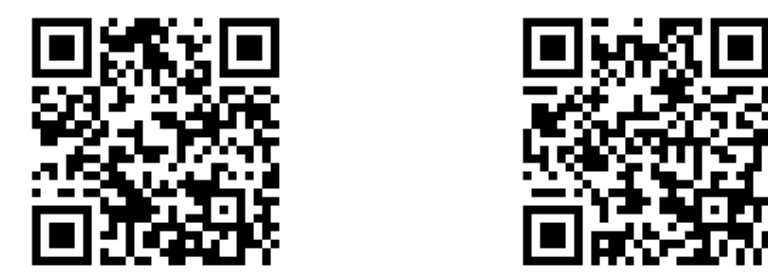


Motionsspår och stigar på Utö och Ålö

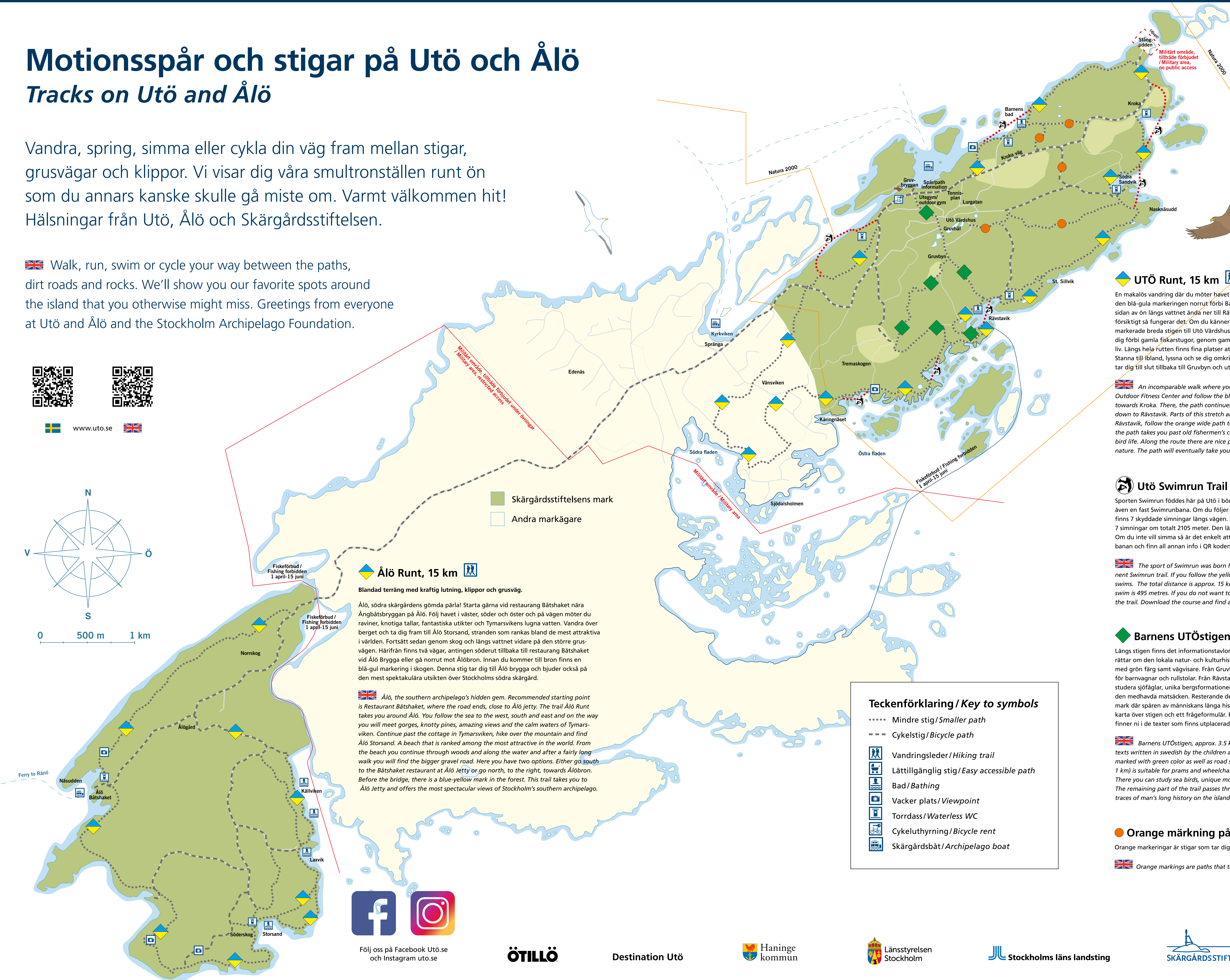
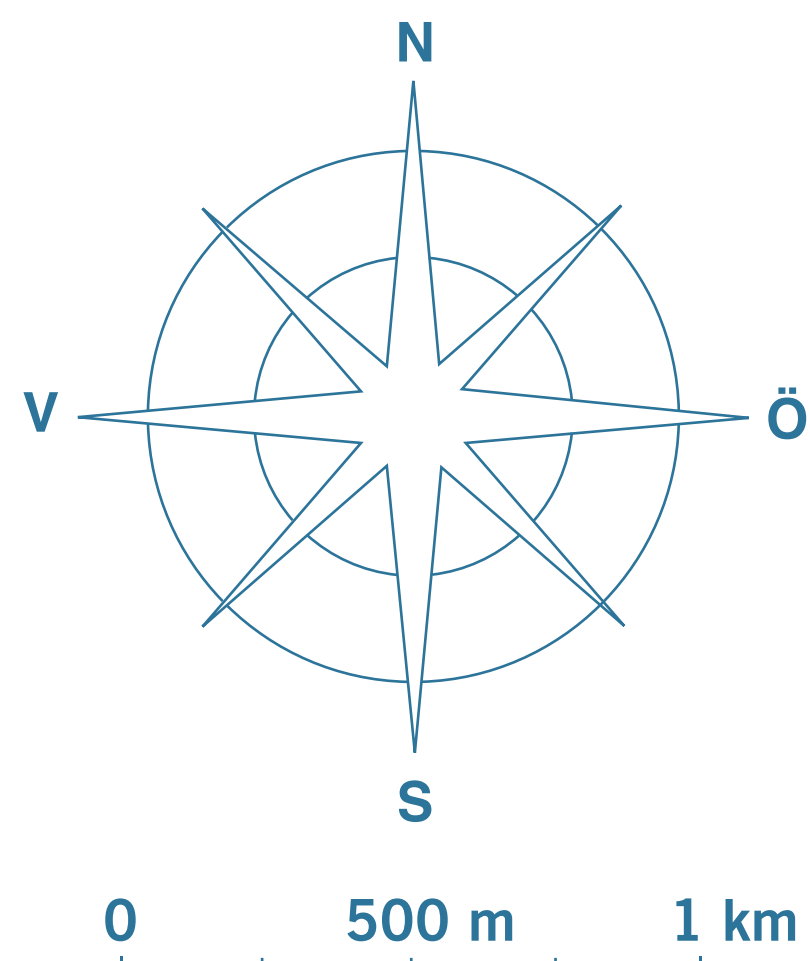
Tracks on Utö and Ålö

Vandra, spring, simma eller cykla din väg fram mellan stigar, grusvägar och klippor. Vi visar dig våra smultronställen runt ön som du annars kanske skulle gå miste om. Varmt välkommen hit! Hälsningar från Utö, Ålö och Skärgårdsstiftelsen.

Walk, run, swim or cycle your way between the paths, dirt roads and rocks. We'll show you our favorite spots around the island that you otherwise might miss. Greetings from everyone at Utö and Ålö and the Stockholm Archipelago Foundation.



www.uto.se



Ålö Runt, 15 km

Blandad terräng med kraftig lutning, klippor och grusväg.

Ålö, södra skärgårdens gömda pärla! Starta gärna vid restaurang Båtshaket nära Ångbåtsbryggan på Ålö. Följ havet i väster, söder och öster och på vägen möter du raviner, knotiga tallar, fantastiska utikter och Tymarsvikens lugna vatten. Vandra över berget och ta dig fram till Ålö Storsand, stranden som rankas bland de mest attraktiva i världen. Fortsätt sedan genom skog och längs vattnet vidare på den större grusvägen. Härifrån finns två vägar, antingen söderut tillbaka till restaurang Båtshaket vid Ålö Brygga eller gå norrut mot Ålöbron. Innan du kommer till bron finns en blå-gul markering i skogen. Denna stig tar dig till Ålö brygga och bjuder också på den mest spektakulära utsikten över Stockholms södra skärgård.

Ålö, the southern archipelago's hidden gem. Recommended starting point is Restaurant Båtshaket, where the road ends, close to Ålö jetty. The trail Ålö Runt takes you around Ålö. You follow the sea to the west, south and east and on the way you will meet gorges, knotty pines, amazing views and the calm waters of Tymarsviken. Continue past the cottage in Tymarsviken, hike over the mountain and find Ålö Storsand. A beach that is ranked among the most attractive in the world. From the beach you continue through woods and along the water and after a fairly long walk you will find the bigger gravel road. Here you have two options. Either go south to the Båtshaket restaurant at Ålö Jetty or go north, to the right, towards Ålöbron. Before the bridge, there is a blue-yellow mark in the forest. This trail takes you to Ålö Jetty and offers the most spectacular views of Stockholm's southern archipelago.

UTÖ Runt, 15 km

En makalös vandring där du möter havet på båda sidorna av Utö. Börja vid Utö utegym och följ den blå-gula markeringen norrut förbi Barnens Bad mot Kroka. Där fortsätter stigen på östra sidan av ön längs vattnet ändå ner till Rävstavik. Delar av denna sträcka är tuff men ta det försiktigt så fungerar det. Om du känner för att avsluta rundan i Rävstavik så följ den orange-markerade breda stigen till Utö Vårdshus. Du som fortsätter har mycket att uppleva. Stigen tar dig förbi gamla fiskarstugor, genom gammal skog, över spänger och våtmarker med rikt fågel-liv. Längs hela ruten finns fina platser att stanna till på och kanske ta ett bad eller bara njuta. Stanna till ibland, lyssna och se dig omkring. Det händer mycket i skogen på 5 minuter. Stigen tar dig till slut tillbaka till Grubbyn och utegymmet där du kanske avslutar med ett pass.

An incomparable walk where you meet the sea on both sides of Utö. Start at Utö Outdoor Fitness Center and follow the blue-yellow marking north past the Children's Bath towards Kroka. There, the path continues on the east side of the island along the water right down to Rävstavik. Parts of this stretch are tough. If you feel like finishing the round of the Rävstavik, follow the orange wide path to Utö Vårdshus. If you continue south from Rävstavik the path takes you past old fishermen's cottages, through forests, sprays and wetlands with rich bird life. Along the route there are nice places to stay and maybe take a bath or just enjoy the nature. The path will eventually take you back to Grubbyn and Utö Outdoor Fitness Center.

Utö Swimrun Trail

Sporten Swimrun föddes här på Utö i början på 2000-talet. Nu finns det även en fast Swimrunbana. Om du följer den gul/blå leden motsols så finns 7 skyddade simningar längs vägen. Total längd ca 15 km varav 7 simningar om totalt 2105 meter. Den längsta simningen är 495 meter. Om du inte vill simma så är det enkelt att fortsätta på leden. Ladda ner banan och finn all annan info i QR koden.

The sport of Swimrun was born here on Utö in the early 2000s. Now there is a permanent Swimrun trail. If you follow the yellow/blue trail counter-clockwise there are 7 protected swims. The total distance is approx. 15 km of which 2105 metres are swimming. The longest swim is 495 metres. If you do not want to swim it is of course easy to continue on land along the trail. Download the course and find all other info in the QR code.

Barnens UTÖstigen, 3.5 km

Längs stigen finns det informationstavlor med texter skrivna av barnen på Utö skola, som berättar om den lokala natur- och kulturhistorien. Stigen startar vid turistbyrån och är markerad med grön färg samt vägvisare. Från Grubvibryggan till Rävstavik (ca 1 km) är stigen anpassad för barnvagnar och rullstolar. Rävstavik går stigen vidare ut på Färskarsudd. Där kan man studera sjöfåglar, unika bergsformationer och njuta av den vackra utsikten medan man äter den medhavda matsäcken. Resterande del av stigen passerar genom vackert skiftande kulturmark där spåren av människans långa historia på ön är påtaglig. På turistbyrån kan du få en karta över stigen och ett frågeformulär. Frågorna är skrivna av skolbarnen på Utö och svaren finner ni i de texter som finns utplacerade längs stigen. Ha en skön promenad!

Barnens UTÖstigen, approx. 3.5 km. Along the path there are information boards with texts written in Swedish by the children at Utö School. The trail starts at the tourist office. It is marked with green color as well as road signs. The path from Grubvibryggan to Rävstavik (approx. 1 km) is suitable for prams and wheelchairs. From Rävstavik, the trail continues on Färskarsudd. There you can study sea birds, unique mountain formations and enjoy the beautiful view. The remaining part of the trail passes through beautifully changing cultural land where the traces of man's long history on the island are tangible. Have a nice walk!

Orange märkning på stigar

Orange märkningar är stigar som tar dig tillbaka till stora vägen eller ner till vattnet.

Orange markings are paths that take you back to the main road or down to the water.

Teckenförklaring / Key to symbols

- Mindre stig / Smaller path
- Cykelstig / Bicycle path
- Vandringssleder / Hiking trail
- Lättillgänglig stig / Easy accessible path
- Bad / Bathing
- Vacker plats / Viewpoint
- Torrdass / Waterless WC
- Cykeluthyrning / Bicycle rent
- Skärgårdsbåt / Archipelago boat



Följ oss på Facebook Utö.se och Instagram uto.se



Destination Utö



Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden