Vantörs kyrka, Högdalens centrum, Bandhagens centrum, Enskede gård, Globenområdet, Gullmarsplan, Folksamhuset, Allhelgonakyrkan, Studentskrapan, Medborgarplatsen, Söder Torn, (Haglunds Pinne), Södra Latin, Maria kyrka, Tyska kyrkan

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, museer)

Hagsätra bibliotek, Högdalens bibliotek, Tranströmerbiblioteket, Stadsmuseet, Nobelmuseet

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

17 Huddingestråket

Utmed Västra Stambanan mot kulturminnesmärkt järnvägsbro

Stråket – totalt 19 km – går från Flemingsberg via Huddinge, Stuvsta, Älvsjö, Liseberg, Östberga, Årstaberget, Västra Årstaberget, Tantolunden, Södra station och Medborgarplatsen till Gamla stan. Stråket ansluter till Pendeltåg och Tvärbanan.

Sträckan mellan Flemingsberg och Södermalm går på variationsrika och trevliga gångvägar utmed pendeltågslinjen. I Huddinge och Stuvsta samt söder om Älvsjö går du genom några äldre villaområden med vackra trähus och lummiga trädgårdar. Mellan dessa områden får du en trevlig promenad genom den vidsträckta Älvsjöskogen. Vid Älvsjö börjar du i stora drag följa den gamla sträckningen för Göta Landsväg som under några århundraden var förbindelsen mellan Stockholm och södra Sverige. Över Årstafältet går du ett litet stycke till och med på den gamla vägbanken. Årstaviken korsar du på den nya järnvägsbron som löper parallellt med den gamla järnvägsbron, som är kulturminnesskyddad. På Södermalm får du en trevlig promenad via bland annat Ånghästuparken och Fatbursparken.

Bra att veta under gång

Vatten

Årstaviken, Slussen

Fin utsikt

Västra Årstaberget.

Landmärken, centra, slott

Karolinska Huddinge sjukhus, Flemingsbergets centrum, Huddinge centrum, Huddinge kyrka, Stuvsta centrum, Älvsjö centrum, Brännkyrka kyrka, Haglunds Pinne, Medborgarplatsen, Tyska kyrkan

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, museer)

Södertörns högskola, Huddinge bibliotek, Älvsjö bibliotek, Årsta bibliotek, Stockholmsmässan (500 m från entrén), Tranströmerbiblioteket, Stadsmuseet, Nobelmuseet

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

18 och 18A Fruängenstråket

Förr spårvagn, nu tunnelbana

Stråket – totalt 9 km – går från Fruängen via Västertorp, Hägerstensåsen, Telefonplan, Liljeholmen, Hornstull, Brännkyrkogatan och Slussen till Gamla stan. 18A avviker – totalt 5 km – från stråk 18 mellan Telefonplan och Mariatorget då 18A går via Midsommarkransen, Årstadal, Västra Årstabron, Tantolunden och Mariatorget istället för via Liljeholmen, Hornstull och T Zinkensdamm. 18 F är en förlängning – totalt 5 km – av stråk 18 mellan Fruängen och Skärholmen. Stråket ansluter till T-banans Röda linje.

Vandringsledens södra del går på omväxlande och kuperade gångvägar genom stadsdelar som byggts ut kring spårvagnstrafik. Under 10-talet kom spårvagnen till Midsommarkransen, på 30-talet till Telefonplan, på 40-talet till Hägerstensåsen och slutligen under 50-talet till Västertorp och Fruängen. I april 1964 var spårvägslinjen ombyggd och överförd till T-banetrafik. Vid Telefonplan går du förbi den välkända LM Eriksson fabriksbyggnaden från 40-talet som anses vara det vackraste av funktionalismens industrikomplex i Sverige. Här huserar nu Konstfack. Väljer du 18A efter Telefonplan kommer du till Midsommarkransen och sedan korsar stråket Södertäljevägen och går sedan genom nybebyggelse vid Årstadal. Över Årstaviken går du på den nya järnvägsbron som löper parallellt med den gamla kulturminnesskyddade järnvägsbron från 20-talet. På Södermalm får du en omväxlande promenad via bland annat Tantolunden och Mariatorget innan 18A sammanstrålar med stråk 18 igen.

Bra att veta under gång

Vatten

Årstaviken, Slussen

Fin utsikt

Västra Liljeholmsbron eller Årstabron

Landmärken, centra, slott

Fruängens centrum, Västertorps centrum, Riksdalertorget (100 m från Sedelvägen), Konstfack, Telefonplan, Liljeholmens centrum, Hornstull, Midsommarkransens centrum, Östra Årstabron, Mariatorget, Tyska kyrkan

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, museer)

Fruängens bibliotek, Telefonplans bibliotek, Hornstulls bibliotek,
Stadsmuseet, Nobelmuseet

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

19 Norsborgsstråket

En dryg halvmaraton utmed längsta tunnelbanegrenen

19A Från mångkultur via Mälarpromenad till Söders höjder

Stråket – totalt 23 km – går från Norsborg via Hallunda, Fittja, Vårby Gård, Vårberg, Skärholmen, Sättra, Bredäng, Mälarhöjden, Axelsberg, Örnberg, Aspudden, Liljeholmen, Hornstull, Brännkyrkogatan och Slussen till Gamla stan. 19A avviker – totalt 21 km – från stråk 19, dels mellan Hallunda och Fittja då 19A går närmaste vägen istället för via Alby, dels mellan Vårby och Liljeholmen då 19A går utmed Mälaren istället för att gå utmed tunnelbanan, dels mellan Hornstull och Stortorget då 19A går via Skinnarviksberget, Monteliusvägen, Södra Järnvägsbron och T Gamla stan istället för via Brännkyrkagatan och Slussen. Stråket ansluter till T-banans Röda linje. Av huvudstråken är stråk 19 det längsta och mest variationsrika stråket. Du börjar gå på trevliga gångvägar genom Norsborg-Hallundaområdet. Om du sedan väljer 19A går du på en viadukt över E4. I södra kanten av Fittjaområdet sammanstrålar 19A med 19 och du passerar Fittja Mångkulturellt centrum. Sedan fortsätter du utmed Albysjön, korsar vattnet på bron vid Fittjanäset med anrikt kafé och kommer till vattnet igen vid Vårbyfjärden. Om du sedan återigen väljer 19A kommer du efter en dryg kilometer till kanten av Mälaren och får en lång och sammanhängande vandring utmed vattnet ända till Vinterfjärden. Du passerar bland annat Skärholmens gård samt de vackert belägna serveringarna Konditori Lyran nära Bredäng och Café Uddvillan nära Mälarhöjden. Efter Vinterfjärden med Alfred Nobels fabriksbyggnader viker du inåt land och går efter ett tag norr om sjön Trekanten. Vid Liljeholmen sammanstrålar 19A med 19 innan du tar dig upp på Liljeholmsbron med fin utsikt över Årstaviken. Om du efter Hornstull och Högalidsparken än en gång väljer 19A passerar du malmgården Kristinehof med sin park innan du tar dig upp på Söders höjder. Från Skinnarviksberget, som är innerstadens högsta naturliga punkt, och sedan från Monteliusvägen, får du ett storslaget panorama över Riddarfjärden. Innan 19A tar dig till Stortorget går du via Södra Järnvägsbron och T-Gamla stan.

Bra att veta under gång

Vatten

Albysjön, Fittjaviken-Vårbyfjärden (Mälaren), Fiskarfjärden, Mälaren, Vinterfjärden, Trekanten, Årstaviken, Riddarfjärden

Badplatser

Vårbybadet, Sättrastrandsbadet, Mälärhöjdsbadet, Örnbergets strandbad, Trekantsbadet

Fin utsikt

Utmed Albysjön-Fittjaviken-Vårbyfjärden, utmed Fiskarfjärden-Mälaren-Vinterviken, Liljeholmsbron, Skinnarviksberget, Monteliusvägen, Södra Järnvägsbron vid Riddarholmen

Landmärken, centra, slott

Hallunda centrum, Fittja Centrum, Vårby Bryggeri, Vårby Gårds centrum, Vårbergs centrum, Skärholmens centrum, Bredängs centrum, Liljeholmens centrum, Skärholmens gård, Alfred Nobels fabrik i Vinterviken (Skulpturens hus), Liljeholmstorget, Kristinehofs Malmgård, Riddarholmen

Träffpunkter (folkbibliotek, utställningar, museer)

Hallunda bibliotek, Fittja bibliotek, Fittja Mångkulturellt centrum, Vårby bibliotek (Vårby gård), Skärholmens bibliotek, Bredängs bibliotek, Aspuddens bibliotek, Hornstulls bibliotek, Stadsmuseet, Nobelmuseet

Kaféer, bibliotek, toaletter

Urval av kaféer utanför innerstaden samt bibliotek finns markerade på gångstråskartan. Toaletter finns vid badplatser (endast sommaröppet), samt på kaféer och bibliotek.

20 Yttersta Järva på tvären

Bitvis mer lantligt än man tror

Tvärstråk 20 – totalt 7 km – går från Sollentuna via Akalla till Hjulsta.

Efter Sollentuna pendeltågsstation går du genom blandad bebyggelse i Tureberg med både flervåningshus och villor. Efter att ha passerat genom en tunnel under E4 går du genom ett industriområde och därefter på gångvägar genom ett flervåningshusområde till Akalla T-banestation. Strax därefter kommer du till trähusbebyggelsen i den gamla Akalla by med djur och café. Sedan går du på lantliga gångvägar på öppna fält och i mindre skogsområden på Järvafältet. Efter en kraftig stigning och sedan genom ett område med flervåningsbebyggelse kommer du fram till Hjulsta T-banestation.

21 Mellanjärva på tvären

Från solur i Vällingby till hightech i Kista

Tvärstråk 21 – totalt 9 km – går från Helenelund via Kista, östra Tensta, Spånga station till Vällingby.

Efter Helenelunds pendeltågsstation promenerar du intill Kistamässan och genom Kistagallerian. Stadsdelen Kista är ett av Europas främsta högteknologiska kluster med institutioner för data- och systemvetenskap, samt med såväl stora multinationella som medelstora och små företag inom elektronik, IT och telekom.

Efter Kista kommer du ut till lantliga gångvägar på Järvafältet. Du går bland annat förbi Eggeby gård med servering under måndag-fredag. Efter Järvafältet kommer du in på parkvägar i östra Tensta och går intill Spånga kyrkby.

Sedan passerar du Spånga idrottsplats och efter en kraftig stigning och en brant nedförsbacke genom gammal villabebyggelse kommer du fram till Spånga station. Du går sedan på gator, villavägar och parkvägar genom en blandad bebyggelse till Vällingby. Innan du kommer fram till Vällingby centrum promenerar du genom Solursparken ned skulpturen Soluret.

22 Järvastaden - Bromma

Tvärrar mellan alla spår i nordväst

Tvärstråk 22 – totalt 11 km – går från Ulriksdal via Hallonbergen, Sundbybergs centrum, Bällsta bro, Ulvsunda industriområde, Brommaplan till Nockeby.

Vid Ulvsunda station börjar du gå genom Bagartorpsringen och sedan genom nybebyggelsen i Järvastaden. Efter passage under E18 går du genom Råsta gård med hästhagar och därefter upp till höghusbebyggelsen i Hallonbergen.

Sedan går du på trevliga gångvägar öster om Lötsjön över de så kallade Golfängarna och så småningom förbi Sundbybergs kyrka innan du kommer till Sundbybergs centrum. Efter Bällsta bro följer du Bällstaviken en liten bit innan du går genom Ulvsunda industriområde och därefter över ängarna norr om Lillsjön.

Via gångvägar genom norra delen av Abrahamsberg kommer du fram till Brommaplan. Sedan följer parkvägar genom flervåningsbebyggelse och villabebyggelse och därefter en kraftig stigning innan du når Nockeby och ändstationen för spårvagn 12.

23 Yttre ringleden

Led som leder till motion, god miljö och fin natur

Tvärstråk 23 – totalt 39 km – är i likhet med stråk 25 en fullständig ringled. Om man börjar längst norrut i Bergshamra och går medurs går stråket via Järva krog, Mall of Scandinavia, Solna centrum, Sundbybergs centrum, Solna strand, Huvudstabron, Johannesfred, Ulvsundabron (med Tvärspårvägen), Traneberg, Alvik, Alviksbron (med Tvärspårvägen), Stora Essinge, Gröndalsbron, Gröndal, Liljeholmen, Årstaberget, Årsta torg, Globen, Skärmarbrink, Hammarbyhöjden, kolonistugeområdet öster om Hammarbytoppen, Sickla köpcentrum, Nacka strand, pendelbåt 80, Blockhusudden, Lilla Sjötullsbron, Djurgårdsbrunn, Ladugårdsgärdet, Gärdets T-banestation, Hjorthagen, Norra Djurgårdsstaden, Stora Skuggan, Universitetet, Ekshagen och Ålkistan innan stråket är tillbaka i Bergshamra.

23A avviker från stråk 23, dels mellan Huvudstabron och Alviksbron då 23A går utmed västra stränderna till Ulvsundasjön och Essingefjärden istället för utmed Tvärspårvägen, dels mellan Liljeholmen och Sickla köpcentrum då 23A går utmed södra stränderna till Årstaviken, Hammarbykanalen och Hammarby sjö istället för utmed Tvärspårvägen Liljeholmen-Globen och sträckan Skärmarbrink-Sickla. De båda avvikelserna omfattar totalt 11 km. Tvärstråk 23 är det i särklass längsta och mest innehållsrika gångstråket. Bland intressant bebyggelse och annat sevärt kan nämnas:

- Mall of Scandinavia. Sveriges största galleria. Invigdes 2015.
- Friends Arena. Multievenemangsarena. Nationalarena för herrlandslaget i fotboll. Rymmer 50 000 vid fotboll och 65 000 vid konserter. Invigdes 2012.
- Sundbybergs centrum. En av Stockholms äldsta förstäder och har en innerstadsmässig bebyggelse.
- Årsta centrum. Första förortscentrat i Sverige där grannskapsidén förverkligades. Klart 1953.
- Globen. Officiellt namn Ericsson Globe. Multievenemangsarena. Världens största sfäriska byggnad. Höjd 85 meter. Kapacitet 16 000 åskådare. Hemmaarena för ishockeylandslaget Tre Kronor. Invigdes 1989.
- Södra Hammarbyhamnen. "Sjöstan". 19 000 invånare. Sjöstadsparterren med omgivande kvarter fick år 2005

Kasper Salinpriset, vilket räknas som Sveriges finaste arkitekturpris.

- Hammarbytoppen med Hammarbybacken. Byggd med hjälp av schaktmassor från bland annat Globenbygget. Nuvarande fallhöjd 85 meter. Skidanläggningen invigdes 1990.
- Tsunamiminnesmärket på Blockhusudden. "Gravitational waves". Minnesmonument för offren för flodvågskatastrofen år 2004. Invigdes 2018.
- Delen av Norra Djurgårdsstaden utmed Husarviken inklusive omvandlingen av gasklockor. Första inflyttningen år 2013. Bygget pågår.
- Kungliga Nationalstadsparken. Nationalpark inom en storstad. Riksdagsbeslut 1994.
- Universitetsbyggnaderna i Frescati. Bland annat Södra huset ("Blå Husen") som invigdes 1971, och Umiversitetsbiblioteket som invigdes 1983.

Caféer eller liknande serveringar finns i allmänhet i centrumområden.

25 Inre ringleden

Gångtrafiken först ut med fullständig ringled

Tvärstråk 25 – totalt 14 km – är i likhet med stråk 23 en fullständig ringled. Om man börjar i stråkets norra del vid Odenplan och går motsols går stråket via Sankt Eriksplan, Fridhemsplan, Västerbron, Hornstull, Stockholms södra, Medborgarplatsen, Danvikstull, Saltsjöqvarn, pendelbåt 80, Allmänna gränd, Djurgårdsbron, Karlaplan, Karlavägen och Observatorieparken innan stråket är tillbaka till Odenplan.

25A avviker från stråk 25 – totalt 5 km – mellan Hornstull och Danvikstull då 25A går via en sammanhängande strandpromenad på norra sidan av Årstaviken, Hammarbykanalen och Hammarby sjö istället för via Medborgarplatsen.

29 Bredäng - Skarpnäck

Tvärrar mellan alla spår i sydväst och syd

Tvärstråk 29 – totalt 21 km – går från Bredäng via Fruängen, Älvsjö, Hagsätra, Rågsved och Farsta centrum till Skarpnäck.

Stråket är mycket omväxlande och erbjuder allt från gångvägar i centrumområden till stigar på ren landsbygd. Stråket börjar på en viadukt över Bredängs centrum. Sedan går stråket genom ett flervåningsområde och efter ett tag på en viadukt över E4.

Genom Fruängen går stråket mestadels genom parkmark. På väg mot Älvsjö går du genom gammal villabebyggelse innan du kommer till flervåningsbebyggelsen vid Älvsjö. Efter pendeltågsstationen och Älvsjömässan går du på parkstigar till Hagsätra centrum och Rågsveds centrum.

Mellan Rågsved och Farsta går stråket på landsvägar och en mindre stig innan du passerar genom Fagersjö på gångvägar och stigar till Farsta gård med åretruntservering. Sedan går du genom Farstas centrumbebyggelse innan gångvägar och stigar tar dig till ett mindre skogsområde och sedan ett stort kolonistugeområde söder om Skarpnäck. Via en viadukt över Tyresövägen kommer du till bebyggelsen i centrala Skarpnäck.

31 Skärholmen - Trångsund

Från skär holme till trångt sund via kunglig kurva

Tvärstråk 31 – totalt 20 km – går från Skärholmen via Gömmarens naturreservat, Källbrink, Huddinge centrum, Hörningsnäs, Kynäs, Högmora, Farstanäset och norra Magelungsstranden till Trångsund.

Efter centrumbebyggelsen i Skärholmen och norra delen av Kungens Kurvaområdet går du på den så kallade Brandgatan genom Gömmarens naturreservat till Källbrink och sedan genom villaområden i Fullersta till Huddinge centrum och därefter genom villaområdena i Hörningsnäs och Kynäs innan du kan välja mellan att gå på småstigar genom Gullarängens hästgård eller på en cykelbana utmed den bullriga Ågestavägen. Därefter upp och ned genom Högmoraområdet med mycket nybebyggelse innan du kommer till Farstanäset och den gamla träbron över Magelungen. Där följer en långpromenad utmed Magelungens norra strand på stigar, gångvägar och träbryggor till Trångsunds pendeltågsstation. I början på denna promenad alldeles efter Farstanäsbron passerar du Farsta gård med åretruntservering.

Om Gångstråk Stockholm

Gångstråk Stockholm är ett samarbetsprojekt mellan Mäster Olofsgården, hemgården i Gamla stan, och Stockholms stad. Kartan har bekostats av Stockholms stad och delas ut gratis till intresserade.

Idé/planering, inventering och manus: Anders Hansson, Gamla stan

Karta, textredigering och layout: Björn Alfredsson, Södermalm

Kartunderlag: Stockholms stads cykelkarta