



Klimatvänlig cykelsemester söder om Gränna. Vägen är något backig men bjuder på vackra vyer.

Den mesta delen av vägen är mycket lättcyklad och du kan ta dig från Skåne till huvudstaden på vägar med mycket måttlig trafik och med många upplevelser på resan.

Cykla från Skåne till Stockholm

Naturskyddsföreningen är en ideell miljöorganisation med kraft att förändra. Vi sprider kunskap, kartlägger miljöhot, skapar lösningar samt påverkar politiker och myndigheter såväl nationellt som internationellt. Dessutom står vi bakom världens tuffaste miljömärkning Bra Miljöval. Klimat, hav, skog, miljögifter och jordbruk är våra viktigaste arbetsområden. Föreningen har över 200 000 medlemmar och finns i lokalföreningar och länsförbund över hela landet. Välkommen att bli medlem, skänka en gåva eller bli företagssponsor. Gå in på <http://www.naturskyddsforeningen.se/> eller skänk en gåva på Pg 90 19 09-2.





Att cykla långt är en stor upplevelse. Att cykla från Skåne till Stockholm bjuder på omväxlande natur och många sevärdheter längs vägen.

Hela sträckan från Malmö till Stockholm är drygt 70 mil med cykel. Det klarar du lätt på två veckor i behagligt tempo eller på tio dagar om du sitter lite fler timmar på cykeln varje dag.

Från Helsingborg till Stockholm gick förr riksväg 1. Den kallades riksettan eller R1. Nu är hela sträckan motorväg och den gamla vägen finns för det mesta kvar som en bred, lågtrafikerad väg utan några skarpa backar. Den passar utmärkt för cyklisterna som vill långt.

Huvudalternativ

Om du följer den gamla riksettan och vår beskrivning, kan du cykla på cykelbanor och lågtrafikerade vägar praktiskt taget hela vägen. Det är tätt mellan samhällena och många kommuner har byggt ut sitt nät av cykelbanor en bra bit från tätorten. Det gör att nästan en tredjedel av sträckan går på rena cykelbanor. Ytterligare en tredjedel går på så lågtrafikerade vägar att man ofta kan cykla i bredd utan att störas av trafik.

På hela sträckan är det bara 15 km som kan räknas som lite för hårt trafikerade. Det gäller dels en bit mellan Mjölby och Linköping och dels en sträcka längs Bråvikens norra strand. Om du cyklar dessa vägar mitt på dagen så undviker du en del av trafiken.

Skriftens författare Tomas Björnsson är aktiv i Lunds Naturskyddsförening. Han och hans fru har cyklat på semestern de senaste trettio åren. Turerna har gått till allt från Österlen till Österrike. Tomas ser cyklingen som ett mycket praktiskt klimatarbete.



Alternativa vägar

Det finns några alternativa vägar. Från Malmö och Lund kan du cykla via Eslöv till Höör och vidare på småvägar på den västra sidan om järnvägen till Hässleholm. Därifrån cyklar du vidare via Stoby och Osby till Älmhult och sedan nordväst mot Ljungby.

I båda alternativen från Skåne tar du höjd ganska långsamt upp på det småländska höglandet. Jönköping och Huskvarna ligger lågt vid Vättern och det betyder branta backar i närheten. Vill du undvika en del av backarna, kan du cykla från Vaggeryd via Hok till Nässjö. Därifrån cyklar du norrut via Aneby, Gripenberg, Tranås, Sommen och Boxholm. Från Strålsnäs finns en fin liten grusväg öster om järnvägen in till Mjölby.

Efter Linköping och Norsholm kan du fortsätta längs Göta kanal till Söderköping. Där cyklar du norrut via Ö Husby och en färja över Bråviken mot Nyköping. Då slipper du den trafikerade vägen förbi Getå.



Upplevelserna är många på en långcykling. Du kan försöka räkna alla vitsippor, gullvivor eller kabbelekor du ser.



Malmö – Lund 20 km

Starta cyklingen i korsningen Kaptensgatan – Kungsgatan på ett av Malmö stora cykelstråk, nära Södertull, strax söder om kanalen. Därifrån finns en skyltad cykelbana hela vägen till Lund via Arlöv och Åkarp. I Lund visar skyltarna mot Stortorget.



Cykelvägen mellan Malmö och Lund.

Lund – Landskrona 37 km

Cykla västerut från Stortorget. Efter järnvägen fortsätter du åt nordväst på Fjellievägen. En bit ut börjar skyltar mot Kävlinge. Det är cykelbana i princip hela vägen.



Banvallar ger behaglig cykling utan störande trafik.

Fortsätt norrut förbi järnvägsstationen i Kävlinge. En bit bort börjar en cykelväg på den gamla banvallen mot Dösjebro och Kvärlöv. Där går turen vidare på en landsväg via Saxtorp till Häljarp där det finns cykelbana in till Landskrona.

Landskrona – Helsingborg 25 km

Cykla först förbi Citadellet och längs stranden till Borstahuset. Vid den lilla hamnen svänger du österut och cyklar förbi golfbanan till den gamla Helsingborgsvägen. Där finns en skyltad cykelväg via Glumslöv till Helsingborg. Det är cykelbana nästan hela vägen.



Det går också att ta sig fram längs kusten förbi Ålabodarna, men det är mycket backigt och grusväg och på den norra delen endast en smal stig där du måste leda cykeln.

Helsingborg – Åstorp 25 km

Från Knutpunkten kan du cykla uppför backarna via Långvinkelsgatan. Den är brant men kort. Cykla sedan förbi Fredriksdal, längs Vasatorpsvägen och österut över motorvägen. På småvägar cyklar du förbi Kropps kyrka och Rosendals slott. Vägen går under motorvägen och därefter måste du köra österut en km på en trafikerad väg med vägren. Strax före motorvägskorset ska du ta till vänster (norrut) för att cykla på småvägar till Åstorp. Missa inte cykelvägen från Nyvång längs järnvägen.



Vägen går vackert förbi Rosendals slott.

Åstorp – Örkelljunga 28 km

Här börjar du på allvar följa den gamla riksettan, R1. Cykla norrut från rondellen mot Ö Ljungby. Där börjar en cykelväg på den gamla banvallen efter Skåne – Smålands järnväg. Den går strax söder om samhället fram till Stidsvig. Har du bråttom ska du cykla Byvägen från Ö Ljungby och på landsvägen igen.

I annat fall går det att fortsätta tills banvallen tar slut. Cykla på en liten grusväg väster om industriområdet. Därefter fortsätter du på banvallen (grus) och kommer fram till en golfbana väster om Eket.



Cykla genom Eket på den gamla landsvägen genom samhället och vidare under en stor väg. Precis öster om korsningen börjar cykelvägen på banvallen igen. Den leder in till Örkelljunga centrum.

Örkelljunga – Markaryd 31 km

Från Örkelljunga cyklar du 15 km på en gammal banvall (grus) via Åsljunga till Skånes Fagerhult. Där cyklar du till höger (österut) uppför backen till den gamla riksettan mot Markaryd. R1 är här bred med väggen och med måttlig trafik.



Banvallen vid Åsljunga går vackert genom lövskog och du slipper trafikbuller.

Markaryd – Ljungby 51 km

Cykla norrut via Timsfors på den gamla riksettan. En km efter du passerat under motorvägen tar du till vänster mot *Gräsholma*. Denna lilla väg går fram till västra Strömsnäsbruk. Fortsätt norrut till Traryd.



Den gamla riksvägen följer Lagan.

Från Traryd är den gamla riksvägen bred med väggen och har måttlig trafik. Efter tre kilometer norr om rondellen i Traryd tar du till höger och cyklar norrut på en ännu äldre landsväg. Efter några km kommer du ut på R1 igen. Den är bred och har ganska lite trafik fram till Hamneda. Ytterligare några km norrut ska du cykla in till höger vid Bäck och sedan norrut på en fin liten

väg mot Kånna. Från Kånna är banvallen asfalterad in till Ljungby.



Vid Hamneda finns flera fornminnen, bl a denna runsten.

Ljungby – Värnamo 45 km

Från centrum cyklar du österut på Norra Järnvägsgränd och på en bro över Lagan. Följ ån norrut på en liten väg på den östra sidan fram till samhället Lagan. Där får du åter cykla på den gamla riksvägen som är skyltad mot *Värnamo*.



Vid Toftaholm finns en ännu äldre riksväg kvar. Stanna till och njut av eklandskapet och utsikten över sjön Vidöstern.

Några km norr om Toftaholm ska du cykla rakt fram på den gamla vägen och fram till Tännö. Hela sträckan från Ljungby till Tännö går på vägar med mindre trafik än 500 fordon per dygn. Cykla in genom Tännö. Någon km norr om Tännö börjar en cykelväg in till Värnamo. När du kommer in i Värnamo kan du ta till vänster på första gatan efter järnvägsviadukten. Då kommer du in förbi Apladalen till centrum.

Värnamo – Vaggeryd 39 km

Cykla norrut från centrum längs Jönköpingsvägen. Den gamla riksettan är smal och något trafikerad de första fem km till Hörle. Strax före Skillingaryd börjar en cykelväg som går fram till Vaggeryd. När du kommer in i Vaggeryd ska du cykla på den västra sidan om järnvägen.



Vaggeryd – Jönköping 40 km

Cykla från stationen norrut på Storgatan. Kör över riksvägen och följ cykelbanan norrut via Torsbovägen. Den leder fram till en cykelväg till Byarum.



Stora delar av vägen från Värnamo och förbi Vaggeryd kantas av tallskog. Det är plant och lättcyklat.

När du kommit igenom Byarum tar du till vänster strax före järnvägs korsningen och cyklar mot Bratteborg. Före järnvägen i Bratteborg tar du till vänster och cyklar norrut mot Månsarp och Taberg. Från Taberg finns cykelväg hela vägen in till Jönköpings centrum. Det är stor höjdskillnad från småländska höglandet som ligger drygt 200 meter över havet till Vätterns strand, cirka 90 m ö h.

Jönköping – Gränna 38 km

Från Resecentrum cyklar du längs stranden österut och följer sedan Huskvarnavägen på en cykelväg som går över motorvägen. Där fortsätter du norrut på en cykelbana mot Kaxholmen. Efter fem km, just där landsvägen svänger till höger och uppåt, ska du cykla rakt fram mot Vista kulle. Det är en smal liten väg som är en gammal banvall och du undviker en stor backe.



På flera ställen längs vägen har du en fantastisk utsikt över Vättern som här vid ett café strax norr om Huskvarna.

Från Kaxholmen finns cykelväg till Skärstad. Därefter får du cykla på landsvägen via Ölmstad till Gränna.



I Gränna är det liv och rörelse. Gör gärna ett längre stopp och ta färjan över till Visingsö.

Gränna – Mjölby 60 km

Cykla norrut på den gamla riksvägen till Ödeshög. Den är något trafikerad sommartid, men hastigheterna är inte så höga.



Utsikten över Vättern är mycket fin på en lång sträcka.

Från Ödeshög fortsätter du österut på den gamla riksvägen. Efter fyra km blir den bred med vägren. Från Väderstad in till Mjölby är det lite mer trafik.

Mjölby – Linköping 34 km

Cykla österut under järnvägen och följ en skyltad cykelväg till Mantorp. Öster om Mantorp är landsvägen ganska trafikerad några km. Tag till höger mot Sjögestad. Där börjar en cykelväg söder om järnvägen mot Vikingstad. Härifrån finns det cykelväg ända in till Linköping.

Linköping – Norrköping 48 km

Från centrum finns en skyltad cykelväg till Tallboda. Fortsätt på den breda landsvägen mot Lingham och cykla under järnvägen och in genom samhället. Öster om Lingham fortsätter du förbi Gistad. En km öster



om Gistad finns en väg mot Lillkyrka. Kör förbi den. Strax efter denna korsning tar du till vänster på en äldre landsväg som går längs med den nyare. Cykla sedan under motorvägen och fram till Norsholm. Där cyklar du in i samhället och över Göta kanal.



Göta Kanal vid Norsholm. Här är det liv och rörelse under sommartid och det är ofta broöppning.

Fortsätt på en landsväg till Kimstad och tag vägen nordost om kyrkan. Den är något trafikerad. Efter motorvägskorset blir landsvägen bredare och vid Borgs kyrka börjar en cykelväg in till Norrköping.

Norrköping – Nyköping 66 km

Från järnvägsstationen cyklar du västerut och följer en cykelbana längs Stockholmsvägen. Den fortsätter till Åby. Där följer du Nyköpingsvägen tills den når den gamla riksvägen längs Bråviken. Här måste du cykla på en ganska trafikerad väg i fem km innan du ska ta av uppför berget mot Strömsfors. Här är det mycket lugnare. Från Stavsjö är den gamla riksettan bred igen in till Nyköping.



Trafikerat men vackert vid Bråviken.

Nyköping – Trosa 49 km

Cykla på en skyltad cykelväg österut mot Sjösa. Fortsätt på Trosavägen. Sista biten in till Trosa är det skyltad cykelväg.

Trosa – Tumba 50 km

Cykla norrut från centrum och följ Näckrosleden. De första fem km är cykelbana. Där cykelvägen slutar ska du fortsätta en knapp km på landsvägen. Sväng sedan till höger mot Södertälje. Efter sju km, vid Valåker, kan du ta till höger och cykla på en äldre landsväg. Där den slutar ska du ta till höger mot Mörkö. Cykla norrut på vägen över Mörkö. Där den tar slut finns en vägfärja. Följ vägen via Eldtomta. Före Vårsta får du cykla en km på en väg med stark trafik, men sedan finns det cykelbana till Tumba.



Vägen från Mörkö mot Tumba.

Tumba – Stockholm 29 km

Från Tumba kan du cykla på cykelbanor och villagator via Älvsjö in till Stockholms centrum. En fin väg går via Alby, Glömsta och Gamla Stockholmsvägen.



När du ser Globen är målet nära!

Aktualitet. Sträckan Helsingborg – Norrköping och vidare längs Bråviken är provcyklad 2011. Alternativen Malmö – Hässleholm – Ljungby samt via Nässjö och Tranås är provcyklade 2009. Granskad via kartor och satellitbilder 2013.



Praktiska tips

Säkerhet Välj lämpliga vägar som inte har så mycket trafik. Om du måste cykla på en mer trafikerad väg, gör det helst på förmiddagen när det inte är någon pendlingstrafik. Använd cykelhjälm och ta på en väl synlig reflexväst. Det är mycket praktiskt att ha en backspegel på cykeln. Då kan du köra åt sidan och stanna till när det kommer ett stort fordon.



Utrustning Köp helst vattentäta cykelväskor. Montera en hållare för framväskor på framhjulet. Det är viktigt att få vikten av packningen så lågt som möjligt. Då känns cykeln mycket stabilare.

En mångväxlad cykel är lättare att cykla på, framför allt i uppförsbackar. Det är lättare att cykla långsamt uppför än att leda cykeln.

Reparationer Tag med en reservslang och verktyg för att ta av däck samt förstås en bra cykelpump. En mutterdragare som passar precis till ditt cykelnav är mycket bra att ha. Om du får punktering, så kontrollera att det inte finns någon tagg eller sten kvar i däck innan du sätter på den nya slangen.

Packningen ska helst inte väga mer än 15 kg inklusive väskorna. På sommaren när det är varmt räcker det med att ha sandaler som enda skor. Regnar det är det ofta så varmt att du kan cykla utan strumpor. Tag med yllestrumpor om det blir kallt. Bra regnkläder är nödvändigt.

Distanser Räkna med att du tar dig fram en mil per timme inklusive mindre raster och lägg på en rejäl paus mitt på dagen när du planerar resan. Även en nybörjare klarar fyra till fem mil på en dag. Den som är van kan cykla sju – åtta mil eller mer. Den totala cykeltiden under dagen blir bara lite längre.

Mat Det kan vara glest mellan affärer och matställen utanför de större tätorterna. Tag med reservmat.

Turistbyråer:

Malmö	040-341200	
Lund	046-355040	
Landskrona	0418-473000	
Helsingborg	042-104350	
Åstorp	042-64300	M-F
Örkelljunga	0435-55158	M-F
Markaryd	0433-72034	Maj-okt
Ljungby	0372-789220	
Värnamo	0370-18899	M-F
Vaggeryd	0370-678150	Skillingaryd M-L
Jönköping	036-105050	
Gränna	036-103860	
Mjölby	0142-85003	Skänninge
Linköping	013-1900070	
Norrköping	011-155000	
Nyköping	0155-248200	
Trosa	0156-52222	
Stockholm	08-50828508	

Öppettiderna gäller under sommarmånaderna.

Mat och övernattning finns på alla orter i tabellen

Cykel på tåg och buss:

Skånetrafiken	www.skanetrafiken.se 0771-777777
Krösatågen	http://www.krosatagen.se/
Länstrafiken	Jönköping 0771-444333 Halland 0771-331030 Kalmar 010-2121000 Kronoberg 0771-767076
Västtrafik	vasttrafik.se/ 0771-41 43 00
Tåg i Bergslagen	http://www.tagibergslagen.se/ 0771-444111
Stockholm – SL	www.sl.se 08-600 10 00

Kartor: Lantmäteriets vägkartor i skala 1:100 000 är bra om du vill kunna ta dig fram överallt. Tänker du bara följa denna beskrivning så räcker det med en översiktskarta.

Bli medlem i Naturskyddsföreningen

Ring 08-702 65 77 eller läs på

www.naturskyddsforeningen.se/medlem

Naturskyddsföreningen i Skåne

Besöksadress Nils Bjelkegatan 4 B • Postadress Box 1013 • 221 04 Lund

skane.naturskyddsforeningen.se • tfn 046-33 56 51 • kansli.skane@naturskyddsforeningen.se

Sök på "cykla" på vår hemsida så hittar du även en engelsk version.