

# Huddinge



*Cykelturer  
och sevårdheter*

# Innehåll

Förord	3
Färdvägar och skyltar	4
Turcykelnätets etapper	5
NaTuren	6–7
FikaTuren	8–9
Din Tur runt Magelungen	10
Sevärdheter	11–13
Cykla säkert	14
Tjäna på att cykla	15
Ytterligare cykelinformation	16

PRODUKTION: Huddinge kommun

FOTO: Lennart Berg, Bengt Blomqvist, Paul Sundelin, Gabriel Ugglå och Richard Vestin.

TRYCK: Kommuntryckeriet 2007

# Förord

I din hand håller du Huddinges cykel- och fritidskarta som är framtagen av Huddinge kommun i samarbete med Svenska cykelsällskapet.

Detta är den tredje cykelkartan som vi tagit fram för att hjälpa och inspirera dig som vill cykla till jobbet, skolan eller som cyklar på fritiden. Eftersom kartan även är en fritidskarta så hittar du motionsspår, fotbollsplaner, sportanläggningar och mycket mera att besöka och nyttja.

Denna gång har vi även gjort en broschyr som komplement till kartan. Här kan du hitta information om vårt nya turcykelnät, turförslag, sevärdheter och cykelinformation.

Vi hoppas att du ska få mycket glädje av kartan och broschyren!



# Färdvägar och skyltar

Det finns många olika sätt att ta sig fram på med cykel. En del har bråttom, andra söker säkraste vägen, några ska till badplatsen, någon gillar omvägar, andra vill uppleva natur och sevärdheter och en del vill trampa långt under semestern. Den nya cykel- och fritidskartan kan tillgodose de flesta av dessa önskemål.



**Grundläggande cykelvägnät** för vardag och fritid är skyltat på detta sätt. Huvudsyftet är säker transport mellan olika vardagsaktiviteter. I kartan markeras detta nät med en tunn blå linje.



**Regionala cykelstråk** är ett nytt system inom Stockholms län. Dessa stråk är gena för cykling mellan kommunerna. De är i första hand avsedda att användas för vardagsbruk och snabb transport. Skyltningen visar avstånd och riktning till olika platser. I kartan markeras dessa stråk med en tjock blå linje.

**Turcykelnätet** är helt nytt och ger dig möjlighet till korta eller längre utflykter med tonvikt på natur- och kulturupplevelser. Nätet består av 27 avsnitt, som kan kombineras på många olika sätt. Totalt är 110 km uppskyltade. I kartan markeras detta nät med röda linjer.



**Nynäsleden** är en regional cykelturistled mellan Stockholms stadshus och Nynäshamn (89 km). Leden går på småvägar över det vackra Södertörn. Kan kombineras med pendeltåg på dit- eller hemvägen.




**Mälardalsleden** är en cykelturistled, som omfattar hela regionen (723 km). Många olika delar, som även kan kombineras med båtfärd eller pendeltåg. Leden binder samman områdets större tätorter på ett attraktivt sätt och är i första hand avsedd för flerdagarsbruk.



**Sverigeleden** omfattar hela riket och vänder sig till cykelturister som vill färdas långt. Det går naturligtvis lika bra att uppleva den i mindre portioner. Du kan till exempel trampa till Kungsängen, Märsta eller Södertälje och ta pendeltåget tillbaka.



# Turcykelnätets delsträckor

Komponera själv ihop din cykeltur med hjälp av turcykelnätets olika etapper. Delsträckorna och mätpunkterna markeras med följande symboler i den stora cykelkartan: 

Sträckorna är uppmätta med hjälp av cykel och cykeldator. Om en etapp har flera delar är avstånden angivna i sträckans sydliga eller östliga riktning.

Etapp 1.	11,9 km	Etapp 15.	4,0 km
Etapp 2.	4,0 km	Etapp 16.	3,6 km
Etapp 3.	7,8 km	Etapp 17.	3,3 km
Etapp 4.	2,0 km	Etapp 18.	2,7 km
Etapp 5.	2,8 km	Etapp 19.	2,8 km
Etapp 6.	$1,1+1,5+0,2 = 2,8$ km	Etapp 20.	$1,0+0,8+1,2 = 3,0$ km
Etapp 7.	5,4 km	Etapp 21.	5,1 km
Etapp 8.	2,7 km	Etapp 22.	$1,8 + 0,9 = 2,7$ km
Etapp 9.	1,0 km	Etapp 23.	10,2 km
Etapp 10.	2,7 km	Etapp 24.	3,2 km
Etapp 11.	2,9 km	Etapp 25.	13,6 km
Etapp 12.	1,5 km	Etapp 26.	1,7 km
Etapp 13.	$1,5 + 0,2 = 1,7$ km	Etapp 27.	2,2 km
Etapp 14.	1,8 km		





# NaTuren

**Etapp: 20, 21, 22, 8 och 23 = 23,7 km. Etapp 20, 21, 22 och 23 = 21 km.**

Ta den här turen när du vill uppleva tystnaden och emellanåt bara höra knastret av grus under däcken. Lämna gärna landsvägsracern hemma. Utsiktspunkterna, artrikedomen, vattnen – det finns mycket att upptäcka längs några mil med matsäckskorg och kaffetermos.

Ta gärna med kikare och flora/fauna. Du kan givetvis börja från många olika platser. Vi har valt Trångsund-Skogås som startpunkt.

- 1.** Åk längs Magelungen förbi Farsta strand till Ågestasjön och fågeltornet som första hållpunkt vid Ågesta gård. Sjön är en av länets bästa fågelsjöar.
- 2.** Vid Pumphusängen är kullarna böljande där du med kikaren och kan få syn på gulärlan, vars bästa häckningslokal finns just här. Fuktmarken gör att enkelbeckasinen, rödbenan och ängspiplärkan också trivs.
- 3.** Åk över ån (diket) med sälgskog och gråvide. Där är fågellivet som i en annan värld under somrarna.
- 4.** Grusvägen går mot Nysättra med sin lönnallé och en frisk vattenkälla att dricka ur. Är du ute vid rätt tidpunkt är det gott om lamm i hagen.
- 5.** Vid Bottnen betas våtmarken vilket gör landskapet mycket artrikt.
- 6.** Balingsta gård med anor från 1500-talet, har grevinnans grav alldeles intill. Här är det noga att du tänker på var du får gå.
- 7.** Längs allén och litet norrut mot Mörtsjön är det fina svampmarker.
- 8.** Ta Lännavägen en bit söderut och se upp för trafiken när du svänger höger vid Solbacken, i riktning mot Stensättra. Var litet försiktig när du

passerar den privata gården, där det finns en rolig gammal transformatorstation och en fin timrad lada. Två fina hagmarker med mängder av blåsippor är bara de värda en utflykt.

**9.** Stöttstenen är enligt legenden bara pinnar som stöttar varandra och sägs ge tur. De finns längs en urgammal sockenväg.

**10.** Litet vid sidan av vägen finns en vacker utsiktspunkt där du ser långt i riktning syd/sydost. Har du något kvar i fikakorgen är den en bra rastplats.

**11.** Bara litet längre norrut finns en fornborg och närmare Lillängen passerar du en av Huddinges många jätteekar. Ett tag är det uppför här före:

**12.** Fågellokalerna och fladdermusklipporna intill våtmarken nedanför Fornborgsvägen. Där blir det brant uppför. Om du istället fortsätter söderut vid punkt 8 finns andra naturnjutningar.

**13.** Vid Sundby gårds friluftsområde finns café, ekskog och vandringsleder, svamp, lavar och gott om fåglar.

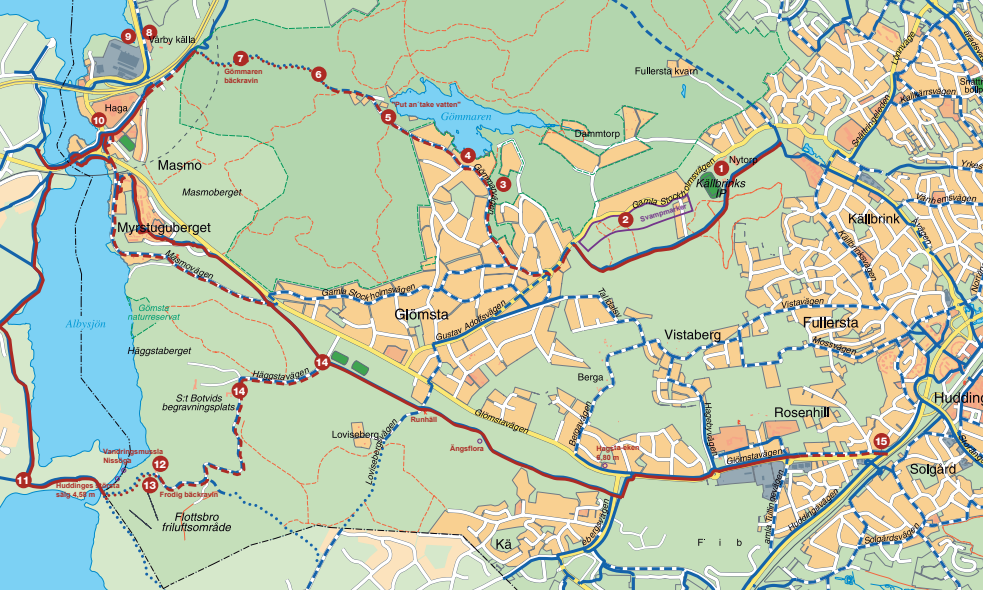
**14.** Vid Ebbadal finns också en artrik fauna av fladdermöss. Hagarna är vackra – som att vandra omkring i en skir akvarell. Fortsätt Ebbadalsvägen.

**15.** På höjderna vid Björksättra har du en imponerande gammelskog att vandra i.

**16.** Från Kyvreten och in mot Vidja hittar du bland annat en rolig fågel, Stenknäcken. Flera utsiktspplatser med vackra vyer.

**17.** På andra sidan Vidja har du omedelbart till vänster vackra ekar intill Fräkenbotten och efter det goda svampmarker.





# FikaTuren

**Etapp: 5, 2, 1, 6, 10 = 24,2 km.**

På den här turen behöver du ingen kaffekorg i rygsäcken. Den tar dig till flera fik, men också bad och sevärdheter. Huddinge centrum är utgångspunkt mot Fullersta och längs Källbrinksvägen. Följ skyltningen Mot Nytorp och Källbrinks IP. Då kan du inte missa:

- 1.** Café Nytorp. Kaffe och bulle efter drygt två kilometer på sadeln kan du unna dig.
- 2.** Cykelvägen en liten bit ifrån men ändå parallellt med Gamla Stockholmsvägen, bjuder på svampmarker och skogens sus.
- 3.** Upp genom Glömstas nordöstra hörn till en del av tjusningen med Huddinge. Nära bebyggelse längs Gömmarevägen finns en sumpskog. Är du det minsta intresserad av natur, flora och fauna är det här ett bra ställe att stanna på.
- 4.** Sjön Gömmaren bjuder på bad och fiske. Förutsättningen för en stunds fiske är naturligtvis att du har ett kort. På [www.huddinge.se](http://www.huddinge.se) hittar du var fiskekort finns att köpa under Natur och miljö, fiskevatten
- 5.** Färden går vidare i måttliga med- och motlut. Här liksom på NaTuren gäller att du lämnar cykeln med racingdäck hemma.
- 6.** Några hundra meter efter Gömmaren ser du en gigantisk tall, som du kan försöka omfamna. Det kan behövas fler än en i familjen för att lyckas.
- 7.** Färden tar dig ner i Gömmarens bäckravín, urgröpt av århundradens regn och vårfloder. Kanske har den också spelat roll för nästa stopp längs vägen.
- 8.** Vårby källa som i sin tur är ursprunget till vad som idag heter Spendrups bryggeri. Källan har firat 300 år.



**9.** Vill du dröja dig kvar en stund i Vårby, finns gravhögar från vikingatid, ett dopp i Mälaren, ångbåtsbryggan och Tvätterimuseet att tillgå. Det var här kvinnorna i Huddinge drygade ut magra kassor med att tvätta stockholmarnas byk. Hur det gick till, långt före tvättmaskinens tid, visas med jämna mellanrum.

**10.** Här, precis vid Röda caféet, smyger du över kommungränsen till Botkyrka och ner mot stranden av Albysjön, där gränsen till Huddinge går mitt i vattnet. En ljum sommarkväll kan det också vara skoj att titta på veteranbilar eller snitsiga MC:n, som ofta finns vid kaféet.

**11.** Lummigheten tilltar och grönskan tättnar ju närmare bron, över det trånga gattet vid Albysjöns södra ände, du kommer. En mysig bro leder över till Huddingesidan och Flottsbro. Du ser dem knappast, men i vattnet finns vandringsmusslan Nissöga, som är en raritet på de här breddgraderna.

**12.** Här kan du gärna leda cykeln en bit, eftersom det dels är backigt och dels får du samsas om utrymmet med mountainbike-åkare, joggare eller en och annan ryttare.

**13.** Om du inte tröttnat på att bada, kan det vara dags för ett dopp igen, eller en fika, eller en lunch. Har du litet tur kanske någon klättrare blir synlig på de tvärbranta klipporna borta vid Häggstaberget.

**14.** Dags för återfärd? Litet backigt är det, men från S:t Botvid bär det utför – ner mot Glömstavägen. Du slipper trängas med trafiken. Egen cykelväg finns ända bort till Katrinebergsvägen, där du åtminstone är cykelstråk fram till Huddingevägen.

**15.** Där börjar helt egen cykelväg tillbaks till Huddinge centrum.





# Din Tur runt Magelungen

Etapp: 25, 26, 18, 19, 24, 25 = 24 km.

Om du vill göra en paus under cykelturen...

- 1.** Mörtviks gård med ett 10-tal hus har i huvudsak fått sin nuvarande utformning vid förra sekelskiftet. Gården är styckad och fastigheterna har flera olika ägare. Mörtvik finns omnämnt första gången i början av 1700-talet. Delar av huvudbyggnaden är troligen så gammal som från 1680-talet.
- 2.** Gammal hagmark med grova gamla ekar, lönnar och lindar. Här finns en spännande uppsättning sällsynta lavar. Däribland den storvuxna och sällsynta lunglaven som förr troddes kunna bota lungsjukdomar.
- 3.** Vid Sjöängsbadet kan du ta ett dopp i Drevviken.
- 4.** Farsta gård har glass och fika.
- 5.** Runstenen i Stora Mellansjö kallas Ågestastenen och är värd ett stopp
- 6.** Här leder vi cykeln och kan lätt stanna till och titta på jättegrytorna vid Djupån. Den största är omkring två meter i diameter och den höga klippvägen mot söder är omkring tre meter. Ett staket har rests runt den märkliga gropen för att undvika olyckor. Här har en väldig jetstråle under inlandsisen gjort ett fantastiskt borrarbete.
- 7.** Länna gård med anor från 1600-talet. Precis intill finns även ett gravfält från vikingatiden.
- 8.** Stockholms fasta försvar i Skogås den så kallade Korvlinjen är uppförd strax före första världskriget med skyttevärn och pjäsvärn.

# Sevärdheter

Nr	Namn	För ytterligare information
1	Vattenledningsstugan	Vattenledningsverkets vaktstuga från början av 1900-talet. Disponeras av Segeltorps kulturförening Tfn 08-646 48 56. <a href="http://www.segeltorpkultur.se">www.segeltorpkultur.se</a>
2	Segeltorps kyrka	Från början St Mikael's kapell och har anor från 1930-talet. Tfn 08-588 698 85. <a href="http://www.svenskakyrkanihuddinge.se">www.svenskakyrkanihuddinge.se</a>
3	Magasinet Juringe gård	Anor sedan 1540-talet. I Magasinet ordnar Segeltorps hembygdsförening olika aktiviteter. <a href="http://www.huddinge.se/historia">www.huddinge.se/historia</a> välj gamla gårdar
4	Zetas trädgårdscafé	Café inne i Zetas handelsträdgård. Tfn 08-646 03 91. <a href="http://www.zetas.nu">www.zetas.nu</a>
5	Korpberget	Utsiktsplats med vy över Mälaren samt gammal trolldskog. <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj naturguide
6	Vårby gravfält	Gravfält med 90 gravhögar från yngre järnåldern. Mest sevärda gravfältet i Mälardalen. <a href="http://www.huddinge.se/historia">www.huddinge.se/historia</a>
7	Vårby Gårds kyrka	Kyrkan är byggd 1975 och ritad av Harald Thafvelin. Tfn 08-588 698 64. <a href="http://www.svenskakyrkanihuddinge.se">www.svenskakyrkanihuddinge.se</a>
8	Vårby källa	Gammal källa och hälsobrunn. Grunden för Vårby bryggerier idag Spendrups. <a href="http://www.huddinge.se/sevardheter">www.huddinge.se/sevardheter</a>
9	Röda cafét	Café på Fittjanäset vid Vårbyviken, Mälaren. Tfn 08-740 24 66 <a href="http://www.rodacafet.se">www.rodacafet.se</a>
10	Tvätterimuseum	En gammal tvättlada vid Albysjöns strand från slutet av 1800-talet. Tfn 08-774 22 27 <a href="http://www.huddinge.se/sevardheter">www.huddinge.se/sevardheter</a> välj museer
11	Gömsta äng naturreservat	Öppen ängsmark omgiven av lundartad skog vid Albysjön. <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj naturreservat
12	Flottsbroområdet	Friluftsområde med bland annat bad, restaurang, skidbacke och fina naturområden. Tfn 08- 535 327 00 <a href="http://www.flottsbro.com">www.flottsbro.com</a> <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj naturguide
13	Glömstahällen	Berghäll med runristning från yngre järnåldern. <a href="http://www.huddinge.se/historia">www.huddinge.se/historia</a> välj runstenar
14	Gömmarens naturreservat, bäckravin	Stort skogsområde med sjön Gömmaren i mitten. Populärt område för bad och fiske, även kulturhistoriskt intressant. <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj naturreservat
15	Jättetall	Gigantisk tall, värd ett kramförsök.
16	Fullersta kvarn	Kvarnfundament och ett kvarntorp. De gamla dammarna finns kvar. <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj naturreservat

Nr	Namn	För ytterligare information
17	Café Nytorp	Café i 1700-tals torp. Tfn 08-608 07 19. <a href="http://www.arenahuddinge.se">www.arenahuddinge.se</a> välj restauranger och caféer.
18	Kyrkdammen	Dagvattendammar med trevliga promenad- och cykelstigar.
19	Huddinge kyrka	Medeltidskyrka från 1200-talet. Huddinges äldsta byggnad. Tfn 08-588 697 00. <a href="http://www.svenskakyrkanihuddinge.se">www.svenskakyrkanihuddinge.se</a>
20	Rådsparkens parklek	Parklek, oas bland höghusen med lekpark, djur och olika aktiviteter. Tfn 08-535 309 79. <a href="http://www.radsparken.se">www.radsparken.se</a>
21	Nyboda hembygds- och skolmuseum	En klockares hemmiljö från förra sekelskiftet och ett tidstroget klassrum från samma tid. Tfn 08-647 14 45. <a href="http://www.huddinge.se/sevardheter">www.huddinge.se/sevardheter</a> välj museer.
22	Flemingsbergs kyrka	Kyrkan är ritad av Gunnar Cederwalls arkitektkontor och är från 1976. Tfn 08-608 97 00. <a href="http://www.svenskakyrkanihuddinge.se">www.svenskakyrkanihuddinge.se</a>
23	Flemingsbergsviken	Omgiven av branta klippor, naturskön vik och dagvattenreningsanläggning. Här finns gott om fladdermöss. <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj naturguide
24	Fornborgen Stensättra/Flemingsbergsskogens naturreservat	Tusen år gammal fornborg och stort skogsområde (artrikast på Södertörn). <a href="http://www.huddinge.se/historia">www.huddinge.se/historia</a> välj fornborgar <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj naturreservat
25	Önskesten/Stöttsten vid Stensättra	Ett massivt stenblock som enligt folktraditionen skulle uppfylla önskningar. <a href="http://www.huddinge.se/sevardheter">www.huddinge.se/sevardheter</a>
26	Sundby friluftsområde med grafiskt museum och café	<a href="http://www.huddinge.se/historia">www.huddinge.se/historia</a> välj gamla gårdar <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj naturguide Tfn 08-746 90 91 grafiskt museum <a href="http://www.huddinge.se/sevardheter">www.huddinge.se/sevardheter</a> välj museer
27	Balingsta gård	Säteri från 1640-talet med som då hade ägor runt hela Ornlången. <a href="http://www.huddinge.se/historia">www.huddinge.se/historia</a> välj gamla gårdar
28	Balingsta kvarn	En holländsk kvarn som slutade göra tjänst 1898. <a href="http://www.hembygd.se/index.asp?lev=2262">www.hembygd.se/index.asp?lev=2262</a> välj muséer
29	Bottnens våtmark och Ornlångens naturreservat	Sprickdalslandskap med betesmarker, ängar, våtmarker och sjöar med rikt växt- och djurliv. <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj naturreservat <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj naturguide Balingsta
30	Ågestastenen	Runsten från 1000-talet. Hör ihop med en annan runsten på Farstasidan. <a href="http://www.huddinge.se/historia">www.huddinge.se/historia</a> välj runstenar



Nr	Namn	För ytterligare information
31	Ågestasjön, fågeltornet	Ågestasjön med dess vackra omgivning är ett välbesökt naturområde tex för fågelskådning, promenader skridskoåkning <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj sjöar och vattendrag
32	Pumphusängen	Se Ågestasjön
33	Ågesta kärnkraftverk	Sveriges första kärnkraftverk. Var i drift 1963–1974. Används av räddningstjänsten för brandövningar. <a href="http://sv.wikipedia.org/wiki/Ågestaverket">http://sv.wikipedia.org/wiki/Ågestaverket</a>
34	Jättegrytorna	Har uppkommit genom att lösa stenar har slipat fram djupa hål i berget. Den största av sju är ungefär 3 m i diameter. <a href="http://www.huddinge.se/sevardheter">www.huddinge.se/sevardheter</a>
35	Tacksägelsekyrkan	Byggs 1957, ritad av Sture Frölen. Tfn 08-588 699 10. <a href="http://www.svenskakyrkanihuddinge.se">www.svenskakyrkanihuddinge.se</a>
36	Trångsunds-skogens naturreservat	Vackert skogsområde med blandad barr- och ädellövskog vid Drevviken. <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj naturreservat
37	Mariakyrkan	Byggs 1987, ritad av Fritz Voigt. Tfn 08-588 699 10. <a href="http://www.svenskakyrkanihuddinge.se">www.svenskakyrkanihuddinge.se</a>
38	Stockholms fasta försvar – Korvlinjen	Uppförd strax före första världskriget. Består bland annat av små infanterifort som ser ut som falukorvar därav namnet. <a href="http://www.huddinge.se/kultur">www.huddinge.se/kultur</a>
39	Länna gård och gravfält från vikingatiden	Område med anor från yngre järnåldern och var förut Länna by. Nu återstår en mangårdsbyggnad i privat ägo. <a href="http://www.huddinge.se/historia">www.huddinge.se/historia</a> välj gamla gårdar
40	Lännaskogens naturreservat	Består av barrskog, myrar, sjön Kvarnsjön och odlingsmark kring gården Kastellet. Gott om svampmarker. <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj naturreservat
41	Lissmasjön, fågeltornet	Grund och näringsrik fågelsjö omgiven av betesmarker. Mycket rikt fågelliv som kan beskådas från fågeltornet. <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj sjöar och vattendrag
42	Café Vassruggen	Café och restaurang vid Lissmasjön. <a href="http://www.lissmapark.se">www.lissmapark.se</a>
43	Paradisets naturreservat	Stort orörd skog med höga naturvärden. Rik på fynd från stenåldern. <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj naturreservat
44	Smedja och tunnbinderi vid Björksättra	Smedja som restaurerats till ursprungligt skick. <a href="http://www.hembygd.se/index.asp?lev=2262">www.hembygd.se/index.asp?lev=2262</a> välj muséer
45	Björksättra-halvöns naturreservat	Område med hagmarker och gammal lövskog. Rikt växt- och djurliv. <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj naturreservat
46	Gladöskogens naturreservat	Skog med många naturtyper: sumpskogar, hållmarks-områden, bergbranter och blandskog. Flera sällsynta växter och djur. <a href="http://www.natur.huddinge.se">www.natur.huddinge.se</a> välj naturreservat

# Cykla säkert



## Ta för vana att se över din cykel då och då:

- Se till att kedjan är lagom spänd och smord
- Kontrollera bromsarna
- Se efter att däcken inte är alltför slitna
- Kolla att alla skruvar och detaljer sitter fast ordentligt

## Enligt lagen måste din cykel alltid ha:

- Ringklocka
- Fungerande broms

## I mörker måste cykeln även vara utrustad med:

- Framlykta med vitt fast sken
- Baklykta med rött fast sken
- Vit reflex fram
- Röd reflex bak
- Orangegula eller vita reflexer åt sidorna

**Alla barn och ungdomar under 15 år** ska använda cykelhjälm enligt lagen. Små barn ska ha hjälm med grönt spänne. Men att ha cykelhjälm är lika viktigt när man är vuxen. Hjälmen bör vara CE-märkt. För att hjälmen ska ge bästa skydd måste den sitta så att den skyddar panna och nacke. Justera med hakbanden så att den sitter stadigt och bekvämt.

# Tjäna på att cykla

## Hälsa

Människokroppen är gjord för att röra på sig. Idag har tyvärr många av oss stillasittande arbeten. Forskare rekommenderar minst en timmes rörelse om dagen för barn och en halvtimme för vuxna. De flesta folksjukdomar motverkas av fysisk aktivitet. Cykling ger en allsidig träning och är samtidigt skonsam för kroppen. Dessutom får vi mindre buller i städerna och mer utrymme att röra oss på när fler cyklar.

## Miljö

En cyklist gör stora insatser för miljön. Luftkvaliteten förbättras eftersom utsläppen av hälso- och miljöfarliga ämnen minskar. Klimatförändringarna minskar eftersom koldioxidutsläppen minskar med hela 0,7 ton per år om du cyklar 5 km till jobbet i stället för att åka bil. Sämst för miljön är just de korta bilresorna. Samtidigt är det just dessa resor som är enklast att ersätta med cykel.

## Ekonomi

Beroende på färd sätt och hur man räknar tjänar du mellan 3 000 och 6 000 kr/år på att cykla i stället för att åka bil. Till detta ska du naturligtvis lägga parkeringskostnader, service och reparationer på bilen. För att inte tala om hur mycket du tjänar på att hålla dig frisk!



# Ytterligare cykelinformation

- På [www.huddinge.se/cykelparkeringar](http://www.huddinge.se/cykelparkeringar) hittar du kartor och information om Huddinges cykelparkeringar.
- På [www.huddinge.se/cykling](http://www.huddinge.se/cykling) hittar du information om allmänna cykelpumpar, cykelhjälm, cykelhandlare, ledarledda cykelturer och vägvisning.
- Ser du ett hål i cykelbanan eller en trasig gatlykta – gör gärna en felanmälan på 08-535 366 00 eller [msb.kundtjanst@huddinge.se](mailto:msb.kundtjanst@huddinge.se)
- Kartor för Nynäsleden, Mälardalsleden, Sverigeleden och Cykel & Turistkarta Storstockholm (Liber) kan du köpa i kartbutiker eller beställa direkt från Svenska Cykelsällskapet på tfn 08-751 62 04 eller e-post [info@svenska-cykelsallskapet.se](mailto:info@svenska-cykelsallskapet.se)

**Svenska Cykelsällskapet (SCS)** är en ideell organisation helt fristående från kommersiella intressen. SCS är partipolitiskt obunden. SCS sysslar med:

- Vardagscykling
- Miljöfrågor
- Cykelmotion
- Information
- Trafiksäkerhet
- Cykelturism
- Friskvård
- Tester

