

NÄCKROSLEDEN

En cykelled i Sörmland

Den vita näckrosen är Sörmlands landskapsblomma och därför har den fått ge namn åt denna cykelled, som slingrar sig kors och tvärs genom det vackra sörmländska landskapet.

Många näckrosor kommer du också att se om du gör din tur genom Sörmland i juli, för då blommar de som bäst i alla de små och stora sjöar som finns här. Sörmlands natur är både rik och omväxlande.

I sin bok "Nils Holgerssons underbara resa genom Sverige", gav Selma Lagerlöf Sörmland benämningen "den sköna lustgården" och detta är verkligen en välfunnen liknelse. Här finns mycket vatten i form av hundratals insjöar, och dessutom hela Sörmlandskusten med sina fjärdar och över 2000 öar och skär.

Kulturlandskapet präglas av hagmarker med inslag av lövträd, mest ek och björk. Rika blomsterängar möter man på många ställen. Sörmlands landskapsdjur är fiskgjusen, som häckar både i skärgården och kring sjön Båven. Utefter vattendragen kan man träffa på utter och bävern blir allt vanligare. I skärgården har sälbeståndet åter börjat öka.

Sörmland är också herrgårdslandskapet framför andra. Överallt längs vägen möts man av slott och herremanshus som byggts av gångna tiders jordägande adelsfamiljer. Dessa hade ofta anknytning till hovet i Stockholm och därför valde de denna trakt på bekvämt avstånd från staden, då de uppförde sina lantställen. Många av herrgårdarna är idag öppna för besök.

Att cykla i Sörmland är mer nöje än ansträngning. I din egen takt trampar du fram ömsom på små grusvägar i omväxlande inlandsnatur, ömsom med vidare vyer utefter Östersjöskusten. Sällan möter du branta stigningar eller större vägar med mycket trafik.

Att ta sig fram till Näckrosleden bör inte heller det orsaka några bekymmer. Till Gnesta, där den första etappen börjar, tar du dig med pendeltåg från Stockholm. Med tåg kan du komma till alla de större städerna och länstrafikens bussar tar med cyklar i mån av plats.

När du färdas på cykel har du god tid att uppleva kultur, natur, djurliv och mycket annat som du annars aldrig hinner se. Ge dig tid att ta paus i en vacker ekbacke, där du kan njuta ditt kaffe i lugn och ro. Stanna vid någon av alla våra vackra kyrkor, herrgårdar, bruk och hembygdsmuseer och känn historiens vingslag. Kort sagt, unna dig att verkligen lära känna det Sörmland som är så rikt på upplevelser för både stora och små.

Mycket nöje på dina sörmländska cykelfärder!

Praktisk information

Näckrosleden, som totalt är ca 700 km lång, är dragen i en stor cirkel runt Sörmland, genomskuren av två tvärgående etapper. Detta tillsammans med möjligheten att knyta samman etapperna 7 och 12 via den oskyltade sträckan mellan Svalboviken och Granhed, ger stora möjligheter att komponera passande cykelturer för alla behov.

Vägvalet har styrts av ambitionen att, via vackra vägar med lite trafik, nå så mycket som möjligt av vad Sörmland har att erbjuda när det gäller natur och kultur.

Etappindelningen är gjord med avsikten att med lagom långa dagsetapper, varje kväll nå fram till en plats med olika övernattningsmöjligheter. Efter varje etappbeskrivning finns information om cykelservice och boende. Detta är endast ett urval. För fullständig information om varje ort, kontakta respektive turistbyrå.

Karta

Näckrosleden är utmärkt på vår Besökskarta Sörmland. Denna karta är dock inte lämplig att cykla efter. Vi rekommenderar att använda Lantmäteriets Röda Kartan nr 13 – Stockholm när du ska cykla Näckrosleden. De röda kartorna är inte cykelkartor. Skall du använda dem för cykelturer måste du själv rita i cykelvägen. Kartan finns att beställa hos:

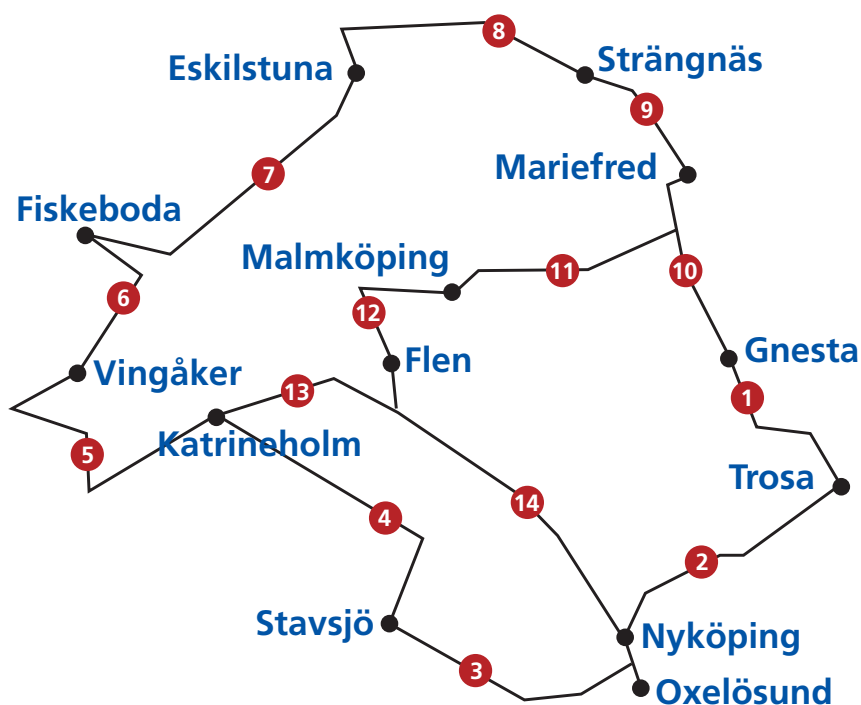
Cykelfrämjandet, tel 08-545 910 30

Kartcentrum, tel 08-411 16 97

De flesta bokhandlar kan även ta i Lantmäteriets kartor vid önskemål.

Skyltningen

Leden är välskyltad, dels med metallskyltar, 30 x 30 cm, med text "Näckrosleden" och en cykelsymbol i svart på gul botten, dels med mindre klisterdekalor 8 x 8 cm, med samma utseende som skyltarna.



Cykeluthyrning

Katrineholm	Cycling Sweden, Sven Björving, Tranmog 10	0150-550 91
Nyköping	Jack's Cykelmästarna, V Kvarng 26	0155-21 00 65
Trosa	Team Sportia, Ö Långg 25	0156-126 40
Vingåker	Vingåkers skog och trädgård, Hantverksg 11	0151-100 81

Uppgifterna är insamlade av Sörmlandsturism AB. Med reservation för eventuella ändringar.

TURISTINFORMATION SÖRMLAND

Sörmland

SÖRMLANDSTURISM

Box 58, 611 22 Nyköping
Tel 0155-24 59 00, fax 0155-28 83 69
www.sormland.se/turism
info@sormlandsturism.se

Eskilstuna

ESKILSTUNA TURISTBYRÅ

Rademacherg. 50, 632 20 Eskilstuna
Tel 016-10 70 00, fax: 016-51 45 75
www.eskilstuna.se
info@turism.eskilstuna.se

Flen

FLENS TURISTBYRÅ

Stadshuset, Sveavägen 1, 642 81 Flen
Tel 0157-190 23/190 00, fax 0157-190 50
www.flen.se
turism@flen.se

Gnesta

GNESTA TURISTINFORMATION

Medborgarkontoret, Strömmen, Marieströmsgatan 3
646 80 Gnesta
Tel 0158-706 66, fax 0158-702 95
www.gnesta.se
turistinfo@gnesta.se

TURISTINFO ÅKERS BERGSLAG (sommaröppet)

Kulturbyn Skottväng
Mobiltelefon turistvärd 070-563 61 76
Vintertid hänvisas till Gnesta turistinformation

Katrineholm

KATRINEHOLMS TURISTBYRÅ

Fabriksg.1, 641 80 Katrineholm
Tel 0150-572 41, fax 0150-48 83 00
www.katrineholm.se
turistbyran@katrineholm.se

TURISTINFO ÄSKÖPING

Julita turist- och informationskontor (sommaröppet)
Tel 0150-910 22
Vintertid hänvisas till Katrineholms turistbyrå

Malmköping

MALMKÖPINGS TURISTBYRÅ (sommaröppet)

Hembygdsgården, 640 32 Malmköping
Tel 0157-194 44, fax 0157-190 50
www.flen.se
turism@flen.se
Vintertid hänvisas till Flens turistbyrå

Mariefred

MARIEFREDS TURISTBYRÅ

Rådhuset, 647 30 Mariefred
Tel 0159-297 90, fax 0159-297 95
www.strangnas.se
turism@strangnas.se

Nyköping

NYKÖPINGS TURISTBYRÅ

Stadshuset, Stora Torget, 611 83 Nyköping
Tel 0155-24 82 00, fax 0155-24 81 36
turism@nykoping.se
www.nykoping.se

NÄVEKVARN TURISTINFORMATION

(sommaröppet)
Magasinet, Gula Kvarn, 610 54 Näveklarn
Tel 0155-535 20
Vintertid hänvisas till Nyköpings turistbyrå

Oxelösund

OXELÖSUNDS TURISTBYRÅ

Biblioteket, Järntorget
Box 133, 613 36 Oxelösund
Tel 0155-381 70, fax 0155-383 53
www.oxelosund.se
turistbyra@oxelosund.se

Strängnäs

STRÄNGNÄS TURISTBYRÅ (sommaröppet)

Grassagården, 645 30 Strängnäs
Tel 0152-296 94, fax 0152-296 95
www.strangnas.se
turism@strangnas.se
Vintertid hänvisas till Mariefreds turistbyrå

Torshälla

TORSHÄLLA MEDBORGARKONTOR

Brogatan 13 (Östra torget), 644 32 Torshälla
Tel 016-10 73 23, fax 016-34 45 72
www.eskilstuna.se
mbk.torshalla@eskilstuna.se

Trosa

TROSA TURISTBYRÅ

Rådhuset, Torget
Box 76, 619 22 Trosa
Tel 0156-522 22, fax 0156-522 23
www.trosa.com
turism@trosa.com

Vingåker

VINGÅKER TURISTBYRÅ (sommaröppet)

Säfstaholms Slott, 643 80 Vingåker
Tel 0151-191 86, fax 0151-191 95
www.vingaker.se
turism@vingaker.se
Vintertid hänvisas till tel 0151-191 86, 0151-191 19

ETAPP 1

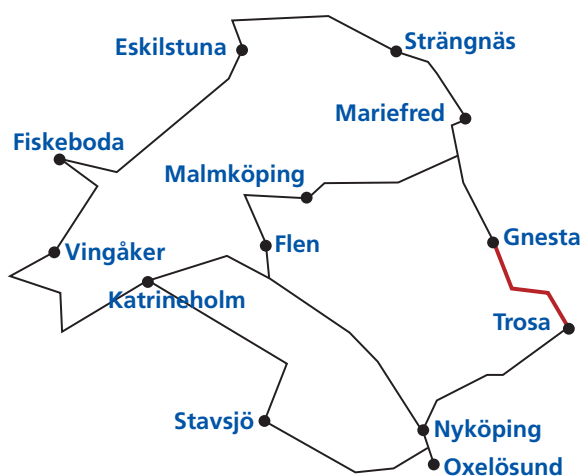
Gnesta - Torsåker - Vagnhärad - Trosa

Längd ca 35 km

Näckrosledens första etapp börjar i Gnesta, dit man lätt tar sig med pendeltåg från Stockholm. Vägen slingrar sig till en början längs sjön Sillens strand förbi Torsåker, för att sedan svänga av ut mot Östersjökusten, passera Vagnhärad och sluta i lilla idylliska trästaden Trosa.

Första delen av etappen bjuder på många platser med typisk Sörmlandsnatur, åkrar, ekbackar och sjön Sillens blåa vatten.

Närmare kusten möter vi ett annat slags landskap med lövskog och kala bergknallar, där törnrosorna blommar om våren. Etappen är lättcyklad, även för den ovane.



Gnesta

Då järnvägen drogs från Stockholm till Göteborg på 1850-talet uppstod Gnesta som stationssamhälle. Gnesta ligger mitt i en vacker kulturbygd med många små landsortskyrkor, ståtliga herrgårdar och omväxlande natur.

Du kan ta med cykeln på pendeltåget som går mellan Stockholm och Gnesta. Resan tar ca en timme. Här finns butiker, caféer, restauranger samt hotell och stugor för övernattnin.

Ett trevligt besöksmål är Åmells möbelverkstäder. Här ser man tillverkningen av nya möbler som görs efter gamla modeller, funna på herrgårdar runtom i Sörmland. Möblerna målas för hand, med gammaldags oljefärg.

Från Gnestahöjdens många små gator har du en härlig utsikt över trakten. Området började bebyggas under 1800-talet av rallarna som byggde västra stambanan.

Vagnhärad

När vi kommer till Vagnhärad har vi också kommit till Hedeby i Sven Delblancs Hedebysvit, romanerna som också blev en älskad TV-serie. Numera återstår inte mycket av de miljöer som skildras i Hedebyborna, förutom kyrkan och stationshuset med sin kungliga väntsal, iordningställd 1913 för kungafamiljen, som under somrarna bodde på närbelägna Tullgarns Slott.

Post, affärer samt caféer finns i samhället. Strax efter Vagnhärad kan man göra en avstickare längs vägen mot Södertälje. Efter några kilometer når man Tullgarns Slott, som är väl värt ett besök. Här har flera svenska kungar tillbringat sina somrar. Särskilt Gustav V är starkt förknippad med Tullgarn.

Trosa by, Trosa lands kyrka, Trostorps hembygdsgård

Här låg en gång det medeltida Trosa, som övergavs av sina invånare vid slutet av 1500-talet, då Trosa inte längre var seglingsbar. Trosa Lands kyrka, byggd på 1200-talet, var det medeltida Trosas Stadskyrka. Numera är den sockenkyrka för den omgivande landsbygden. Vid Trostorps hembygdsgård försöker man återskapa en känsla av hur livet levdes på landet i gamla tider. Under sommaren har man ofta hantverksdagar med försäljning och midsommar firas här på traditionellt sätt. Kaffeservering sommardag.

Åda Säteri

Säteri med rötter i medeltiden. Huvudbyggnaden är från 1799, flyglarna något äldre. I den renoverade ladugården från 1800-talet finns Åda Handelshus med bl a glas, keramik, kläder, textilier och presentartiklar.

ETAPP 1

Stensunds folkhögskola

Stensund är en folkhögskola med miljöinriktning. Vacker slottsliknande huvudbyggnad från 1919 med härlig utsikt över Trosa skärgård.

Intressant vattenbruk för alternativ rening av avloppsvatten. Camping, vandrarhem sommartid. Bed & Breakfast. Bad.

Trosa

Nu har vi kommit till "Världens ände". Så har den lilla skärgårdsstaden Trosa kallats sedan lång tid tillbaka.

Staden låg på medeltiden längre upp utefter Trosaån, men flyttades ner till åmynningen kring år 1600, då ån blivit alltför grund för att fiskarbefolkningen skulle kunna ta sig in där med sina båtar.

Trosa brändes ner till grunden av ryssarna 1719 och den äldsta träbebyggelsen vi ser idag kommer från tiden efter branden. Endast Trosa stads kyrka skonades.

Vid sekelskiftet blev Trosa en populär badort.

INFO, Etapp 1

Cykelservice Team Sportia AB, Ö. Långg 25, Trosa, tel 0156-126 40

Camping Trosa Havsbad (campingstugor), tel 0156-124 94

Vandrarhem Spelarhotellet/Gnesta Ishall, Sigtunav, Gnesta,
tel 0158-260 76, 0158-701 80
Stensunds Folkhögskola, Trosa, tel 0156-532 28
Vandrarhemmet Snipan, Trosa, tel 0156 121 42

Hotell Bomans Hotell, Ö. Hamnplan, Trosa, 0156-525 00
Trosa Stadshotell, V. Långg 19, Trosa, 0156-170 70
Åda Krog & Hotell, Åda, Trosa, 0156-182 94

ETAPP 2

Trosa- Nynäs- Bälinge- Tystberga- Svärta-Nyköping

Längd ca **66 km**

Denna etapp går på lättcyklade vägar genom välmående jordbruksbygd. Vi lämnar Trosa längs kustvägen mot Nyköping, passerar slotten Tureholm och Nynäs och gör därefter en avstickare inåt landet, där vi passerar Bälinges lilla vackra kyrka och Tystberga samhälle.

Via den gamla sträckningen av väg E4 närmar vi oss sedan residensstaden Nyköping. Trakten är mycket rik på fornminnen och vi passerar också flera av länets större gods och herrgårdar.



Thureholms Slott

Gården med anor från 1300-talet, då den i skrifterna går under namnet Gäddeholm har genom tiderna ägts av släkterna Sture, Bielke och Bonde.

Nuvarande huvudbyggnad uppfördes på 1600-talet, brändes av ryska trupper 1719, men återuppbyggdes 1729-38. På 1700-talet hittades på Thureholms ägor en nedgrävd gulds katt som vägde nära 13 kg.

Skatten visade sig vara från 500-talet och delar av den visas idag i "Guldrummet" på Historiska Museet i Stockholm.

Nynäs Slott

Någon mil längre söderut kommer vi till Nynäs slott, en av länets största lantegendomar. Slottet byggdes på 1600-talet,

men sitt nuvarande utseende fick det vid en ombyggnad på 1860-talet.

Här kan vi besöka ett herrgårdshem från 1800-talet och få veta hur herrskap och tjänstefolk levde på godset. På andra våningen finns de magnifika stucktaken kvar från 1600-talet. Guidade visningar.

I orangeriet i slottsparken finns café och restaurang. Nynäs ägs av Landstinget Sörmland och omges av ett naturreservat med iordningställda strövstigar och rastplatser. Bad och campingplats.

Bälinge kyrka

Vacker 1100-talskyrka som präglats av de stora herrgårdarna i trakten, som alla här har sina egna gravkor. Väggar och takmålningar utförda av Peder Målare på 1620-talet.

Uppsa kulle

Vid avtagsvägen mot Runtuna och Lövsund gör vi en kort avstickare till Uppsa kulle, som är en imponerande gravhög från folkvandringstiden. Enligt legenden skall en hövding vid namn Östen vara begravd här. Från kullens topp har vi en betagande utsikt över sjön Runnviken.

Svärta gård

Liten bruksherrgård från 1600-talet, då järnbrytning pågick i gruvor i området. Vid Svärtaan alldeles innan Svärta ligger Åstugan, ett trevligt café med antik- och kuriosabod.

Nyköping

Så har vi nått vårt etappmål, Nyköping, kuststaden som kanske blivit mest känd genom "Nyköpings Gästabud". Maktkampen mellan de kungliga bröderna Birger, Erik och Valdemar Magnusson, som år 1317 slutade med att kung Birger lät sina bröder dö i fångelset.

På slottets borggård spelas varje sommar ett krönikespel som återberättar denna ruskiga historia. På

ETAPP 2

Nyköpingshus och Södermanlands museum visas samlingar med anknytning till Nyköping och Sörmland.

I staden finns goda möjligheter till shopping och här finns flera hotell och campingplatser samt vandrarhem.

Hamnen är sommartid en omtyckt mötesplats med butiker, restauranger, caféer och skärgårdsbåtar för utflykter längs sörmlandskusten.

INFO, Etapp 2

- Cykelservice** Bjöörens Cykel, Blommenhovsv 24, Nyköping, tel 0155-21 10 83
Jacks Cykelmästarna, V. Kvarng 26, Nyköping, tel 0155-21 00 65
Nordström och Söner, Ö. Storg 32, Nyköping, tel 0155-21 27 27
- Camping** Sandviks Camping, Nynäs (Campingstugor), tel 0156-410 09
Strandstuvikens Camping, Nyköping (Campingstugor), tel 0155-978 10
- Vandrarhem** Nyköpings Vandrarhem, Brunnsgr. 2, tel 0155-21 18 10
Söra Vandrarhem, 5 km NV om Nyköping, tel 0155-21 25 05
- Hotell** Blommenhof Hotell, Blommenhovsv, Nyköping, tel 0155-20 20 60
Comfort Home Hotel Kompaniet, Folkungav. 1, Nyköping, tel 0155-28 80 20
IBIS Hotel, Gumsbacken, Nyköping, tel 0155-28 90 00
Park Inn Rezidor SAS, Brunnsgr 33, Nyköping, tel 0155-29 35 00
Hotell Viktoria, Fruängsg 21, Nyköping, tel 0155-21 75 80
Sunlight House Hotel, Nytorget 7, Nyköping, tel 0155-20 50 00

ETAPP 3

Näveksvarn

Vid Bråvikens strand finner vi ännu en bruksort, Näveksvarn. Även detta var ett kanonbruk fram till 1820, då man istället började framställa de välkända järnspisarna av märket Näfveksvarn samt prydnadsföremål av gjutjärn.

Idag har Näveksvarn en idyllisk liten hamn. Här finns post, affär, kiosk/gatukök, campingplats samt sommartid ett café. Från Näveksvarns klint har man en hänförande utsikt över Bråviken.

Kila kyrka

Kila kyrka är en av länets modernaste landsortskyrkor, byggd 1963, då den ersatte en 1700-tals kyrka i trä. Arkitekt vid kyrkbygget var Kurt von Schmalensee och korets imponerande guldmosaik är gjord av Bengt Olof Kälde.

Någon kilometer efter kyrkan passerar vi det lantligt belägna Wreta Gestgifveri. Här finns övernattnng, restaurang, café och presentbutik.

Stavsjö

År 1666 fick Stafsjö Bruk sitt privilegiebrev för produktionen av kanoner och kulor. Stavsjö ligger i det vilda skogsområdet Kolmården, som i gamla tider var känt och fruktat av alla vägfärande för de rövarband som här försörjde sig på stölder och överfall.

Trots detta startades här i ödemarken en tillverkning som skulle fortsätta ända in på 1860-talet. Malmen hämtades från gruvor utanför Nyköping och kanonerna skeppades ut via en hamn i Krokek vid Bråviken. Idag görs här ventiler till processindustrin.

Stavsjö beskrevs på 1800-talet av Carl Jonas Love Almqvist, som här hämtade inspiration till miljöer i sin bok ”Drottningens juvelsmycke”. Passa på att se det vackra Dianatemplet som en gång låg i den gamla herrgårdsparken.

I Stavsjö finns värdshus/hotell, vandrarhem, restaurang, bensinmack med livsmedel samt badplats.

INFO, Etapp 3

Cykelservice	Cykel och Nyckelservice, Breviksv.1, Oxelösund, tel 0155-344 20
Camping	Jogersö Camping, Oxelösund (Campingstugor), tel 0155-383 84 Bråvikens Camping, Näveksvarn, tel 0155-504 30
Vandrarhem	Vandrarhemmet Poppeln, Esplanaden, Oxelösund, tel 0155-339 39 Stavsjö Vandrarhem, tel 011-39 33 84
Hotell	Hotell Ankaret, Järntorget, Oxelösund, tel 0155-330 20 Hotell Fyren, Järntorget, Oxelösund, tel 0155-29 69 83 Stafsjö Värdshus & Hotel, tel 011-39 31 50
Övrigt boende	Stiftsgården Stjärnholm, tel 0155-22 27 00 Läsestugan Gästgiveri, Oxelösund, tel 0155-356 28 Wreta Gestgifveri, Jönåker, tel 0155-720 22

ETAPP 4

Stavsjö-Virå-Björkvik-Forssjö-Katrineholm

Längd ca 48 km

Etappen från Stavsjö, längs en gammal järnvägsbank, genom skogarna till Virå bruk, som fortfarande har delar av den gamla bruksmiljön i behåll.

Efter att ha rundat den lilla sjön Enaren kommer vi så småningom fram till Björkvik vid Yngaren. Vi fortsätter mot Katrineholm men vid Åkfors tar vi av till vänster och åker parallellt med Åkforsån fram till Ericsberg, som är Sörmlands största lantegendom. Vi följer en slingrig grusväg fram till Forssjö bruk för att sedan via väg 52 närmar oss etappmålet Katrineholm.

Sträckan börjar i skogig, något kuperad terräng för att sluta i mera öppen natur då vi närmar oss Katrineholm.



Virå bruk

Ytterligare ett av 1600-talets sörmländska järnbruk. Delar av bruksmiljön finns fortfarande kvar. Här finns också galleri Gräddkannen, som visar gräddkannor av olika ålder och ursprung.

Björkvik

Livaktigt samhälle med många småföretag. Kyrkan står idag mitt i byn. Ruinen efter den medeltida kyrkan finner vi om vi åker vägen mot Hagbyberga, några kilometer väster om samhället. Livsmedelsaffär.

Ericsberg

Praktfullt slott i holländsk barock från 1680-talet, som sedan 1800-talet ägs av familjen Bonde. Tidigare hette gården

Pinntorp. Parken är öppen för allmänheten. Enligt sägnen spökar här den onda Pintorpafrun, en driftig godsägarfru från 1600-talet som sägs ha varit alltför hård mot sina underlydande. Här korsar vi en av Sörmlands populära kanotleder, som går från Åndebol vid Östgötagränsen via insjöarna ner till Nyköping. Nedanför slottet far vi över en bro och tar sedan av en grusväg till vänster. Då vi kommer upp på höjden på andra sidan sjön har vi en betagande utsikt över slottet med omgivningarna.

Forssjö bruk

Gamla bruksorten Forssjö ligger vackert mellan två sjöar. Sågverket är ett av Europas modernaste. Livsmedelsaffär.

Katrineholm

Katrineholm är känt som järnvägsknut med goda tågförbindelser. Här finns flera större industrier som SKF Mekan, Scania, Ericsson m fl. Katrineholm ligger annars i ett utpräglat jordbruksområde, med flera av de största sörmländska godsen runtomkring.

I utkanten av staden ligger två herrgårdar Stora Djulö, som beskrivs av Selma Lagerlöf i Nils Holgerssons underbara resa genom Sverige och Dufweholms Herrgård, som idag är hotell och restaurang. Affärer och övrig service av alla slag och sportanläggningar, för både inom- och utomhusidrott.

Trädgårdsstaden Katrineholm har många parker med vackra planteringar. Ta en vilopaus i någon av dem.

ETAPP 4

INFO, Etapp 4

- Cykelservice** Cykelhörnan i Katrineholm, Starrv.17, tel 0150-151 30
Ekman&Davidsson, Djulög. 35, Katrineholm, tel 0150-338 00
- Camping** Djulöbadets Camping, Katrineholm (Campingstugor), tel 0150- 572-42
- Vandrarhem** Hembygdsgården St. Djulö, Katrineholm, tel 0150-102 25
- Hotell** Dufweholms Herrgård, Herrgårdsv 16, Katrineholm, tel 0150-754 00
Ekbacken Sporthotell, Skalltorpsg, Katrineholm, tel 0150-557 90
Hotell Statt, Storg 20, Katrineholm, tel 0150-504 40
Hotell Gillet, Tingshusplatsen 10, Katrineholm, tel 0150-133 40
Hotell Kungsbacken, Kungsg 22, Katrineholm, tel 0150-132 20

ETAPP 5

Katrineholm-Hävla Bruk-Skedevi-Högsjö-Vingåker

Längd ca **67 km**

Vi lämnar Katrineholm på den vackra lilla väg som går förbi Djulö herrgård, korsar väg 55/56 och kommer efter några kilometer till avtagsvägen mot Hävla och Claestorp. Här kan vi göra en avstickare till herrgården, som har många ekonomi-byggnader bevarade från storhetstiden på 1800-talet. Vi far sedan vidare ner förbi Forsa och gör en tur in i norra Östergötland där vi rundar den vackra sjön Tisnaren och besöker Hävla bruk. Efter en lite extrasväng till vackra Högsjö avslutas etappen i Vingåker.



Stora Djulö

Herrgårdsmiljö från 1700-talet. Herrgårdscafé och utställningar i huvudbyggnaden. Trevlig liten perennträdgård. Camping, bad, kanotuthyrning och sommaröppet vandrarhem.

Claestorps herrgård

Huvudbyggnaden på Claestorp är uppförd efter en brand vid 1700-talets mitt, efter ritningar av C J Cronstedt, kakelugns "fader". Detta gjorde förstås att det redan från början var väl sörjt för uppvärmning, något som säkert sågs som en oerhörd lyx på den tiden.

Många av gårdens ekonomibyggnader finns också bevarade, vilket inte längre är så vanligt på den sörmländska godsens. Claestorp ägs av familjen Lewenhaupt.

Sjön Tisnaren

Efter att ha passerat den stiliga gjutjärnsskylt som meddelar att vi nu befinner oss i Östergötlands län, kommer vi snart fram till sjön Tisnaren, som är en av våra större klarvattensjöar. Runtomkring sjön finns vacker skogsnatur och iordningställda rastplatser och vindskydd, vilket gör Tisnaren populär bland kanotpaddlare.

Hävla Bruk

Från Hävla, som fortfarande är en livaktig bruksort med affär och trevlig badplats, kan vi ta en tur till Hävla Hammarsmedja och Kvarn, en ålderdomlig miljö med väl bevarad miljö från förra seklet. Här finns Sveriges enda bevarade "tyskugn".

Guidade turer sommartid i de gamla bruksbyggnaderna. I Hävla finns café och vandrarhem.

Skedevi

I Skedevi, som lär vara Östergötlands nordligaste socken, stannar vi till och ser på kyrkan, ursprungligen från medeltiden, men om- och påbyggd på 1700-talet. Hembygdsgården i närheten är även den från 1700-talet.

Vi fortsätter sedan vägen mot Vingåker och vid Kalehäll strax innan Byle, klättrar vi upp på berget och tar en titt på den gamla fornborgen och den storslagna utsikten över Tisnaren.

Högsjö

Vid Byle tar vi av till vänster mot Högsjö, men den som vill komma fort fram till Vingåker kan även fortsätta rakt fram och har då bara ca 10 km kvar till etappmålet.

Högsjö är ännu en gammal järnbruvsort från 1600-talet. Sedan 1800-talet tillverkas här industritextilier till pappersindustrin. Ett museum som belyser brukets historia finns.

Högsjö gård, vid infarten till byn, har en säregen fatabur samt ett litet gårdskapell. Vårdshus, affär och badplats finns.

ETAPP 5

Vingåker

Vingåker är sedan gammalt känt för sina rika traditioner, sina folkdräkter och kanske för Vingåkersdansen, en munter melodi i valstakt. Vingåker ligger på den bördiga slätten och den pampiga kyrkspiran på Västra Vingåkers kyrka, en av landets största landsortskyrkor, syns på långt håll.

Intill kyrkan finns hembygdsföreningens samlingar inrymda i ett gammalt sockenmagasin. Säfstaholms slott med konstupställningar och vackra interiörer ligger helt nära centrum.

Vingåker är centralort för jordbruksbygden runtomkring, vilket innebär att här finns god tillgång till service och butiker av olika slag. Ett populärt resmål för den shoppingsugne är Vingåkers Factory Outlet, som säljer herr och damkläder till fabrikspriser.

INFO, Etapp 5

Cykelservice	Vingåkers Skog & Trädgård, Hantverksg 11, Vingåker, tel 0151-103 16
Camping	Läppebadets camping och stugor, tel 0151-601 51
Vandrarhem	Vita Villan, Vingåker, tel 0151-51 86 00
Hotell	Hotell Vingåker, Järnvägsg 1, tel 0151-140 50

ETAPP 6

Vingåker-Österåker-Fiskeboda

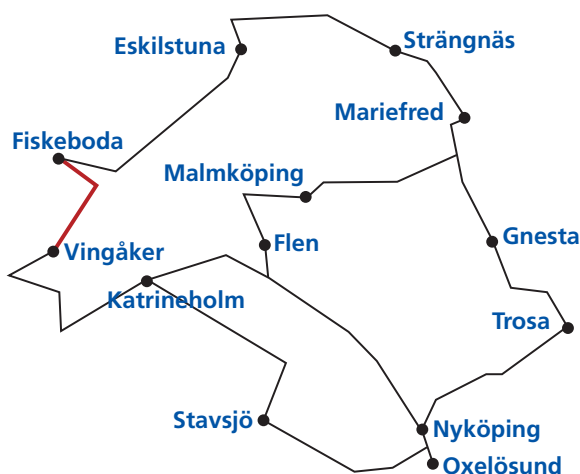
Längd ca 32 km

Från Vingåker far vi förbi Båsenberga mot Österåker, vid sjön Ölajaren. Vi passerar genom Ättersta by, som med sitt gammeldags byggnadssätt påminner oss om hur de sörmländska byarna såg ut före Laga Skiftet på 1800-talet.

Här far vi genom genuin, välmående jordbruksbygd, där traditionerna har bevarats genom århundradena.

Exempel på detta är de vackra folkdräkterna från Österåker och Vingåker, som i stort sätt ser likadana ut idag som de gjord i flera hundra år. Snart är vi framme vid Hjälmarens och avslutar etappen på den vackra Fiskebodahalvön.

Eftersom sträckan mest går genom öppen åkerbygd är den lätt att cykla.



Säfstaholms Slott

Slottet byggdes av Gustav Sparre 1666, men blev känt först under "den blinde excellensen" Gustav Trolle Bonde, vid början av 1800-talet.

Då byggdes slottet och parken om till ett lantresidens i engelsk stil, med en av landets största konstsamlingar. Denna splittrades tyvärr vid sekelskiftet och numera ägs slottet av Vingåkers kommun.

Flera av slottets salar har restaurerats och visas tillsammans med den årliga konstupställningen för besökare. I parken finner vi fortfarande moderträdet till Säfstaholms-äpplet, som stått här sedan mitten av 1800-talet. Sommarcafé.

Kjesäters folkhögskola

Herrgård från 1870-talet. Under andra världskriget var Kjesäter uppsamlingsplats för norska flyktingar. Svenska Scoutförbundet fick anläggningen som gåva av Vingåkers kommun 1962 och idag är här folkhögskola och ledarutbildningsinstitut. Vandrarhem.

Skenäs Herrgård

Den som önskar kan med fördel ta en sväng ner till Skenäs vid sjön Kolsnaren. Skenäs har under tidernas lopp blivit ett känt begrepp i svensk litteraturhistoria. Många av våra största skaldar, som G F Gyllenborg, Johan Gabriel Oxenstierna och Carl Snoilsky, har här hämtat inspiration till sin diktning. Ljuvligt vacker sörmlandsnatur med ängar och lövskogsdungar.

Hjälmarens

Hjälmarens är landets till ytan fjärde största sjö, och också en av de grundaste. Fisket på Hjälmarens har alltid varit viktigt för traktens folk och fortfarande finns några yrkesfiskare kvar.

Gädda, braxen, abborre, sik och lake, men framförallt den berömda Hjälmargin gösen fiskas här. Vid sekelskiftet var detta Sveriges kräftrikaste sjö.

Tyvärr ödelades kräftfisket senare av kräftpesten, men på senare år har stammen av signalkräfter växt sig stor. På grund av att sjön är så stor råder här fritt fiske med handredskap.

ETAPP 6

Fiskeboda halvö

Med vacker natur, stengårdsgårdar och krokiga småvägar lockar den halvö som från östra stranden, norr om Forsby kalkbrott, sträcker sig ut i Hjälmarens.

Här ligger Fiskeboda kursgård med boende av olika slag. Här finns också badplats och en liten camping. I närheten av kursgården har man uppfört ett forntidshus, byggt helt på gammalt sätt, med vasstäckt tak och öppen eldstad.

INFO, Etapp 6

- Camping** Fiskeboda Camping, Julita, tel 0150-923 00
- Vandrarhem** Vita villan, Vingåker, tel 0151-51 86 00
- Övrigt boende** Fiskeboda kursgård, (även stugor), tel 0150-922 70
Båsenberga Konferensgård, Vingåker, tel 0151-120 15

ETAPP 7

Fiskeboda-Julita-Hållsta-Eskilstuna

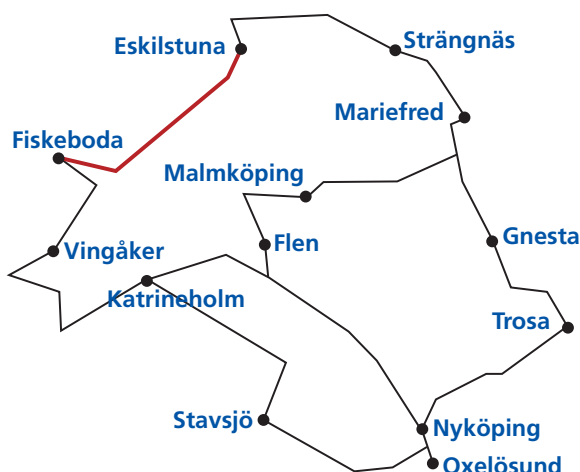
Längd ca 65 km

Från Fiskebodahalvön tar vi oss på slingriga småvägar ut till väg 214 mot Eskilstuna. Vid Julita gård gör vi ett ordentligt uppehåll för att riktigt hinna uppleva den unika herrgårdsmiljön och alla sevärdheter runtomkring.

Därefter fortsätter vi på en mindre väg förbi Åsköping, Fågelsta och Ås och kommer åter ut på väg 214. Så småningom tar vi av från stora vägen mot Eskilstuna och följer en trevlig liten väg runt Näshultasjön.

Via Bälgviken, Hållsta och Skogstorp når vi slutmålet Eskilstuna, som är Sörmlands största stad och berömd för sin smidestillverkning.

På infarten till Eskilstuna stannar vi till för shopping i Gense Fabriksbod, som säljer husgeråd av alla slag till fabrikspriser.



Linbanan från Forsby

Efter att vi lämnat Fiskeboda och nästan är ute vid Eskilstunavägen passerar vi plötsligt en linbana. Mitt ute på slätten utan en skidbacke i sikte! Vad är detta?

Jo, från Forsby kalkgruva i Sörmland till Köping i Västmanland går den 42 km långa linbanan, som har fraktat kalk för användning i pappersindustrin. Verksamheten i kalkbrottet upphörde sommaren 1997.

Julita Gård och museer

Här får vi möjlighet att uppleva en av Sörmlands ca 400 herrgårdar på riktigt nära håll! Vid Julita byggdes på medeltiden ett cistercienserkloster och senare har här funnits såväl styckebruk som kungsgård, adelsgoods och museum.

Den siste private ägaren, löjtnant Arthur Bäckström, donerade gården med dess museum och hopsamlade allmogebyggnader till Nordiska Museet år 1944.

Hela området är idag öppet för allmänheten. Huvudbyggnaden visas med guide.

Parken med örtagård, fruktträdgård, växthus och ekonomibyggnader ser man på egen hand. Här finns många av våra gamla husdjursraser bevarade och här finns också Statens Genbank för äpplen, päron, humle, rabarber och pioner.

Pettssons hus är ett skojigt hus i "barnstorlek" som taget direkt ur de kända barnböckerna om gubben Pettsson. Övernattningsrum i herrgårdsflygeln m fl hus på området. Vandrarhem och värdshus.

Fågelsta gård

Fågelsta blev på 1920-talet känt som ett centrum för kvinnlig självständighet och här inrättade gårdens ägarinna Elisabeth Tamm den kvinnliga medborgarskolan 1925.

Fågelsta var en av länets större lantegendomar och här utbildades kvinnor bl a i lantbruksskötsel, något som tidigare allmänt uppfattats som mannens domäner.

ETAPP 7

Hvilsta herrgård och friluftsområde

Hvilsta herrgård byggdes vid början av 1700-talet och har senare kompletterats med två flyglar. Herrgården är idag konferens- och restauranganläggning med begränsat öppethållande.

Intill herrgården ligger ett friluftsområde med campingplats, vandrarhem, bad, ridhus, promenadslingsor m m.

Eskilstuna

Eskilstuna är känt för sin tidiga smidestillverkning och en 400-årig industrihistoria. Redan på 1650-talet anlades Rademachersmedjorna som idag är levande kulturresevat med hantverkare, museum och servering på området. Besök också Faktorimuseet, Vapentekniskamuseet och Munktellmuseet.

Sevärt är också Parken Zoo med exklusiva kattdjur, Komodovaraner, tivoli, Fantomenland och Zoo-skola samt Gamla Staden och Tingsgården Glasbruk med glasblåsning, butik, restaurang och café.

I Eskilstunaån bedrivs ädelfiske. Fiskekort finns att köpa bl a på turistbyrån.

Bra övernattingsmöjligheter, från camping och vandrarhem till fullservicehotell. Stort affärscentrum med gågata.

INFO, Etapp 7

Cykelservice	City Cykel & Serviceverkstad, Kyrkog. 6, Eskilstuna, tel 016-13 21 12 Fuxens Cykel & Sport, Skogstorpsv. 33, Eskilstuna, tel 016-42 48 48
Camping	Parken Zoo Vilsta Camping, Eskilstuna (campingstugor), tel 016-13 62 27
Vandrarhem	Julita Vandrarhem, tel 0150-912 90 Vilsta Sporthotell & Vandrarhem, Vilsta Friluftsområde, Vasav 80 Eskilstuna, tel 016-51 30 80
Hotell	Best Western Hotell Smeden, Drottningg 9, tel 016-15 00 00 City Hotell, Drottningg 15, tel 016-10 88 50 Comfort Hotel Bolinder Munktell, Munktellstorget, tel 016-16 78 00 Quality Hotell Statt, Hamng 9-11, tel 016-17 78 00 Vilsta Sporthotell & Vandrarhem, se uppgifter under vandrarhem

ETAPP 8

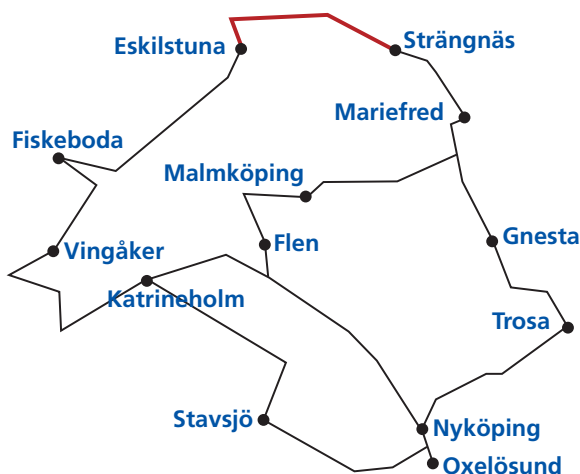
Eskilstuna-Torshälla-Sundbyholm-Strängnäs

Längd ca 55 km

Från centrala Eskilstuna kör vi mot Torshälla. Snart är vi framme i Torshälla, den gamla hedniska offerplatsen som idag är en idyllisk småstad vid Mälaren. Färden går vidare förbi Sundbyholm med slott, golfbana och känd travbana. Här finns också den berömda Sigurdsristningen.

Via bron över Björsundet kommer vi så ut på den forminnesrika Fogdön i Mälaren. På Fogdö far vi genom ett bördigt jordbrukslandskap med stora, välmående bondgårdar. Från Fogdö kyrka kan den som önskar väljer ett alternativ till den större vägen mot Strängnäs. Strax före kyrkan tar man till höger grusvägen mot Bergshammar, rundar gården och fortsätter mot Rundboholm. I nästa korsning vänster mot Mälby och via Kinger rakt fram, så kommer man ut på stora vägen strax före infarten till Strängnäs. Etappen blir då 3 km längre.

Åter på fastlandet är vi nästan framme i Strängnäs. På väg in mot centrum passerar vi regementet P10 och följer sedan strandlinjen fram till kyrkan. Etappen är omväxlande och lätt att cykla.



Torshälla.

År 1317 fick Torshälla sina stadsprivilegier och under hela medeltiden var detta en betydande hamnstad vid Mälaren.

Vid det gamla kullerstensbelagda torget ligger kyrkan och det vackra lilla rådhuset från början av 1800-talet. Mitt i Torshällaån står Allan Ebelings skulptur "Tors bockar".

Staden har ca 8000 invånare. Åsa Brandts studioglashytta på Klockberget visar glasblåsning och konstglasutställningar. Butik o café. I Ebelingmuseet finns konst och skulptur av Allan och Marianne Ebeling. Bad och campingplats. Båutflykter på Mälaren.

Sundbyholms slott med Sigurdsristning

Sundbyholms Slott, som idag är restaurang och konferensanläggning, uppfördes på 1640-talet av riksamiralen Karl Karlsson Gyldenhielm, som var halvbror till Gustav II Adolf. Här grundade han Sveriges första folkskola för både pojkar och flickor år 1629.

Alldeles efter slottet passerar vi igenom en av Sveriges nordligaste bokskogar. Här finner vi också Sigurdsristningen, den mest bildrika Sigurdsframställningen i Norden. Motivet är sagan om drakdödaren Sigurd Fafnesbane. Bad och liten campingplats.

Vårfruberga klosterruin

Vid Fogdö kyrka kan vi göra en liten tur till Kungsberga och Vårfruberga klosterruin. Klostret byggdes av cisterciensernunnor på 1200-talet. Som klosterkyrka användes innan dess Fogdö kyrka, men nu uppförde man en egen mäktig tegelkyrka med vackra kryssvalv.

Klostret var rikt och ägde en stor del av Fogdön och omgivande öar. Vid mitten av 1500-talet stängdes Vårfruberga kloster av Gustav Vasa och förstördes senare vid en brand.

ETAPP 8

Strängnäs

Etappens mål är den gamla stifts- och skolstaden Strängnäs. Domkyrkan på sin kulle syns vida omkring. Här är gångna tiders historia påtagligt levande. Varje sommar spelas krönikespelet om hur Gustav Vasa här valdes till kung år 1523 och på kvällarna görs dramatiserade stadsvandringar där stadens mest spännande händelser visas i historiska scener. Den mäktiga Roggeborgen var en gång residens för stiftets biskop. Numera inryms här en filial till Kungliga Biblioteket.

Från Strängnäs utgår olika båtturer på Mälaren, bl a till Birka på Björkö. Hotell, restauranger, caféer och butiker. Vandrarhem, camping och bad.

INFO, Etapp 8

- Cykelservice** Cykeltjänst, Brogatan 19, Torshälla, tel 016-35 61 52
Sundbyholms Gästhamn, tel 016-965 71
Cykelcenter, Annebergsv. 1, Kilenkorset, Strängnäs, tel 0152-199 66
- Camping** MälARBADENS Camping, Torshälla (campingstugor), tel 016-34 31 87
Sundbyholms Camping, tel 070-634 32 32
Löts Camping, Strängnäs, tel 0152-252 37
- Vandrarhem** Malmgården, Malmbý, Strängnäs, tel 0152-252 55
- Hotell** Hotell Laurentius, Östra Strandv 12, Strängnäs, tel 0152-104 44
Hotell Prins Oscar, Trädgårdsg 21, Strängnäs, tel 0152-128 10
Hotel Rogge, Gyllenhjelmsg 20, Strängnäs, tel 0152-228 80
- Övrigt boende** Sundbyholms slott, Eskilstuna, tel 016-965 00
Ulvhålls herrgård, Ulvhålls allé, Strängnäs, tel 0152-186 80

ETAPP 9

Strängnäs-Löt-Mariefred

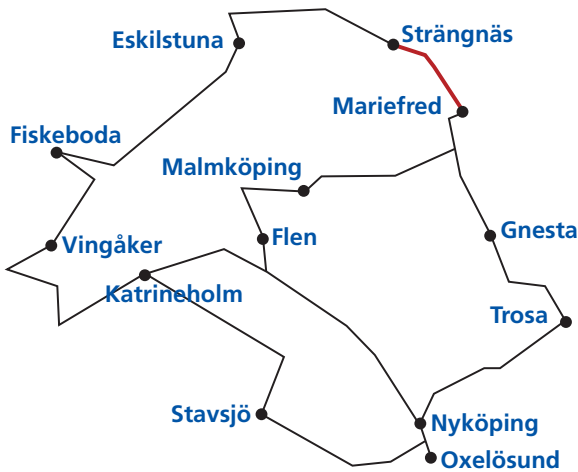
Längd ca 30 km

På utfarten från Strängnäs far vi förbi Ulvhälls herrgård som idag är hotell. Här i närheten ligger också den nya tågstationen och med Svealandsbanan tar det bara 44 min att komma med tåget till Stockholm.

Vi rundar en vik av Mälaren och på andra sidan ligger Löt, där det finns en liten campingplats. Ett par kilometer längre fram kommer vi till en trevägskorsning med en enorm ihålig ek, många hundra år gammal. Den mycket smala skogsvägen, som möter oss efter att vi tagit av från vägen mot Stallarholmen, är ett bra exempel på hur vägförbindelserna mellan gårdar och byar såg ut ett par hundra år bakåt i tiden.

Man passerar grindar som förr avgränsade de olika gårdarnas skogsbetesmark från varandra. Korna betade hela sommaren i skogen och togs bara hem ett par gånger om dagen för mjölkning.

Denna sträcka går mest på små, sparsamt trafikerade vägar. Etappen är kort, vilket ger oss tid att som avslutning ta en noggrann titt på Gripsholms slott, ett av Sörmlands mest välkända resmål.



Mariefred

Den lilla trästaden Mariefred har fått sitt namn efter kartusianerklostret "Pax Mariae" som fanns här under senmedeltiden. Klostret stängdes på 1540-talet av Gustav Vasa.

Staden har i alla tider präglats av kungaborgen Gripsholms Slott som ligger tvärs över viken. Sommartid kan man resa med ångbåten S/S Mariefred till Stockholm.

Många gör också ett besök vid Kurt Tucholskys grav. Denne tyske författare flydde från nazismens Tyskland och slog sig ner i Sverige. Hans berömda novell Schloss Gripsholm utspelar sig i Mariefred.

Mariefred har alla sorters service och butiker, bl a flera antikaffärer. Hotell, vandrarhem och bad.

Gripsholms Slott

Gripsholm byggdes av riksdrotten Bo Jonsson Grip på 1380-talet, men fick sitt nuvarande utseende vid Gustav Vasas ombyggnad på 1500-talet. Här visas statens porträttsamling samt slottsinredningar från olika epoker.

Upplev stämningen i Gustav III:s lilla 1700-talsteater i ett av tornen! Museibutik.

Grafikens Hus

I den gamla kungsladugården vid Gripsholms Slott inryms numera Grafikens Hus - ett centrum för den grafiska konsten, där man kan följa konstnärerna i arbete. Utställningar, butik och café.

Östra Södermanlands Järnväg

Östra Södermanlands Järnväg heter den smalspåriga järnväg som går från det vackra gamla stationshuset vid Gripsholm fram till Läggesta station ute vid väg E20.

ETAPP 9

Verksamheten drivs av en museiförening med verkliga tågentusiaster och banan trafikeras sommartid av ånglok med tillhörande vagnar från sekelskiftet.

Såväl biljetter som övrig rekvisita ser ut som de gjorde förr och tågresan är ett nöje för både stora och små. Järnvägen tar även med cyklar i sina gamla godsvagnar.

INFO, Etapp 9

- Camping** Mariefreds Camping, Kalkudden (stugor, rum), tel 0159-135 30
- Vandrarhem** Djurgårdssporten, Djurgårdsg 2, Mariefred, tel 0159-124 15
- Hotell** Gripsholms Vårdshus & Hotel, Kyrkoplan 1, Mariefred, tel 0159-347 50

ETAPP 10

Mariefred-Läggesta-Laxne-Gnesta

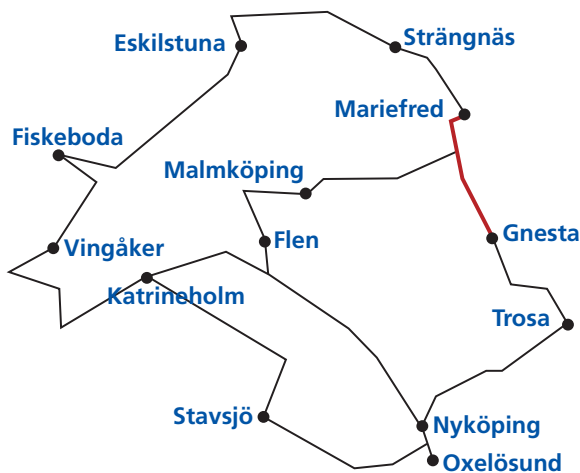
Längd ca 41 km

Vi lämnar Mariefred i riktning mot Nyköping. Här kan vi använda den helt nyanlagda cykelbanan som har stadens golfbana på ena sidan och den vackra Hjorthagen på den andra.

Längs med Hjorthagen löper också Östra Södermanlands Järnväg. Vid Läggesta passerar vi under motorvägen E20, som går från Stockholm mot Göteborg och sedan fortsätter vi längs väg 223 tills vi kommer fram till avtagsvägen mot Marvikarnas naturreservat.

Där tar vi av, passerar mellan de vackra Marvikensjöarna med sina branta stränder. Kanske tar vi ett bad vid den natursköna badplatsen vid Krampan och far sedan via Laxne, mot Gnesta. Från Laxne kan man välja den natursköna, men oskyltade vägen längs Klämmingens östra strand mot Gnesta.

En slingrande, trevlig väg tar oss annars förbi Heby, Vängsö lilla flygplats, Gåsinge kyrkby med fantastisk utsikt över Storsjön samt herrgårdarna Norrtuna och Södertuna till Gnesta.



Heby herrgård

Vackra Heby herrgård syns vida omkring, där den ligger omgiven av öppna åkrar. Gården har en huvudbyggnad i rokokostil och gustaviansk stil, ritad av Erik Palmstedt år 1778.

Kyrkorna i Frustuna, Dillnäs, Kattnäs och Gåsinge

Alla tre kyrkorna är i grunden medeltida, men är om- och tillbyggda under senare århundraden. I både Frustuna och Dillnäs finns vackra skulpturer, tillverkade i Antwerpen på 1500-talet.

Södertuna Slott

Södertuna eller Vad, som det hette i gamla tider, är känt sedan 1300-talet, då det ägdes av riddare Karl Niklison Färla som blev mördad av den mäktige Bo Jonsson Grip i själva

Riddarholmskyrkan i Stockholm. Slottet ligger på en halvö i Frösjön och drivs idag som hotell och konferensanläggning.

INFO, Etapp 10

Vandrarhem Spelarhotellet/Gnesta Ishall, Sigtunav, Gnesta, tel 0158-260 76

Övrigt boende Södertuna slott, Gnesta, tel 0158- 705 00
Sågarbetarbaracken, Skottvångs gruva, bokas hos Skottvångs
Värdshus, 0158-320 12 eller Lars Andersson, 0158-321 97

ETAPP 11

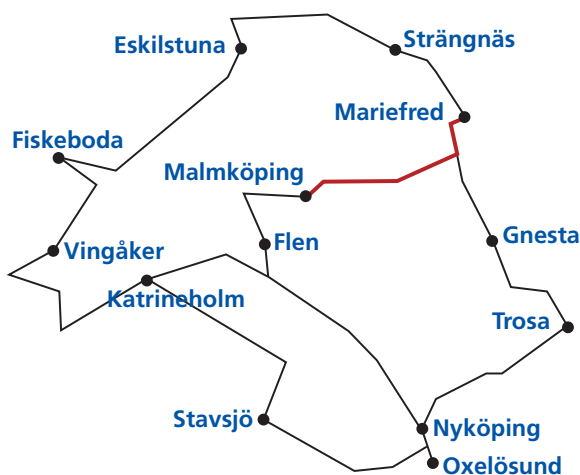
Marifred-Krampan-Skottvång-Ånhammar-Malmköping

Längd ca 51 km

Denna etapp har samma sträckning som etapp 10 fram till strax innan Skottvångs gruva. Efter ett spännande besök vid Skottvång åker vi förbi Nerhyttan, Jakobsberg vid Älgsjön, Högsjön, Stora Åsa och kommer till Öllösa Kvarn.

Mellan Jakobsberg och Högsjön är körbanan av mindre god kvalitet. Kör försiktigt i utförsbackarna! Vi passerar Järna Gård och är så framme vid herrgården Ånhammar. Härifrån följer vi sjön Dunkern genom vacker Sörmlandsnatur fram till Dunkers by, varifrån vi når väg 55 som tar oss ner mot Malmköping. Sträckans avslutning är en trevlig tur på grusvägar runt småsjöarna Östersjön och Hosjön.

Första delen av etappen går genom Åkers Bergslag med kuperad terräng, medan slutdelen är mera lättrampad med öppet åkerlandskap.



Skottvångs Gruva

Här bröts järnmalm från 1500-talet och fram till 1921. Järnet fraktades vintertid på sjöisarna till Åkers Styckebruk för att gjutas till kanoner, spisar, plogar m m. Gruvschaktet var ett av Sveriges djupaste med sina 345 meter.

Gruvmuseum och flera välbevarade gamla byggnader som hörde till gruvan finns att besöka. I det före detta maskinhuset finns idag ett värdshus. Övernattningsmöjligheter i den nyuppförda sågarbetarbaracken, med tillgång till bastu, dusch och ekologisk toalett.

Nerhyttan

Längs ån vid Nerhyttan fanns på 1600-talet flera små järnbruk och ett mässingsbruk. Namnen Opphyttan, Hyttlöt och

Hyttorp samt stora slagghögar vid ån vittnar om den tiden.

Vattenkraften drev bälgen i hyttan. Vid Hulta 2 km norrut finns rester av en ”mull-timmershytta”. Storklockan och en av ljuskronorna i Gåsinge kyrka är tillverkade där. Slaggen är blåaktig och har använts vid vägbyggen i trakten.

De kalkrika slaggstenarna bidrar till den vackra växtligheten längs vägkanterna. Två av de forna dammarna vid Nerhyttan rekonstruerades på 1970-talet.

Öllösa

Här kan vi se ruiner av världens äldsta bevarade vallonmasugn. Vallonerna kom från Belgien till Sverige i början av 1600-talet, för att få fart på järnframställningarna i Sverige.

Vallonbruket lades ned redan 1649, eftersom tillgången på järnmalm var för liten här. Vid Öllösa tillverkades tackjärn, järngrytor och kanonkulor. Kor och kalvar betar i hagen vid ruinen.

Kammarstenen

Enormt flyttblock alldeles intill vägen, hitfört av inlandsisen för ca 20 000 år sedan. Enligt sägnen har det dock gått till på ett helt annat sätt.

Det var nämligen en jätte, som när han fick se att man hade byggt en kyrka i Gryt, blev så arg att han tog en sten för att kasta på kyrkan. Lyckligtvis missade han målet och sedan den dagen ligger Kammarstenen på denna plats.

ETAPP 11

Ånhammar

Herrgårdsbyggnaden, byggd på 1600-talet, ligger på en bergklack med härlig utsikt över sjön Dunkern. Ånhammar har under flera århundraden ägts av driftiga bruksmän med järnbruk och stora skogsegendomar.

Runt gården finns ett vackert haglandskap, som fortfarande hålls öppet genom betning. Här kan man se många sällsynta växter, som inte längre finns kvar på andra ställen.

Ett urskogsområde är skyddat som reservat sedan 1914. Sörmlandsleden, den vandringsled som 900 km lång slingrar sig fram genom länet, passerar alldeles förbi gården.

Malmköping

Måstadsdyllen Malmköping har anor långt tillbaka i tiden, men köpingen grundades 1785, sedan platsen utsetts till exercisplats för Södermanlands Regemente.

I museet Malmahed speglas regementets historia från 1600-talet fram till 1921, då det flyttades till Strängnäs. I museet visas hur Malmahed såg ut på 1860- och 1870-talen, innan man börjat bygga förläggingsbaracker och lägerhyddor. Soldaterna bodde då i tält.

I Malmköping finns också Svenska Spårvägssällskapets museispårväg, med spårvagnar från hela landet i trafik under sommarsäsongen. Resan tar ca 25 minuter. Vid museispårvägen finns även ett bussmuseum.

Alldeles intill museispårvägen ligger Militärfordonsmuseet med unika fordon från 20-talet och framåt. Hembygdsgård med fotomuseum, turistbyrå och sommarcafé. Camping, badplats, bank, post och affärer.

INFO, Etapp 11

Camping Malmköpings Camping, Hosjöbadet (stugor), tel 0157-210 70

Hotell Hotel Malmköping, tel 0157-245 70
Malmköpings Vårdshus, tel 0157-200 22
Plevnagården Hotel, tel 0157-216 60

Övrigt boende Södertuna slott, tel 0158- 705 00
Sågarbetarrbaracken vid Skottvångs gruva bokas hos Lars Andersson,
tel 0158-321 97 eller på Skottvångs Vårdshus, tel 0158-320 12

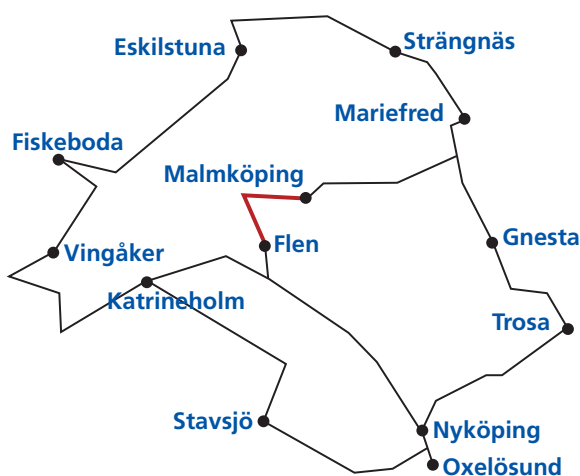
ETAPP 12

Malmköping-Hälleforsnäs-Mellösa-Flen

Längd ca 41 km

Längs trevliga, sparsamt trafikerade småvägar går denna sträcka genom vacker Sörmlandsnatur. Utmed vägen mot Eskilstuna/Malmköping ligger Sagostigen med många små stugor inredda med motiv från våra mest kända sagor. Ta en titt i mormors stuga där Rödluvan just kommit på besök, klampa på bockarna Bruses bro och beundra Kejsarens nya kläder.

I Hälleforsnäs finns Gjuterimuseet som både visar och säljer nyttillverkade "gammaldags" bruksprodukter. Statsministerns representations- och rekreationsbostad Harpsund och Mellösa kyrkby är båda värda ett besök. Etappmålet är Flen. Detta är en lättcyklad etapp.



Hälleforsnäs

Hälleforsnäs har varit bruksort sedan 1600-talet, då ett kanongjuteri grundades på platsen. Besök Gjuterimuseet som visar brukets intressanta historia och som även har försäljning av olika gjutjärnsprodukter och souvenirer.

Harpsund

Här vid statsministerns representations- och rekreationsbostad, som skänktes till staten av familjen Wicander 1952, har många kända potentater varit på besök, bl a Willy Brandt, Indira Ghandi och Nikita Chrusjtjev.

De tre, och många fler, har tagit en tur runt sjön i den berömda "Harpsundsekan", som alltid ligger förtöjd vid bryggan. Gå en promenad i den vackra parken och fram till bryggan.

Mellösa

På väg mot Mellösa ligger Flenmo och den plats där man fann det s.k. Mellösahjulet. År 1933 hittade en bonde ett 1 500 år gammalt trälhjul i ett dike. Detta visar att människorna som bodde här, redan då hade vagnar som hjälpmedel. En kopia av hjulet finns att köpa som souvenir. Mellösa är ett litet samhälle som vuxit upp omkring kyrkbyn. Kyrkan, vars äldsta delar är från 1200-talet, har en mycket välbevarad 1600-tals interiör med vackra valvmålningar och intressanta nyrestaureerade antavlor för en av traktens adelsfamiljer.

Flen

Violen från Flen, Ulf Peder Olrogs kända visa om den vackra flickan som arbetade i en bokhandel i Flen, är välbekant för många.

Flen ligger vid järnvägen mellan Stockholm och Göteborg ca en timmes resa från huvudstaden och dessutom väldigt centralt i länet. I och utanför Flen finns många matställen och möjligheter till övernattnings- Golfbana och badplats.

INFO, Etapp 12

Cykelservice Cykel & Hälsobutiken, Götgatan 1, Flen, tel 0157-137 50

Hotell Loftet Hotell & Gästgiveri, Brog 5, Flen, tel 0157-122 20

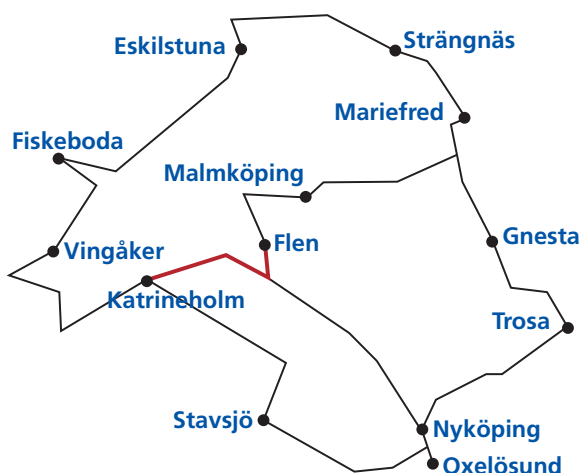
ETAPP 13

Flen-Vadsbro-Sköldinge-Valla-Katrineholm

Längd ca 41 km

Från Flen cyklar vi förbi Stenhammar, kung Carl XVI Gustafs sommarslott, ut på väg 221 mot Nyköping. Vid Hedenlunda väljer vi att åka en kort sträcka på en mindre väg för att komma närmare den vackra herrgården.

I Vadsbro samhälle tar vi av på en mindre grusväg mot Sköldinge och passerar snart Vadsbro vackra gamla kyrka. Framme i Sköldinge följer vi vägen mot Valla, kör söderut till Forssjö och sedan in till etappmålet Katrineholm.



Hedenlunda

Säteri med anor från 1500-talet. Den nuvarande huvudbyggnaden uppfördes på 1780-talet. I ägarlängden finner vi släkterna Stuart, Hamilton och Wrangel. Hedenlunda ägs idag av Scania och används som konferenscenter för olika utbildningar och kurser.

Vadsbro och Vadsbro kyrka

Vadsbro är ett mycket litet stationsområde utefter TGOJ-banan, den järnväg som transporterar järnmalm från Grängesberg i bergslagen till stålverket SSAB i Oxelösund. Tidigare användes denna järnväg även för persontrafik, men sedan 1970-talet finns bara malmtågstrafiken kvar.

Några kilometer från samhället ligger Vadsbro kyrka som är mycket intressant. Den är från 1100-talet och har en mycket speciell exteriör med sina två gravkor. De är tillbyggda under 1600- och 1700-talen. Interiören präglas av de vackra stjärnvalven. Väggar och takvalv är täckta av 1400-talsmålningar med mycket bladrankor och växtornamentik.

Glysas grav

Strax innan Katrineholm leder oss skylten med S:t Hanskorset fram till en ovanlig sevärdhet, nämligen en skeppsättning, kallad Glysas grav. Om det verkligen är en grav, eller kanske ett minnesmärke över någon som dött i ett vikingatåg är det ingen som vet och några inskriptioner som kan ge ledtrådar har man inte heller funnit. Enligt sägnerna var dock Glysa en jättinna som i tidernas begynnelse dödades av trollen och begravdes här.

INFO, Etapp 13

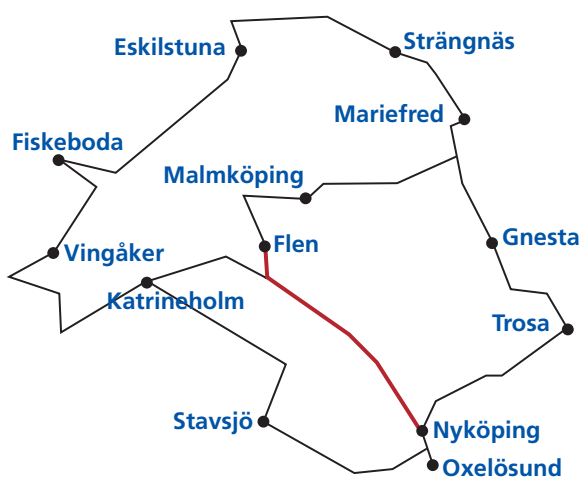
Cykelservice	Cykelhörnan i Katrineholm, Starrv. 17, tel 0150-151 30 Ekman&Davidsson, Djulög 35, Katrineholm, tel 0150-338 00
Camping	Djulöbadets Camping, Katrineholm (campingstugor), tel 0150-572 42
Vandrarhem	Hembygdsgården St. Djulö, Katrineholm, tel 0150-102 25
Hotell	Ekbacken Sporthotell, Skalltorpsg, Katrineholm, tel 0150-557 90 Hotell Statt, Storg 20, Katrineholm, tel 0150-504 40 Hotell Gillet, Tingshusplatsen 10, Katrineholm, tel 0150-133 40 Hotell Kungsbacken, Kungsg 22, Katrineholm, tel 0150-132 20

ETAPP 14

Flen-Vadsbro-Blacksta-Husby-Råby-Nyköping

Längd ca **66 km**

Denna ledens sista etapp har samma sträckning som etapp 13 från Flen fram till Vadsbro. Den viker sedan av mot Blacksta och Husby-Oppunda och slutar i Nyköping vid Sörmlandskusten. På vägen passerar vi flera små och stora herrgårdar. Vid flera tillfällen skymtar vi också sjön Långhalsen, en sjö som verkligen gör skäl för sitt namn. Den sträcker sig nämligen genom halva länet, från Lerbo mellan Flen och Malmköping, ända ner till Nyköping.



Blacksta by

Byarna Blacksta, Bjudby, Trinkesta och Fyrby, var under järnåldern betydelsefulla gårdar. Vid Bjudby står tre runstenar alldeles vid vägkanten intill en forntida hålväg och vid Trinkesta har man funnit engelska mynt från 1000-talet, vilket tyder på att byinvånarna deltagit i vikingafärder västerut.

Gravhögen väster om Blacksta kyrka är från 500-talet e.Kr. I kyrkans torn finns en storslagen målning från 1890-talet. Blacksta kyrka är en av de få kyrkor där klockringningen fortfarande sköts manuellt. Några kilometer efter Blacksta passerar vi ett berg med radiomast och utkikstorn. Här uppifrån har vi en milsvid utsikt över skog och sjö.

Tistad slott

Några kilometer efter att vi passerat Nyköpingsån vid Täckhammars bro kommer vi till den kilometerlånga lindallé som leder fram till Tistad slott. Gården ägdes på 1600- och 1700-talet av släkten Rosenhane, med den kände diplomaten och statsmannen Schering Rosenhane i spetsen. Den imponerande, Italiensinspirerade slottsbyggnaden är från 1771 och har inredning i rokokostil. Gården ägdes sedan 1800-talet av släkten Wachtmeister och visas för grupper efter överenskommelse.

Den som önskar kan fortsätta vägen förbi Tistad och besöka lilla vackra Bärbo

medeltidskyrka, som ligger ett par kilometer längre fram. På vägen in mot Nyköping far vi förbi Skavsta Flygplats, som har gods- och passagerartrafik till många olika destinationer. Här finns också restaurang.

Hällristningarna vid Släbro

Alldeles vid infarten till Nyköping ligger bostadsområdet Oppeby. Här tar vi av till vänster enligt skyltningen och kommer snart fram till Släbroskolans höga gula tegelbyggnad. På berget bakom skolan upptäcktes år 1984 ett stort antal skålgropar och egendomliga skramfigurer, som visade sig vara gjorda under bronsåldern, då Nyköpingån som rinner alldeles nedanför, var en viktig vattenled. Figureerna är nu ifyllda med färg och är därigenom lätta att se. Arkeologerna anser att detta kan vara en 3000-årig kultplats för religiösa ceremonier.

ETAPP 14

INFO, Etapp 14

- Cykelservice** Björns Cykel, Blommenhovsv 24, Nyköping, tel 0155-21 10 83
Jacks Cykelmästarna, V Kvarng 26, Nyköping, tel 0155-21 00 65
Nordström och Söner, Ö Storg 32, Nyköping, tel 0155-21 27 27
- Camping** Sandviks Camping, Nynäs (campingstugor), tel 0156-410 09
Strandstuvikens Camping, Nyköping (campingstugor), tel 0155-978 10
- Vandrarhem** Nyköpings Vandrarhem, Brunnsgr 2 tel 0155-21 18 10
Söra Vandrarhem, 5 km NV om Nyköping, tel 0155-21 25 05
- Hotell** Blommenhof Hotell, Blommenhovsv, Nyköping, tel 0155-20 20 60
Comfort Home Hotel Kompaniet, Folkungav 1, tel 0155-28 80 20
IBIS Hotel, Gumsbacken, Nyköping, tel 0155-28 90 00
Park Inn Rezidor SAS, Brunnsgr 33, Nyköping, tel 0155-29 35 00
Hotell Viktoria, Fruängsg 21, Nyköping, tel 0155-21 75 80
Sunlight House Hotel, Nytorget 7, Nyköping, tel 0155-20 50 00