

LÅT SKÄRGÅRDEN SKAPA DIG LYCKLIG

Havet, himlen, klipporna – och lugnet som gör att du hinner ikapp dig själv. Spana efter havsörn, leta vilda orkidéer eller bara sitt på en brygga och låt stressen rinna av till vågskvalpet. ToppHälsa ger dig tips på sju öar i Stockholms skärgård – varför inte ta en ö-luff?

AV JOHAN AUGUSTIN FOTO GETTY IMAGES

→ Vi börjar skärgårdsäventyret i Stockholms södra skärgård på den tolv kilometer långa och tre kilometer breda Utö, en populär semesterö sedan slutet av 1800-talet. Här susar du fram på cykel på de fina grusvägarna, vilket är ett utmärkt sätt att se naturen och sandstränderna. Varför inte cykla över den lilla bron till

den lilla restaurangen som är öppen under sommarmånaderna då båtfolket stannar till för att äta typisk skärgårdsmat som stekt strömming.

– Det är "back to basics" som gäller här, ler Lotten, och berättar att folk kommer till Rögrund för naturen och det enkla livets skull.

"På väg till nästa ö ser vi nyfikna sälar och en majestätisk havsörn svepa över kobbarna"

Ålö, söder om Utö? Eller följ med på en safari för att se gräsäl och havsörn. På väg till nästa ö, Rögrund, ser vi nämligen nyfikna sälar sticka upp huvudet över vattenytan och en majestetisk havsörn sveper över kobbarna. Den lilla mini-ön Rögrund kan du promera runt på en timme. Du badar direkt från klipporna eller från bryggan som ligger intill det enda vandrarhemmet på ön. **Lotten Hjelm** basar över stället och även över

När vi går i land på nästa ö på vår tur, Möja, befinner vi oss i mellersta skärgården. På denna relativt stora ö är det häftigaste och mysigaste boendet ett kulturminnesmärkt hus från 1700-talet där murgrönan växer genom taket in i huset! Dusch får du klara dig utan ett dygn, det är värt känslan att ligga i en antik säng och bläddra i tidningar från första världskriget. Lunch och/eller middag äter du på familjedrivna Wikströms Fisk. Det är

Rune Wikström som fångar fisken och dagligen levererar till restaurangen där resten av familjen tar vid.

– Min fru lagar fisken, min dotter serverar den och jag ser till att den kommer hit, säger Rune.

Finnhamn ligger inte långt från Möja. Här börjar sommarsäsongen vid midsommar. Då fylls öns Paradisvik av hundratals båtar och sedan fortsätter trafiken fram till hösten. Varje sommar kommer 200 000 besökare till ön, eller rättare sagt öarna. Det är nämligen fyra öar som gemensamt går under beteckningen Finnhamn. Här är naturen unik med stora hundraåriga ekar och ett öppet landskap där får betar.

En som kan floran på ön är skogsvaktaren **Lasse Westling** som jobbat på ön sedan 1999 och gärna visar var de sällsynta vita orkidéerna växer.

I norra skärgården går vi i land på Fejan. Här har två unga killar, **Emil Dellenstedt** och **Robin Westerlund**, tagit över kajakuthyrningen. De tar med dig ut på kajakäventyr i skären österut, bland annat en fem timmars tur fram och tillbaka till Vattenungarna, en grupp skär med låga hällar som karaktäriserar hela norra skärgården. Du kan också paddla till Lidö där **Olle Telje**, som driver Lidö Vårdshus, jobbar hårt med att göra norra

skärgården lika populär bland besökarna som den södra och mellersta.

– Vi kan ju erbjuda mycket natur här uppe, berättar Olle som håller på att anlägga gångstigar som ska göra det möjligt att ta sig runt genom blandskog och vilda blommor.

Han tipsar också om bästa avslutningen på dagen, ett hett bad i trätunnan nere i vattenkanten med solnedgången i horisonten.

Den sista utposten före öppet hav mot Åland är Arholma, vars natur präglas av klipporna på norra delen av ön och skogen som breder ut sig i mitten. Svamp-plockning och älgjakt är populärt bland de cirka 50 åretruntboende på Arholma. På Dansbanan anordnas arrangemang hela sommaren och vill du äta gott så serverar restaurangen nyfångad gös med hasselbackspotatis som smälter i munnen. ■

RESA HIT

→ Det är enkelt att ta sig ut i Stockholms skärgård och sedan åka båt mellan öarna. Köp Waxholmsbolagets båtluffarkort för 420 kronor, det gäller i fem dagar på alla båtlinjerna samt på Cinderellabåtarna. För tåg- och bussförbindelser gå in på SL:s reseplanerare, eller ring Waxholmsbolagets trafikinformation 08-679 58 30. sl.se, waxholmsbolaget.se. För en vanlig båttaxi i norra skärgården ring **Daniel Vesterlund** på 070-56 22 755, eller mejla på info@stridsholmen.se – han kör året runt.

7 sköna pärlor i Stockholms skärgård

1 UTÖ

Både natur och party

→ En av södra skärgårdens största och mest välbesökta öar – bara en timmes resväg från Stockholms city. Festa till det i den livliga hamnen eller upptäck skogen och stränderna. Med cykel som du hyr i hamnen tar du dig lätt runt ön. Utö Vårdshus har en meny med svensk husmanskost och de hyr också ut rum och hotellstugor. Det finns även stugor att hyra på ön. Öppet året om.
LÄS MER: utovardshus.se

2 RÖGRUND

→ Till lilla mini-ön Rögrund kommer många tillbaka gång på gång. Det är väldigt personligt och familjärt, det finns bara ett vandrarhem och en krog. Här avlöser grupperna varandra, hit kommer skolklasser för att fira skolavslutningar och män i kostym för att fira 50-årsdagar. Vandrarhemmet är öppet året om och krogen från midsommar till slutet av augusti.
LÄS MER: grundet.se

Gullig mini-ö

3 MÖJA

För fiskälskare

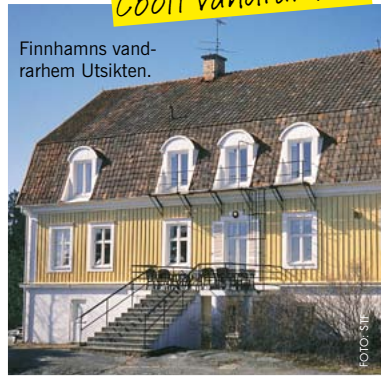
→ Möja är ett gammalt fiskeläge. Missa inte ta ett sväng till Wikströms Fisk och testa någon av deras nio fisksorter. Promenera eller låna gratis en cykel på vandrarhemmet och upptäck den vackra ön. Missa inte heller hembygdsmuseet i Berg. Öppet året om.
LÄS MER: mojastugor.se, mojaturistinfo.se

4 FINNHAMN

→ **Martina Höberg**, en av öns sex bofasta, driver det ekologiska jordbruket Idholmens gård och gårdsbutiken intill. Vandrarhemmet Utsikten byggdes en gång som sommarnöje till en kolhandlare. Här äter du din frukost på balkongen med utsikt över skog och vatten. Vackrare än så här blir det knappast i skärgården. Öppet året om.
LÄS MER: finnhamn.se

Coolt vandrarhem

Finnhamns vandrarhem Utsikten.



5 FEJAN

Badrockshäng

→ Ön är populär bland konferensgäster som vill prova på aktiviteter som kajakpaddling, vattenskoter eller utforska ön i grupp genom tävlingen "Fejan runt". Besökarna går ofta runt i badrock, bastubad i den vedugnseldade bastun hör nämligen till! Killarna på ERKajak, håller i många av evenen, däribland äventyrliga utflykter i kajak. Fint, fräscht boende på vandrarhemmet. Vandrarhemmet öppet 23 juni–27 augusti, kajakuthyrningen öppet maj–september.
LÄS MER: fejan.se, erkajak.se

6 LIDÖ

Skönt lugn

→ Giftassugen? Kvarnen nedanför vårdshuset ska göras om till bröllopsvit och redan nu finns det en mysig ministuga alldeles intill vattnet för nygifta par. Annars är det lugnet, blomsterängarna och de vedeldade badtunnorna som lockar. Det här är sinnesro för kropp och själ! Servicen på Lidö Vårdshus är på topp. Det går även bra att boka en stuga med eget kök. Öppet de flesta av årets dagar.
LÄS MER: lidovardshus.se

Fin skärgårdsby

7 ARHOLMA

→ Söker du lite spänning ska du ta en närmare titt på Batteri Arholma – en kustförsvarsanläggning insprängd i berget. Guidade turer varje dag under sommaren. Här finns också en välbevarad skärgårdsby och "båken" (fyren) ger en fin utsikt över norra skärgården. På norra delen av ön ligger Arholma Nord skärgårdsloodge, där du bor alldeles vid klippor och hav. Öppet 1 april–7 november.
LÄS MER: arholmanord.se



GLÖM INTE SEMAFOREN
Den runda blåbara skylten på bryggan, ska vara i lodrät läge när du väntar på båten ut i skärgården. Det är en signal till kaptenen att rådon vill stiga ombord. Är det mörkt behöver du ha en ficklampa att blinka med.



Njut av livet nära vattnet!