

CYKLA LÄTT OCH SÅKERT

Samspla i trafiken

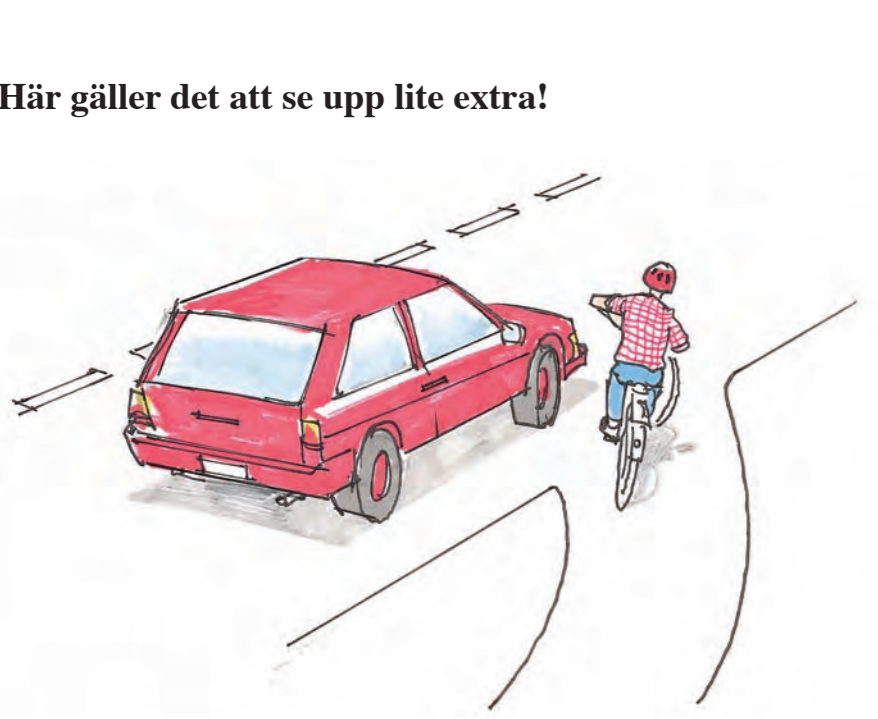
Cyklister råkar oftare ut för olyckor än andra trafikanter. Men du kan göra mycket själv för att minska riskerna. **Var uppmärksam och förutseende!** Nu börjar det bli mycket trafik också på cykelbanorna där både vana och ovana cyklister ska samsas. Det ställer krav på hänsyn och anpassning.

Lär dig "läsa av" trafiken och **sök ögonkontakt** med dina medtrafikanter, till exempel i korsningar. **Visa dina avsikter!** Dina medtrafikanter är inga tankeläsare. Använd kroppsspråk och ge tecken för att visa vad du tänker göra. En vänlig gest för att visa sin uppskattning mot hjälpsamma bilister är inte heller fel. Självklart är det viktigt både för din egen och andras säkerhet att du **följer trafikreglerna**. I trafiken måste man kunna lita på varandra - oväntade beteenden biddar för olyckor. **Se till att du syns!** Det är en av cyklistens viktigaste säkerhetsregler. Bilförare tittar oftast efter bilar, och upptäcker inte alltid cyklisterna som lätt "försvinner" i trafikmiljön. Med reflexväst blir du lättare att upptäcka.

Cykla säkrare

- Att ta cykeln om man druckit för mycket alkohol för att köra bil har sina risker. Onyckta cyklister kör lätt omkull och får ofta svåra ansikts-skador. Den som cyklar alkoholpåverkad utgör en fara också för andra än sig själv, och kan dömas för vårdslöshet i trafik.
- Undvik mobilprat utan handfree. Att väja eller bromsa hårt med bara en hand på styret slutar lätt med vurpa.
- Plinga i god tid när du ska köra om andra cyklister eller gående på cykelbanan. Och kör om på rätt sida!
- Ta det extra försiktigt när du passerar busshållplatser. En buss som närmar sig betyder att folk kan kliva rätt ut i cykelbanan utan att se sig för. Stanna om det behövs för att släppa fram på – och avstiga.
- Många bilister struntar i att använda blinkers. En bil som inte blinkar kan mycket väl svänga ändå.
- Ställ inte ifrån dig cykeln så den kan stå i vägen för synskadade eller hindrar trafiken på annat sätt.

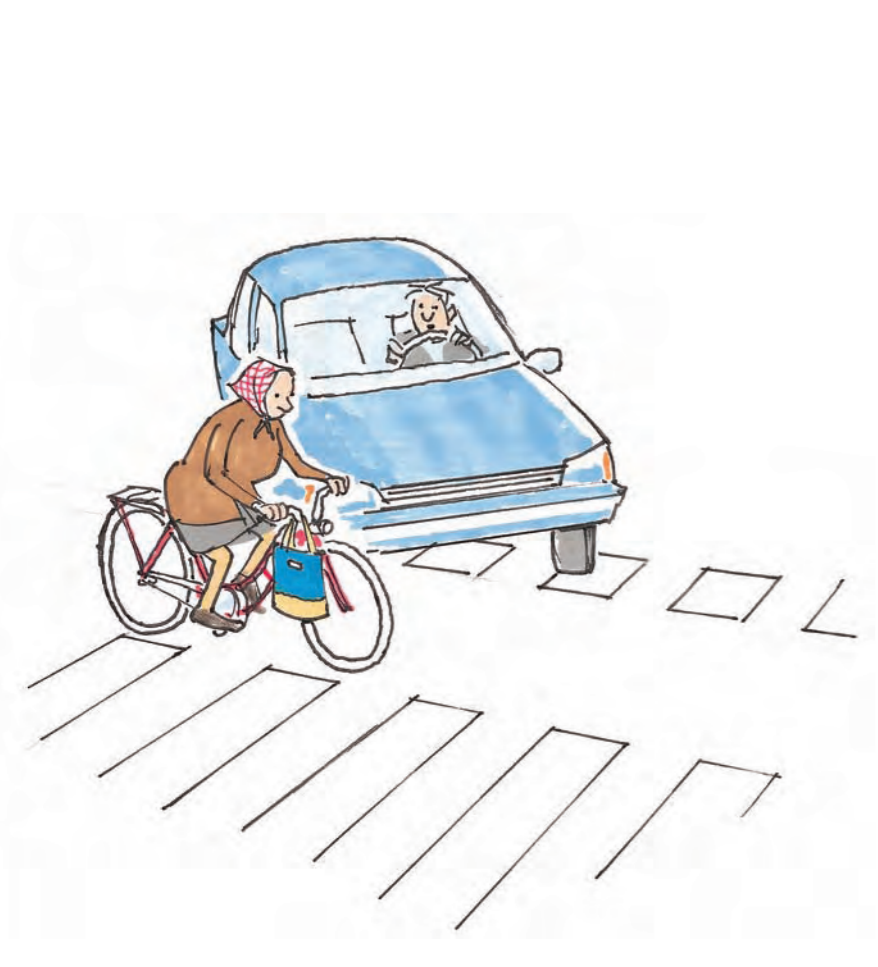
Här gäller det att se upp lite extra!



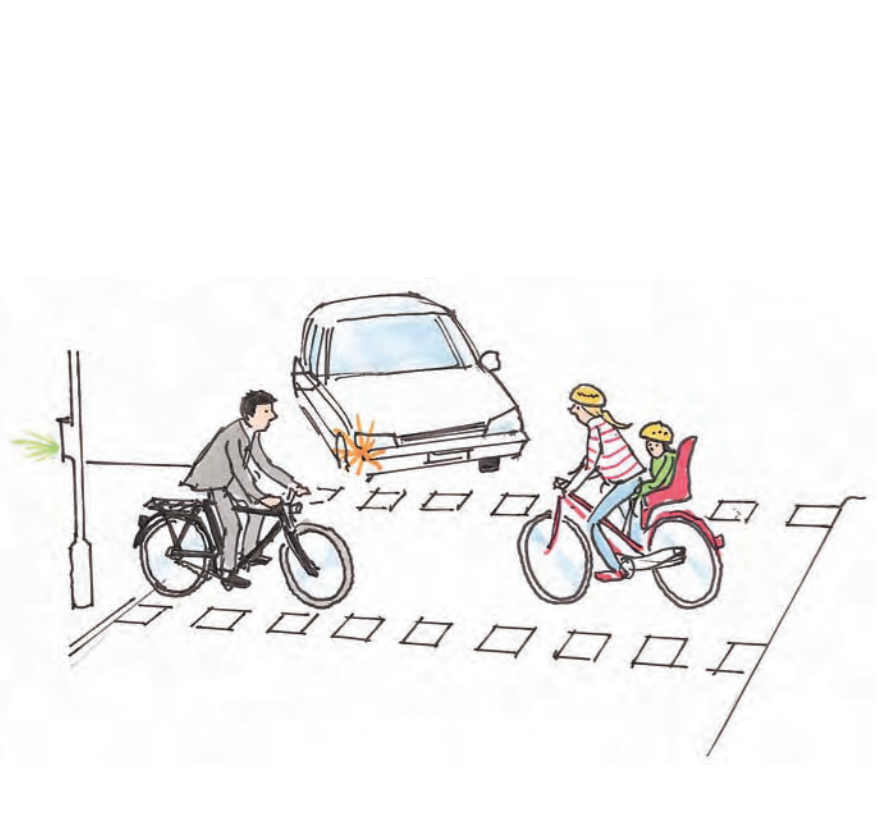
Där cykelbanan ansluter till körbanan har du väjningsplikt och ska lämna företräde. Se till att du har tillräcklig avstånd till bilar som närmar sig. Titta bakåt, ge tecken, sök ögonkontakt och håll dig väl intill kanten första biten.



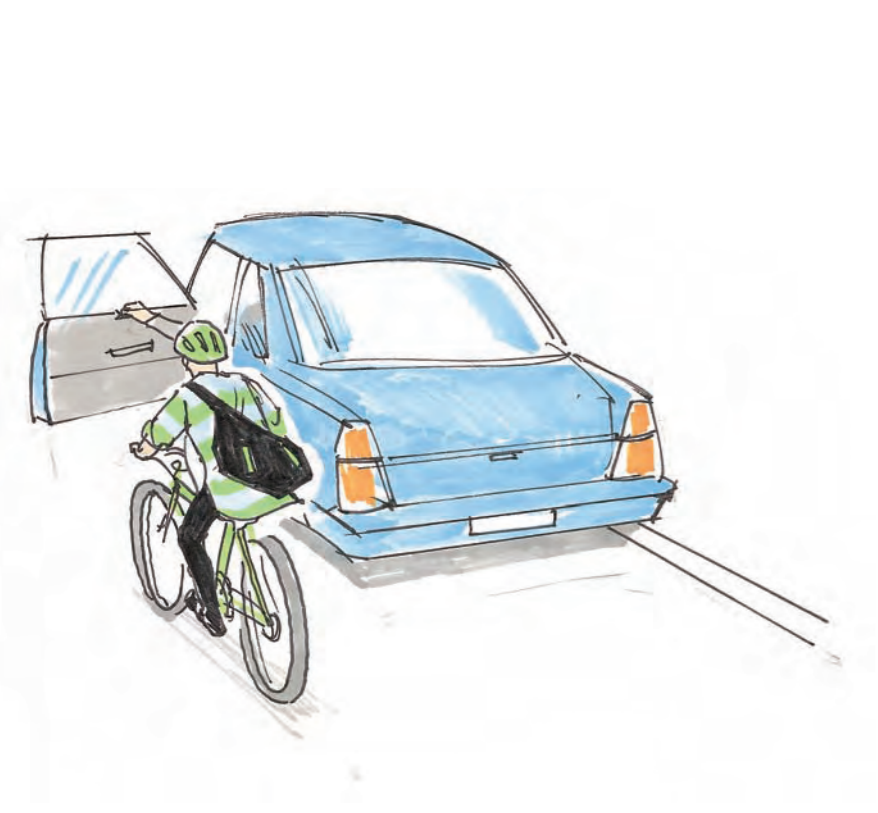
När du ska rakt fram i en korsning måste du vara på din vakt. Det är lätt att bli trängd av högersvängande bilar. Bilföraren ska lämna dig företräde, men du kan inte lita på det. Sök ögonkontakt och var beredd på att bilen kan svänga, även om den inte blinkar. **Smyg aldrig** fram på insidan av en buss eller lastbil i en korsning. Du försvinner lätt i "döda vinkeln" och risken är stor att föraren inte ser dig. Tänk på att både lastbilar och personbilar kan ha släp.



Vid en obehavd cykelöverfart (utan trafikljus) har cyklisten **alltid** väjningsplikt mot korsande trafik. Svängande bilforare ska köra försiktigt och ge dig tillfälle att passera. Men du kan vara svår att upptäcka för högersvängande bilister. Du syns inte i backspeglern och mycket kan skymma förarens sikt snett bakåt. Sök ögonkontakt och förvissa dig om att bilföraren har sett dig.



I en dubbelriktad cykelöverfart är olycksrisken betydligt större för cyklister som kommer från "fel" håll, som tjejen på bilden. Ögonkontakt och ordentlig koll på läget är extra viktigt här. Vid obehavd cykelöverfart (utan trafikljus) ska svängande bilförare lämna båda cyklisterna tillfälle att passera. Men cyklisterna har **ändå väjningsplikt!** Vid en bevakad cykelöverfart (med trafikljus) har svängande bilister väjningsplikt mot korsande cyklister som har grönt ljus.



Hoppas! Bildörar som slås upp är farliga faller för cyklisten. Var på din vakt när en bil just har stannat framför dig. Håll ut ordentligt från parke-rade bilar så minskar du risken.

Hjälm och lyse – två billiga livsförsäkringar

Cykelhjälmen är hjämnas säkerhetsbälte. Den kan rädda ditt liv om olyckan skulle vara framme. Då sker allt mycket snabbt, och du hinser inte ta emot dig med händerna. Oftast är det huvudet som får ta första smällen. En cykelhjälm dämpar stöten och fördelar kraften i slaget så hjärnan får en mjukare "inbromsning". Välj en hjälm som känns behaglig och sitter stadigt på huvudet. Kontrollera att spännat är lätt att knäppa och att hakbandet sitter bra och går lätt att ställa in. Skallen är svagast fram, så se till att hjälmen täcker pannan ordentligt. Alla godkända cykelhjälmnar är CE-märkta. Det är lag på att använda cykelhjälm vid cykling för alla under 15 år.

En bra cykelbelysning är en annan billig livsförsäkring. Du måste ha en fungerande belysning som visar fast vitt ljus framåt och fast eller blinkan-de rött ljus bakåt. Dessutom krävs fast monterade reflexer: vitt fram, rött bak och orange eller vita sidoreflexer. I tätorten är det särskilt viktigt att synas ordentligt i skymning och mörker. Där "försvinner" mörklagda cy-clister lätt bland alla ljuspunkter, och bilisterna blandas av mötande trafik.

Säker cykel

Förutom belysning måste cykeln ha **ringklocka** och fungerande **bromsar**. Fälgbromsarnas belägg måste vara ordentligt fastskruvade och rätt inställda. Hela belägget ska gå mot fälgen och avståndet mellan fälg och belägg vara ett par millimeter. Om avståndet är för stort måste beläggens läge justeras. Byt fransiga bromsvarir och nedslitna belägg. Tänk på att fälgbromsar tar sämre i regn och snö. Komplettera med handbroms om du bara har fotbroms på din cykel. Med en rätt inställd **backspegel** blir det lättare att hålla koll på trafiken. Du cyklar tryggare och vinglar mindre när du slipper vrida på huvudet stup i ett. Backspeglern måste ge förnimskad bild (vidvinkelbild)för att du ska få tillräckligt stort synfält. Men lita inte helt till backspeglern. Den är en hjälp - ingen garanti.

Många singelolyckor beror på att lösa delar fastnar i hjul eller kedjefrev. Se till att saker och ting är **ordentligt fastskruvade**: generator, stänkskär-mar, skärmstagg, pakehållare, kedjeskydd, växel- och handbromsdetaljer och naturligtvis hjulen. En annan vanlig orsak till singelolyckor är att maskassar eller annat som hänger på styret får in i framhjuliet. Med cykel-väskor, en cykelkorg eller extra pakehållare fram kan du packa mycket och cykla säkert. Överraska gärna cykeln med rengöring och smörjning emellanåt. En välskött cykel kan bli rena evighetsmaskinen och är både säkrare och roligare att åka på.

Dyrtt att bryta mot lagen

Så här mycket kan det kosta att bryta mot några av de trafikregler som gäller för cyklister:

- Skjuta någon under 15 år som inte har cykelhjälm, 500 kr.
- Cykla mot rött ljus, 600 kronor
- Cykla utan belysning tänd under mörker, 500 kr.
- Inte stanna vid stopplikt, 1000 kronor
- Inte lämna företräde vid väjningsplikt, 1000 kr.
- Inte ge tecken vid sväng, 500 kr.
- Inte iakttta väjningsplikt mot gående vid övergångsställe, 1000 kr.
- Cykla på gångbana eller trottoar, 300 kr.
- Cykla där fordonstrafik är förbjuden, 400 kr.
- Ringklocka saknas /ur funktion, 200 kr.
- Ej fungerande bromsar, 400 kr.
- Lykta framtill saknas/ur funktion/bristfällg, 400 kr.
- Baklykta saknas/bristfällg/ur funktion, 300 kr.
- Reflexer saknas/bristfällg, 300 kr.

Cykla lätt på rätt cykel

Vilken cykel du ska välja beror på hur du tänker använda den och hur pass van du är att cykla. Viktigast är att du väljer cykel efter dina egna förut-sättningar. En treväxlad brukscykel går till det mesta. Ska du pendla till jobbet och har en bit att åka blir det lättare och roligare med fler växlar. Växelnav med fotbroms finns med 3, 5, 7 eller 8 växlar. Såna växelnav är praktiskt taget underhållsfria och bromsen fungerar i vått och torrt. Utan-påliggande växlar har fler växellägen men saknar fotbroms. Eftersom de är oskyddade för smuts, väder och vind kräver en del underhåll. En mång-växlad cykel med enbart handbromsar ställer större krav på cykleteknik för att kunna användas säkert. Lär man sig att utnyttja växelnar ordentligt och sitter bra på cykeln är det en fröj cykla. De här måten kan du utgå ifrån när du provar ut din cykel:

Ramhöjd: Två fingars bredd mellan ram och gren när du står grensle över cykeln. Eller om du sitter på sadeln ska tåpspetsarna nå marken när sadelröret sticker upp ca. 10 cm ur ramröret.

Sadelhöjd: Nästan rakt ben med pedalen i hållorten

Avstånd sadel - styre: Underarnens längd med sträckta fingrar mellan sadelspets och styre. Många moderna cyklar är gjorda för en framutlåtd körställning som kan bli tröttnande för handleder och nacke. Genom att höja styret eller byta styrsтам eller modell på styret kan man få en mer upprätt sittställning.

CYKLA FÖR HÄLSA OCH MILJÖ

Motion på köpet.

På cykeln får du motion på köpet; på väg till butiken, till jobbet, till skolan. Regelbunden lättsam motion, exempelvis cykling till och från jobbet, har stor betydelse för hälsan. Det förbättrar inte bara konditionen, utan minskar också risken för hjärt- och kärlsjukdom. Ny forskning visar att 3 timmar måttlig motion i veckan kan göra kroppen 10 år yngre, biologiskt sett. Men också själen får sitt. Att en vacker morgon ta cykeln till jobbet på fina vägar är rena själavården.



”Grön väg” är värd en omväg och gör gott för själen.

Cyklern och allemansrätten

Allemansrätten innebär att vi får vara i naturen om vi visar hänsyn mot omgivningen och inte skadar naturen. Den som cyklar i terrängen måste anpassa körsätt och vägval så att marken inte skadas för mycket. Var lätt på bromshandtagen och sladda och slira inte i onödan. Undvik skadedäns-lik mark som mjuka skogsstigar, ångar och hagar, kärrmarker och lavbe-vuxna hållmarker. I naturreservat och annan lagskyddad natur som exem-pelvis formminnesområden kan särskilda regler gälla för cykling. I Stock-holms del av Järvafältets naturreservat (Hansta) är det förbjudet att cykla annat än på vägar och särskilt anvisade leder. På cykelkartan sammanfaller grön väg för cykeltrafik med motionsspår på några platser. I Sollentuna är det inte förbjudet att cykla på motionsspår, men du måste cykla försiktigt och lämna gående och springande företräde.

Tänk globalt – cykla lokalt

Bitrafiken har länge varit det största miljöproblemet i tätorter. Visste du att:

- Det varje dag körs bil 1,5 miljoner mil i Stockholms län.
- 30 procent av arbetsresorna med bil i länet är inom cykelavstånd 10 kilometer, d.v.s. som längst ungefär sträckan Rotebro – Helenelund.
- Om de resorna ersätts med cykling i arbetsmånad om året skulle bilä-kandet minskas med nästan 9 miljoner mil.
- Hälften av alla bilresor i Sverige är kortare än 5 kilometer
- 80 procent av bilresorna i tätort är kortare än 3 – 4 kilometer.
- Var fjärde bilresa i Stockholms län är kortare än 2 kilometer.
- Om alla bilresor i Sollentuna under 2 kilometer ersattes med cykling skulle biläkandet i kommunen minska med 30 procent.
- Om var femte bilresa i Storstockholm under 2,5 km för att åka och handla ersattes med cykling skulle det minska biläkandet med långt över två miljoner mil om året.

De flesta av oss kan säkert byta ut några korta bilresor mot cykling, och kanske till och med börja cykla till jobbet 5 kilometer i stället för att ta bilen. (Ungefär som Rotebro – Häggvik). –Bara en droppe i havet, vad spelar det för roll för miljön, tänker du kan-ske. Men tänk globalt, och det blir siffror som svindlar. Det är inte bara miljön som vinner. Mest vinner vi nog själva. Inte bara att vi blir bättre och bidrar till friskare luft. Det märks också i plånboken när bilen får vila.



Det finns många skäl att välja cykeln till jobbet. Klimatotet är bara ett. Från Sollentuna finns bra cykelväg mot stan.

CYKELN VIDGAR VYERNA

Upptäck din hembygd

Från cykelsadeln öppnar sig nya vyer. På cykeln kommer du nära. Du hinmer med att se och uppleva. Ge dig tid till utflykter och omvägar och upptäck din hembygd. Kanske en forminnesruna med vägledning av kartans runtecken och kommunens folder *Fornlämningar i Sollentuna*. Eller en kulturrunda. Eller varför inte en arktekturrunda i de gamla vil-lasamhällena bland alla vackra, pampiga och märkliga hus från olika tidsepoker. Här följer några tips på utflyktsmål och annat som kan sätta lite extra krydda på cykelturen. Se motsvarande nummer på kartan.



Packa cykelkorgen och trampa ut och njut av en vacker höstdag på Järvafältet.

Sevärdheter, landmärken och minnesplatser

1. Rotebro skans. På åsens kron låg fornborgen där Sten Sture d.ä. sam-lade sina trupper inför slaget vid Brunkeberg 1471, då den danske uni-onskungen Kristian I besegrades. Men dansken kom igen. Vid det blodiga ”Slaget vid Rotebro” 1497 besegrade den dansk-norske kung Hans, bland annat med hjälp av upplänningarna, de till Sten Sture anslutna dalkarlarna och blev kung även över Sverige. På avslutningen blommar om våren den fridlysta backsippan. Den lilla parken norr om åsen utgör botten på en s.k. åsgröp. När inlandsisen drog sig tillbaka för 10 000 år sedan lämnade den kvar ett isberg som bäddades in i grus och sand vid isälvens mynning. När den inbäddade isen smälte bildades gropen. Härifrån är det exakt två mil till Stockholm. Det framgår av milstolpen en liten bit bort vid korsningen Drabantsstigen / Staffans väg. Stolpen är uppsatt före 1750.

2. Minnestenen vid Rotsunda. Då Karl XI införde det militära indel-ningsverket vid 1600-talets slut blev här samlingsplats för Livskvadronen av livregementet till häst. Rotsunda förblev sedan samlingsplats i ca. 240 år. Snett mitt emot stenen på andra sidan vägen mot ån till låg Rotebro gästgivargård. Där hämtade målaren August Malmström motivet till den berömda tavlan ”Grindslanten”.

3. Överby kvarn byggdes omkring 1850 och är den enda fungerande väderkvarnen i norra Storstockholm. Invid kvarnen ligger den gamla mjölnarbostaden ”Kubbbuset”. Istället för tegel är ytterväggarna murade av träkubb, så kallade bakar. Bakar var tegel är byggd som blev över vid sågning av bräder. Den siste mjölnaren Abraham Karlsson flyttade från Överby 1909. Kvarnen har restaurats av Sollentuna Hembygdsförening, som några gånger om året brukar släppa loss kvarvingarna och mala såd som i forna dagar.



Överby kvarn med Överby gård, ett av många mål för en cykeltur i Sollentuna.

4. Kolerakyrkogård. I september 1834 nådde koleran Sollentuna. Under den samtida epidemin varade dög 18 personer i socknen. Det var en tred-jedel av samtliga dödsfall under året. Vårst drabbades Svartinge gård där åtta personer fick sätta livet till. Mycket tyder på att socknens kolerakyr-gård låg vid björkdungen strax väster om Tennisvägen.

5. Viby runhöll från 1000-talet e.Kr. är en av de finaste i Sollentuna. *Kale låt hugga denna håll efter sina två söner, och han och Ingetora gjorde en bro, ett stort minnesmärke över många män.* Nedanför hållen gick vägen på broar över vatten och sankmarker. Dätidens ”broar” var kavelbroar av tvärlagda stockar eller upplyggda vägbankar som gick över våtmarkerna. Att bygga bro som minnesmärke över någon var en from gärning som hjälpte den dödes själ genom skarselden. Runhöllen var tidigt känd, men växtes över av mossa och återupptäcktes av en tillfällighet 1924.



”Kale låt hugga denna håll efter sina två söner, och han och Ingetora gjorde en bro, ett stort minnesmärke över många män”

6. Jästfabriken uppfördes 1892 – 93. Det gamla spannmåagsasinet av tegel är det enda som återstår av den ursprungliga fabriken. Vid tillverk-ningen av jästen fick man biprodukten drank som användes till kreaturs-foder. Dranken ledde i en rörelning direkt till ladugården på Sollentuna-holms gård som ägdes av Jästfabriken.

7. Maratonstenen. Här vände maratonlöparna tillbaka mot Stadion vid OS i Stockholm 1912. Mest känt blev maratonloppet för Shizo Kanakuri, ”Japanen som försvann”. Strax efter vändpunkten blev han inbjuden på saft och bullar i familjen Petrés trädgård i Tureberg och kom sedan alldrig i mål. Ingen visste vart han sedan tagit vägen. Vid 76 års ålder återvände han till Sverige för att fullfölja loppet och gick i mål på en tid något över 54 år, 8 månader och 6 dagar.



Det var olidigt varmt den dag maratonloppet avgjordes vid OS i Stockholm 1912. Svensken Sigge Jacobsson var med i täten vid vändpunkten i Rotebro och gick i mål på en sjätteplats.

8. Sollentuna kyrka med de äldsta delarna från 1190-talet har byggts till i omgångar under århundradenas lopp. Sitt nuvarande utseende fick kyrkan på 1830-talet. Dopfunten från 1200-talet är kyrkans äldsta föremål. På kyrkogården vilar ”Bröd-Lotta” Ulrika Charlotta Andersdotter född 1825 och död 1904. Gam-mal och fattig gick hon på vägnarna och sålde bröd, därav tillnamnet. Allt kapitel hon skrapat ihop i yngre år försvann när hon tappade sin sparbankbok. Efter 40 år återfann hon boken och räntorna hade gjort henne förmögen.



”Bröd-Lottas” grav vid Sollentuna kyrka.

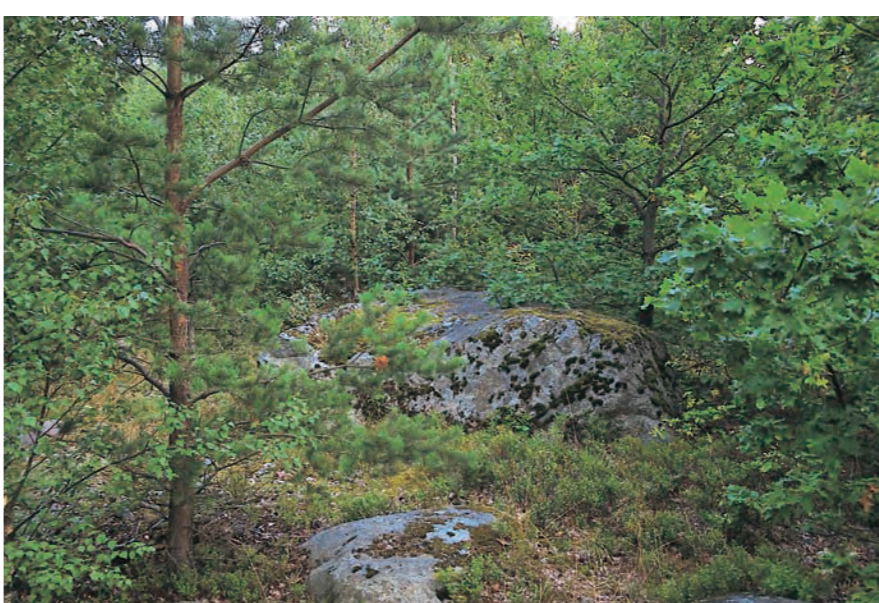
Pengarna donerade hon i en fond till ”ensamma äldreiga kvinnor med flärd-fritt förluft”. Här har också sängfängel Jenny Linds föräldrar sin grav. Hennes egen önskan att få sin sista vta tillsammans med föräldrarna på Sollentuna kyrkogård gick dock aldrig i uppfyllelse. På den gamla delen av kyrkogården har familjen Rudbeck sin familjegrav.

9. Sollentunaholm. Den nuvarande byggnaden uppfördes 1902 som bostad åt Jästfabrikens verkställande direktör. Men redan på 1630-talet byggdes den första gården. Sollentunaholm var fram till 1800-talets slut, tillsammans med Edsberg, den största gården i Sollentuna. Runstenen vid stranden har flyttats hit från Ytterby. Här sjunger närtalergalen om våren och vitsippsbackarna i parken inbjuder till picknick.



Vårutflykt vid Sollentunaholm.

10. Torpet Nyboda var skådeplats för ett rysligt illdåd den 4 augusti 1862. Brägen Adolf Åberg hade besökt Rotebro Gästgivargård ”där han tillbragat tiden med brännvinsupand”. På hemvägen bestämde han sig för att råna änkan Sofia Jansdotter på Nyboda. Vid rånet slog han ihjäl både änkan och hennes nödrige son med en yxa. Han greps efter några månad, men kunde inte bindas vid brottet och dömdes endast till straffar-bete för innehav av stulet gods. Samma dag som han skulle friges erkände han mordet! Rättegången togs om och han dömdes till döden genom hals-huggning. Den 17 augusti 1864 väntade skarprättare Hjort på honom vid avrättningsplatsen på Sollentuna häradssällmanning, i skogsbacken bakom nuvarande Mac Donalds vid E 18. Det var sista gången avrättningsplatsen användes. Torpet Nyboda revs strax efter mordet, och i dag är det bara knappt skönjbara spår i terrängen som skvallrar om var det låg.



Igenvuxen och ogästvänlig ligger den gamla avrättningsplatsen på Sollentuna häradssällmanning. Stående på stenen läste kronofog-den Hellhoff upp dödsdomen över den arme drängen Åberg.

11. Vaxmora var torp under Sollentunaholm och fanns markerat på karta 1635. De sista som bodde i torpet var diversearbetaren Per Robert Gran-breg med hustru och nio barn. Det blev trångt i stugan med ett rum och kök, och familjen flyttade därifrån 1930. Nu ett trevligt utflyktsmål med ordnad grillplats. Torpet öppnas för bokade visningar.

12. Snugganstenen är en av de bäst bevarade runstenarna i kommunen. Intill stenen gick den gamla vägen från Fresta mot Edsviken på kavel-bro över summarken vid Snuggan. Bron var upptagen på kortor in på 1700-talet och kallades ”Långbron”. Långbroleden är nu röjd och marke-rad av Naturskyddsforeningen.

13. Jarlabankes sten är jordfäst sten med runristning från mitten av 1000-talet. Jarlabanke var storbonde i Täby som lät röja väg och bygga broar norrut från omkastningsplatsen vid Edsbacka. Man kan följa Jarla-bankes väg via en mängd runstenar bort genom Täby och Vallentuna.

14. Edsbergs slott. Edsbergs säteri anlades under 1630-talet. Dagens byggnad Stora Huset, eller slottet som det brukar kallas, uppfördes cirka 1760 av Thure Gustaf Rudbeck. Det var staden i familjen Rubbecks ägo i 200 år innan kommunen köpte det. Slottets mest namnkunniga invånare var Malla Silfvestolpe. Efter moderns död kom hon som liten 1783 för att bo hos sina morföräldrar på Edsberg. Slottet används numera av Edsbergs musikinstitut och inrymmer också festväning för utdyrning. I ekono-mibyggnaden har man inrättat ett konstmuseum, och där finns också en konstskola på folkhögskolenivå.

15. Minnessten vid Bög över löjtnanten och friherren Gabriel Cronstedt. Han deltog som frivillig i det finska frihetskriget 1918. För sina tappra insatser i fält tilldelades han Finska frihetskorset av fjärde storleken. Det kan tyckas som ett ödeti ironi att han klarade sig helskinnad genom kriget och sedan blott 24 år gammal stupade för ett vådaskott under en övning på Järvafältet den 24 maj 1921.



Ett vådaskott på Järvafältet satte punkt för en lovande officerskarriär.

16. Landsnora kvarn är näst kyrkan Sollentunas äldsta byggnad, uppförd 1632. Driften upphörde i mitten på femtiotalet. Den siste mjölnaren på kvarnen var Robert Carlsson. Kvarnen drevs då av en vattenturbin och tändkulemotor. Än idag kan man lyssna till den gamla tändkulemotorns dunkande när Hembygdsföreningen på vår och höst mal mjöl i kvarnen.

17. Bygdeborgen vid Sjöberg. I bygdeborgen sökte folket skydd i ofärdstider. Ötta låg byggnarna med en brant sida mot sjön. På vikingatiden gick vatnet ända upp till bergets fot, där idag blåsippsmattorna brer ut sig på våren. Fin utsiktsplats.

18. Klasroskolan från 1804 är Sollentunas äldsta skola. Den var länge den enda skolan i socknen, och hit fick barnen taletta och gå från Svar-tinge i norr och Tegelhagen i Söder. Under koleraepidemin 1834 användes skolan som ”illfriskningshus”. Skolan är numera museum med visning för allmänheten sista söndagen i månaden klockan 13–15 under terminstid.



Ta en tur till Klasro och se hur barnen hade det i skolan för i tiden.

19. Kungshögen är den största av Sollentunas forngravar, förmodligen från folkvandringstid 400 – 550 e.Kr. Den kallas också ”Kung Agnes hög”, men det är ovissit om krigargungen Agne verkligen är begravd här.

20. Skansen. I Jonas Love Almqvist berättelse *Ladugårdsarenadet* från 1840 talas om att ”Förnåma och rika herskaper från Stockholm” brukade hyra Skansen som sommarsjö. En av dem var Gustaf Hazelius, farbror till ”den riktiga” Skansens grundare Artur Hazelius. Familjfadern Gustaf, som flitigt umgås med Almqvist, har ett förhållande med dennes piga och adoptivdotter Stina. Kärleksagan får ett tragiskt slut när de båda ”går i sjön” en junidag 1833. En period i slutet av 1800-talet var Skansen inter-natskola för flickor. Åren 1936-44 fungerade det som sjukhem.

21. Hersby hembygdsgård. Den östra av de två mangårdsbyggnaderna på ömse sidor om Sollentunavägen är från 1700-talet. Båda står på sina sprungliga platser. De flest övriga byggnader har flyttats hit från olika håll i kommunen. Tillsammans utgör byggnaderna med tidstypiska inventarier ett medeltorv uppländskt hemman från 1800-talets början. Hembygdsgår-den ägs och drivs av Sollentuna hembygdsförening, som här håller bland annat midsommarfest och marknader.

22. Engelska parken är ett av de största fornlämningsområdena i Sollentuna, och det först värdate gravfältet i Sverige. Det är ett vackert exempel på ett uppländskt gravfält från yngre järnålder (400 - 800 e.Kr.) Här finns mer än hundra gravar av olika slag, till exempel rösen, högar och treddar.



Engelska parken är det största av flera gravfält längs Edsviksvägen.

23. Runstenen vid Kummelby är den ståtligaste i Sollentuna. Den hitta-des vid rivningen av Kummelby gård 1953.



Runmästaren Ingelåst ristade de vackra runorna på stenen vid Kummelby.

24. Rådan. Nere vid Edsvikens strand reser sig en märklig tegelbyggnad från 1890 med drag av nyrenässans. Här bedrevs internatskola för föräldråsa flickor fram till 1945. Då tog Svea Livgarde och sedan Polishög-skolan över, men husen är nu privatägda. Rådan fanns som torp redan vid 1500-talets mitt. År 1855 köptes Rådan av Jakob Olof Gripenstvärd, som utvecklade stället till en stor gård med lantrub och många anställda. I dag finns fem byggnader kvar, bland annat den gamla huvudbyggnaden från 1700-talet och ladugården i tegel byggd 1893.



Här drevs internatskola för föräldrålosa flickor som skulle ges "en kristlig uppfostran och god handledning".

Utflyktstips

Med kartans hjälp kan du lägga upp din egen runda för cykelturen. An-nars är här några tips:

• **Kultur mellan slott.** Edsviksleden är en kulturled från Edsbergs slott i norr till Rådan i söder. Därifrån kan du fortsätta längs Edsvikens strand till Ultriksdals slott. Färdén går genom tidstypisk villavägelse från 1920- och 30-talet. Välbevarade gravfält från järnåldern vittnar om att här var liv och rörelse redan för 1 500 år sedan. På de mest intressanta platserna finns informationsskyltar uppsatta. Ledan är utmärkt med blå skyltar.

• **Edsviken runt** Efter utbyggnaden av strandpromenaden nedanför Tegelhagen och Silverdalt bort mot Ultriksdal går det att få till en riktigt fin tur runt Edsviken. Långa sträckor på båda sidorna om viken löper cykelvägen aldeles vid vattnet. Det finns många fina platser att rasta på längs vägen och en hel del att se. Du passerar bland annat Edsbergs slott, Landsnora kvarn och Ultriksdals slottspark med invaldityrkogården intill. Ett minne från den epok när slottet i början av 1800-talet tjänst-gjorde som värdrinättning för krigsinvalider.



• **Det historiska odlingslandskapet.** På grusvägarna i Järvafältets natur-reservat trampar du fram i ett varierande landskap. Här finns bär- och svampmarker, urskogsgränder, slätteranger och beteshagar. I östra del-en mellan Bög gård och Väsky har man lyft fram och återstakat det historiska odlingslandskapet. Långa Översjöns stränder finns fina ställen för ett svalkande dopp. För picknicken finns iordningställda rastplatser, om du nu inte föredrar att leta upp ett eget ”smultronställe.” Fägel-skådarna söker sig gärna till Säbysjön och Ravalen och till våtmarken vid Väsky gård. Från reservatets gräns mot Kallhäll kan du fortsätta bort mot fina cykelvägar utmed Mälaren förbi Görvelns slott. Information om Järvafältet finner du på kommunens hemsida, i en reservatfolder och i foldern Historiskt odlingslandskap mellan Bög och Väsky.



Barnens favorit i Järvafältets naturreservat