

NATUROMRÅDEN OCH NATURRESERVAT



På Lidingö är det alltid nära till naturen. Här möter det lummiga målarlandskapet en karg skärgårdsnatur och det finns allt från välskött jordbruk till urskogar. Det som gör Lidingö speciellt är att det finns många olika naturtyper på en liten yta.

Här finns två naturreservat, Långängen-Elfvik ligger på södra och nordöstra Lidingö och består av varierad skogsmark med bär, svamp, jättekekar, fågel-sjöar, kärr och jordbruksmark. På åkrarna runt Elfvik och Långängens gård går betesdjur. Gårdarna har anor från 1700-talet och Elfvik är öns enda gårdsarrende med bland annat hästar och får.

Kappsta naturreservat på södra ön är en lövskogslund med botaniska sevärdheter och klippsstrand mot Lilla Värtan. I Kappsta finns kilometerlånga vandringsstigar utmed Lidingös stränder och på flera ställen kan man bada.

Betesdjuren är en viktig del av naturvården på Lidingö. Varje sommar kommer till exempel nötdjur av rasen highland cattle och betar strandängarna vid Långängskärret och Gräviken, under kraftledningen på ön betar getter. Att marken och naturen vårdas så genomtänkt gör att också vilda djur trivs, här finns bland annat rådjur, fälthare, dovhjort, räv, grävling, bäver och havsörn.

SPÅR OCH LEDER

På Lidingö finns cirka 150 kilometer spår som är öppna för alla. Samtliga är märkta med tydliga skyltar och stora spårtavlor finns vid Grönsta gårde, Långängens gård, Breviksbadet, Furutorps p-plats och utanför Lidingövallen. Information om spårens sträckning med teckenförklaring finns på kartan på andra sidan.



Stockby/Långängen - Flera belysta spår på mellan 1 och 3 km. Dessutom spår på 5 och 10 km som går runt området till Lidingö kyrka och tillbaka.

Grönsta/Sticklinge - Flera belysta eller delvis belysta spår på mellan 1 och 10 km.

Lidingöloppsspåret - Spåret är 30 km och går från Koltorp via Elfvik till Sticklinge och avslutas vid Grönsta.

Bosön/Södergarn - Vid Bosöns idrottsfolkhögskola och Södergarns kursgård finns flera markerade spår, 1, 2 km, 5 km, 7 km och 10 km. De följer i huvudsak Lidingöloppsspåret. Vid Södergarns kursgård och på Bosön kan du också genomföra konditionstestet Hålsospåret. Utförligare information finns på: www.halsosparet.se

Elfvikslandet - I området norr om Hustegafjärden finns två spår, 3 km och 5 km, som går i en lätt och vacker terräng

Elfviksleden - 9 km lång led från Lidingö centrum, förbi Lidingövallen och utmed Kyrkvikens norra strand till Elfviks udde. Den bjuder på stad, park, lantbruk, skog och skärgård. Leden passerar Långängen-Elfviks naturreservat.

Hålsans stig - 6 km lång asfalterad slinga, utan branta backar, som går genom centrala Lidingö. Slingan är tillgänglighetsanpassad och markerad med speciella Hålsans stig-skyltar där varje kilometer är markerad. Eftersom slingan är förlagd till tätbebyggt område kan du enkelt korta ner sträckan. Karta över Hålsans stig går att ladda ner på: www.lidingo.se

RIDNING

Markerade ridspår finns i området Stockby/Långängen, förbi Lidingövallen och vidare norr om Kyrkviken till Elfvik.

CYKLING

Staden prioriterar barn och ungdomars resor till och från skolan så att de på egen hand kan gå eller cykla. Körbanor breddas för att tydligare separera gående och cyklister samt göra cykelvägarna säkrare.

- Huvudstråk med cykelbanor binder samman stadsdelarna.
- 7 cykelpumpar finns utplacerade.

Mountainbikespår - I området Stockby/Långängen finns ett spännande spår som är 5,5 km långt och på Elfvikslandet finns ett 8,5 km långt omväxlande spår.



VISA HÄNSYN:

Cyklister

- Sänk farten när du närmar dig andra motionärer i spåren.
- Undvik att cykla fritt i naturen för att inte skada mark och växtlighet.
- Det är inte tillåtet att cykla i markerade ridspår.
- Pröva gärna mountainbikespåren vid Stockby och Elfvik. Undvik att cykla på Lidingöloppsspåret eftersom det ofta är mycket folk där.

Hundägar

- Håll din hund kopplad när du promenerar eller motionerar på gång- och cykelbanor eller i motionsspåren.
- I våra naturreservat gäller kopplingstvång för hundar förutom på Elfvikslandet öster om Furutorp.

Ryttare

- Undvik att rida fritt i naturen eller på omarkerade stigar för att skydda mark och växtlighet.

SKIDOR, SKRIDSKO, RODEL OCH PULKA



Skidbacke - I Ekholmsnäs finns det många olika aktiviteter för hela familjen, året om. Den 300 meter långa skidbacken har ankarlift och barnlift samt flera nedfarter.

Längdskidspår – Grönsta gårde, 2,7 km delvis med konstsnö, golfbanan i Sticklinge, 1,2-2,7 km, Ekholmsnäs och Stockby/Långängen 2,5-5,0 km.

Naturrodelbana – Under 2020 byggs banan om till 600 meter.

Konstfrusna isbanor - Lidingövallen, Childhoodhallen, Danica isannex och Sticklinge fritidsgård.

Naturis med plogade skridskobanor – Kottlasjön och Grönstaviken.

Belysta pulkabackar - Rudbodaparken, Skyttevägen och Ryttrarvägen.

LIDINGÖVALLEN



Lidingövallen ligger vid inre Kyrkviken och är en central mötesplats för barn, ungdomar och vuxna. Här finns friidrottsanläggning, konstgräsplan, styrketräningsrum och vintertid även isbana. I närområdet finns cykelvägar, motionsspår och stora grönytor.

- Lidingövallen har i regel öppet alla dagar i veckan året runt från klockan 08.00 till 22.00.
- I mån av plats kan allmänheten motionera inne på området och även duscha och basta mot en avgift.

PLATSER FÖR SPONTANAKTIVITET

Om du vill röra på dig men inte boka tid finns det flera anlagda platser för spontanaktiviteter.



Konstgräsplan för exempelvis fotboll och basket - Vid Mosstorps gårde ligger Påängen och vid Ljungbackens skola hittar du Ljungvallen. Fler små fotbollsplaner hittar du på kartan på andra sidan.

Konstfrusen isbana, Isbiten - Sticklinge fritidsgård. Öppen för alla från början av december till början av mars.

Utegym - Finns på flera platser: Stockby, Kottlasjöns norra strand, Högsåträ-ängen, Rudbodaparken, Larsbergsparken, Äventyrsparken och vid Fågelö-udde.

Bikepark (cykelbana) - Finns i Fågelöudde och i Högsåtra, med bland annat big jump och velodromer. Även en öppen spontantya som är belyst.

Skatepark - Högsåtra. Vid Nova fritidsgård och Källängsgården finns en U-ramp.

Boulebana - åtta banor finns i Bodalsparken, en vid Hustegaholm.

Hinderbana - finns i Äventyrsparken vid Sticklinge golfbana.

Beachvolleybollplan - Finns vid Hersby skola och Sticklingebadet.

Tennis - I Lerduveparken i Rudboda finns en kostnadsfri tennisbana, öppen för alla. Här finns också ett tennisplank och det går även att spela basket.

BADPLATSER



Lidingö har fina friluftsbad, mest känt är badet vid Fågelöudde. Sommartid finns även ett utomhusbad med pool i Brevik omgivet av vacker natur. Varje måndag under juni, juli och augusti mäter vi temperaturen på badvattnet vid Fågelöudde, Södergarnsbadet, Sticklingebadet, Käppalabadet och Kottlabadet.

Fågelöuddebadet- mycket populärt friluftsbad på Lidingö. Här finns en lång sandstrand, hopptorn, beachvolleybollnät, gungor, klätterställning, grillplats, minigolfbana och toalett.

Södergarnsbadet – friluftsbad med sandstrand och gräsytor. Grillplats, gungor, rutschkana och tortroalett finns på området.

Sticklingebadet – längst ut på norra Sticklinge, har en fin sandstrand. Här finns också beachvolleybollplan och tortroalett.

Käppalabadet - Friluftsbad med klippor och strand. Tortroalett finns.

Kottlasjön - insjöbad med klippor och liten strand vid Kottlasjöns västra och södra del. Tortroalett finns på den västra delen.

VÄGLEDNING TILL KULTURARVET

Överallt i vår närmiljö finns spår från förr och för att förstå varför en plats eller ett hus ser ut på ett visst sätt kan det behövas vägledning. Via ett femtiotal skyltar runt om på ön kan du få god kunskap om Lidingös kulturhistoria. Kulturarvsskyltarna är framtagna i samarbete med Lidingö Hembygds-förening. Använd gärna stadens webbplatskartor för mer information.

Läs mer på www.lidingo.se/kulturarv



KULTURVANDRINGAR

Vill du lära känna Lidingös historia och gömda sevärdheter? Våra kulturvandringar tar knappt två timmar i normal promenadtakt. Det är ett trevligt sätt att motionera på och samtidigt få ny kunskap.

Det finns sex vandringar att välja på:

- Dalängen – Grönsta
- Kyrkviken – Ekholmsnäs
- Mölna – Gängsåtra
- Torsvik – Mosstorp
- Bo – Garbo (Bosön)

På lidingo.se kan du ladda ner pdf-er med mer information om vandringarna.

OFFENTLIG KONST



Lidingö stad har drygt 2 500 konstverk i varierande teknik och från olika perioder, främst från 1950-talet och framåt. De är oftast placerade i stadens offentliga lokaler och kontor, 36 av dem är skulpturer på allmänna platser som parker och rondeller.

På bilden ovan återges Venus sittande på en snäcka, av skulptören Carl Milles. Den är placerad vid Gåshaga brygga sedan 2017.

BIBLIOTEK

Lidingö stadsbibliotek ligger sedan september 2019 i Lidingö stadshus. Biblioteket är en öppen mötesplats där du kan läsa, låna, lära och inspire-ras. Du kan låna både det senaste och äldre titlar som inte längre finns i bokhandeln.

På bibliotekets övre plan finns tidskrifter, dagstidningar, deckare, filmer och ljudböcker. Här finns också datorer för den som behöver hitta information och jobba med dokument. Du kan skriva ut, scanna och kopiera. Koppla upp dig på det öppna trådlösa nätverket med egen dator, telefon eller surfplatta.

En trappa – eller hissfärd – ner finns informationsdisken och plats för återlämning och utlån. Du kan läsa och låna alla slags böcker, som romaner, deckare, noveller och facklitteratur om stora som små ämnen. Både barn och unga har sina egna avdelningar. Lidingö-samlingen har också en plats här. Boka ett av fyra ugglерum för grupparbeten, eller sätt dig vid någon av alla läs- och studieplatser.

På Talboksavdelningen erbjuds särskild service till dig som har svårt att ta dig till biblioteket eller har svårt med läsning på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning.

Är du intresserad av aktiviteter har Lidingö stadsbibliotek flera att välja mellan, kolla vad som är aktuellt just för dig. Det kan vara datorhjälp, språk-café, bokcirklar och bokklubbar, sticklingbyttardag och biblioterapi.

Lidingö stadsbibliotek har också ett växande digitalt bibliotek med elektro-niska böcker, ljudböcker, tidningar, tidskrifter och film.

Välkommen!

FRITIDSGÅRDAR OCH MÖTESPLATSER

Öns fritidsgårdar erbjuder ett varierat kultur- och fritidsutbud för ungdomar mellan 12 och 20 år. Verksamheterna arbetar med jämställdhet, delaktighet och mångfald, huvudfokus är möten och aktiviteter som främjar de ungas personliga och gemensamma utveckling.

En förutsättning är att man låter ungdomarnas initiativ och önskemål påverka verksamhetens inriktning, till exempel musik, kultur, dans, hälsa och e-sportrum. Fritidsgårdarna ordnar bland annat ungdomsfester, konserter, niornas vårbal, föreställningar, läger och idrottsarrangemang.

Tillsammans med enheten Ungdomskultur arbetar vi med ungdomar från 16 år och uppåt med olika aktiviteter och arrangemang. Fritidsgårdarna bedriver även eftermiddagsverksamhet för 10-13-åringar samt integrerad verksamhet för funktionsnedsatta.

Besök våra fritidsgårdar och mötesplatser

- Källängsgården
- Kulan (Högsåtra)
- Skarsåtragarden
- Sticklingegården
- Allhuset
- Zenit
- Elverket
- Sagateatern

TILLGÄNGLIGHET FÖR ALLA



På Lidingö ska alla ha möjlighet till ett aktivt kultur- och fritidsliv, många av våra verksamheter och anläggningar är anpassade för dig med funktionsnedsättning och vår ambition är att allt fler platser ska vara tillgängliga för alla. Platser och anläggningar som i dag är tillgänglighetsanpassade har en röd markering på kartan. Fasta och flyttbara toaletter (Baja-Maja) finns utplacerade på flera platser, samtliga är anpassade för rullstol.

Anläggningar tillgängliga för personer med rullstol, rollator eller barnvagn:

Gängsåtrahallen/badet - Hissanordningar från omklädningsrummen till badet. Du kan ta dig ner i vattnet med hjälp av en trappa med räcke. På torsdagar klockan 15.30-17.00 erbjuds medicinskt varmbad. Hiss finns upp till idrottshallen. Toalett anpassad för personer med funktionsnedsättning.

Breviksbadet - Toalett anpassad för personer med funktionsnedsättning och trappa med räcke ner i vattnet.

Biblioteket - Hissar finns mellan vångsplanen. Biblioteket har böcker och andra medier anpassade för dig med läs- och skrivsvårigheter. Boken kommer är en service för dig som inte själv kan ta dig till biblioteket. Toalett anpassad för personer med funktionsnedsättning.

Hersbyhallen - Hiss till idrottshallen och läktaren. Toalett anpassad för personer med funktionsnedsättning.

Hustegaholm - Här finns grillplats, brygga, vissa promenadvägar och toalett anpassade för personer med funktionsnedsättning.

Bosön, Riksidrottsförbundets utvecklingscentrum - helt anpassat för alla typer av funktionsnedsättningar.

Danica sporthall, Childhoodhallen och Lidingövallen – anpassade för personer med funktionsnedsättning.

Bodals gymnastikhall - Hiss finns.

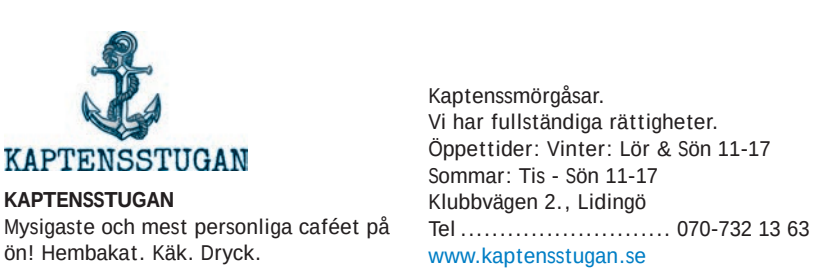
BOKA LOKALER & IDROTTSANLÄGGNINGAR:

Vill du boka en lokal eller hall för idrott eller möten? Eller söka efter lediga tider i våra idrottsanläggningar? Då kan du själv göra en bokningsförfrågan eller leta efter lediga hallar och anläggningar i webbkningen.

- Webb-bokning: <http://fri.lidingo.se/bokning/>

Vid frågor: telefon 08-731 32 73 eller e-post webb-bokning@lidingo.se

RESTAURANG & CAFÉ



Kaptenssmörgåsar. Vi har fullständiga rättigheter. Öppettider: Vinter: Lör & Sön 11-17 Sommar: Tis - Sön 11-17 Klubbvägen 2., Lidingö Tel. 070-732 13 63 www.kaptensstugan.se

KURSER & UTBILDNINGAR



IDROTT - HÄLSA - FRISKVÅRD



BUTIK & HANDEL



FÖR ÖPPETTIDER BESÖK
VATTENVERKET.SE

Kafé Butik
Mikrobryggeri
vid Kottlasjön

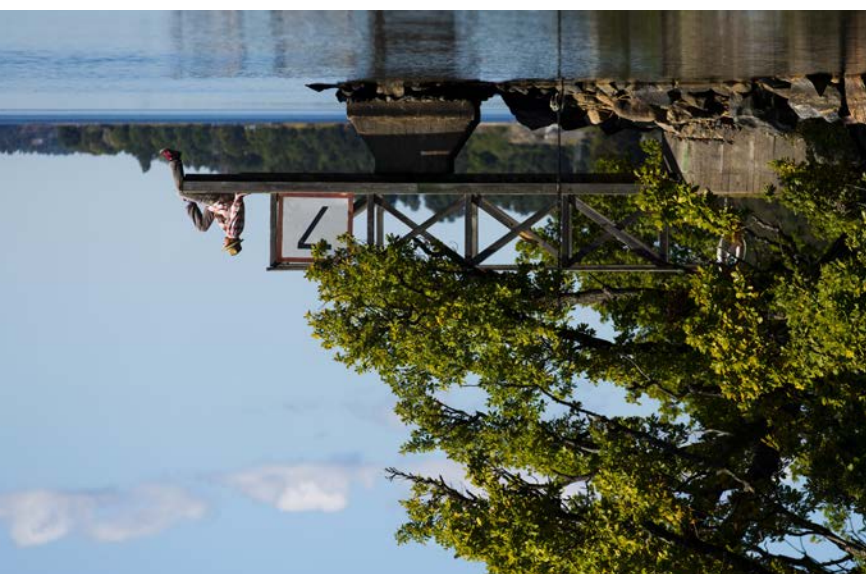
VATTENVERKET

LÄS MER PÅ VATTENVERKET.SE
ELLER RING: 08-33 55 00

Upplev Lidingö

Lidingö stad
Lidingö 15
181 82 Lidingö
Tel: 08-731 30 00
Webbplats: www.lidingo.se
E-post: lidingo.stad@lidingo.se

På Lidingö finns goda förutsättningar för att leva ett aktivt liv, tio minuter från Stockholm city. Kartan du håller i din hand innehåller information om motions-spår, leder, kulturbesöks- och mycket annat. På Lidingös stads webbplats och webbplatserna finns mer information om sådant som inte är direkt markerat på denna karta. Webbkartor finner du i nedre menyn på webbplatsen, adress nedan.



Aktiv fritid på Lidingö



1,8 km spår Lidingövägen, belyst 1 km spår, belyst 1,5 km spår, belyst 2 km spår, belyst - Plogad isbana 6 km Hålsans stig, belyst	3 km spår, belyst 5 km spår 7 km spår 10 km spår 1,7 km Lilla Lidingöloppet, Grönsta, belyst 5,5 km Mountainbike, Stockby	3 km Lilla Lidingöloppet, Grönsta 4 km, Grönsta 10 km Lidingöloppetets sista mil, Grönsta, belyst 30 km Lidingöloppet - Elfviksleden 8,5 km Mountainbike, Elfvik	- Huvudcykelstråk - Huvudcykelstråk blandtrafik - Regionalt cykelstråk - Hälsospår - Ridspår - Strandstig	- Badplats - Bollplan - Utegyrn - Boulebana - Bikepark	- Skateboardpark - Golfbana - Belyst spår - Grillplats - Tennisbanor	- Vindskydd m. grill - Ridspår - Skidbacke - Skjutbana - Utomhustoaletter	- Parkering - Kulturhistorisk plats - Cykelpump - Hinderbana - Kajplats	- Cykelstation - Pulkabacke - Bastu - Tillgänglighetsanpassad anläggning - Offentlig konst
--	---	--	---	--	--	---	---	--