

# Slí ~ Hälsans Stig

## SÖDERMALM



### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Km-stolpe
- Infotavla
- Busshållplats
- Bilparkering
- Tunnelbana
- Järnväg
- Badplats
- Utsiktspunkt



**Välkommen** till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du promenerat. Slingan runt Södermalm är 10 kilometer. 1995 upprättade Irland den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte). Tanken är att inspirera till motion för folkhälsans skull. Hälsans Stig i samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Stockholm. Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)



Hälsans Stig Södermalm invigdes 2000-09-24

# Sevärdheter längs Hälsans Stig

**Katarinahissen.** Den ursprungliga hissen konstruerades av ingenjör Knut Lindmark, vars företag Mosebacke Gångbroaktiebolag byggde hissen 1883. Hissen revs 1933 i samband med utbyggnaden av Slussen men ersattes av en ny 1935.

**La Mano** (Handen), på Katarinavägen, är ett monument över de 172 svenskar som stupade i spanska inbördeskriget 1936-38. Skulpturen är gjord av Liss Eriksson.

**Stadsgårdshissen.** Den lilla byggnaden i hörnet av Katarinavägen och Renstiernas gata är Stadsgårdshissen. Hissen byggdes 1907 för att underlätta för hamnarbetarna att ta sig upp på Söder. Den fungerade fram till 1971 och är numera en konstnärsateljé.

**Fjällgatan.** De låga husen på den södra sidan byggdes omkring 1700-talets mitt. På Fjällgatan 34 inrättade Anna Lindhagen Stigbergets borgarrum som skildrar ett hem från mitten av 1800-talet. Att ta bort berget ner mot Stadsgården var ett gigantiskt arbete. Det tog 35 år att spränga bort 750 000 kubikmeter berg och det gick åt två ton krut och åtta ton dynamit. 1910 var allt borta och Fjällgatan fick sin vackra utsikt.

**Sågargatan.** Här börjar Åsöbergets kulturreservat. Många konstnärer har inspirerats av miljön här, bland andra prins Eugen och Carls Larsson.

**Stora och Lilla Meijstens gränd** har fått namn efter den holländske kryddhandlaren Scipio Meijstens. På slutningen nedanför den lägre kullen ligger Vita bergens friluftsteater från 1954.

**Malmgårdsvägen.** I den stora trädgården nedanför Lilla Meijstensgränd ligger den malmgård som givit gatan dess namn.

**Hammarby sjöstad.** För drygt 100 år sedan var Hammarby sjö en insjö med sitt utlopp i Saltsjön. Vattennivån var då cirka fem meter högre än idag och gick nästan ända upp till Ljusterögatan. 1929 invigdes Hammarbyleden och den nya Danviksbron. Under de närmaste tio åren kommer området att vara en av nordens största byggarbetsplatser. Fullt utbyggt kommer här att bo omkring 15 000 personer. Norra och

Södra Hammarbyhamnen inklusive Danviksklippen ingår i det vi kallar Hammarby sjöstad.

**Eriksdalslunden** är ett nästan två kilometer långt naturområde längs Årstaviken mellan Skanstull och Årstabron. Strandpromenaden passerar bl a ett flertal båtklubbar och flera koloniområden.

**Årstabron** byggdes på 1920-talet och är till största delen formad som en romersk akvedukt med en serie valv. Vid Årstabron byggs nu ytterligare en bro för att klara den ökade tågtrafiken.

**Tantolunden** anlades i slutet av 1800-talet och är en av stadens finaste parker. I sluttningarna ner mot Årstaviken ligger idylliska små kolonistugor med vackra trädgårdar.

**Liljeholmsbadet** ligger vackert beläget i Årstaviken, vid Hornstull, och byggdes 1930. Bassängen är 16 meter lång och 6 meter bred.

**Pålsundsparken** från början av seklet är anlagd på ägorna till malmgården Heleneborg, i vars huvudbyggnad Alfred Nobel utförde flera av sina experiment i mitten av 1800-talet.

**Långholmen** är känt för sitt fängelse från 1800-talet som var i bruk ända fram till 1975. Nu är här hotell och museum. Vid Stora Henriksvik finns ett Bellmanmuseum. På öns östra del ligger Mälarvarvet. Konstverket "Jas" av Thomas Quarsebo står vid Västerbron till minne av JAS-39 som störtade här 1993.

**Skinnarviksparken.** Parkens krön, som är Stockholms högsta naturliga punkt 53 meter, över havet erbjuder en storslagen utsikt över staden och Riddarfjärden. Vid Gamla Lundagatan och Ludvigsbergsgatan har den låga trähusbebyggelsen från 1700-talet bevarats.

**Monteliusvägen** är en nyanlagd promenadväg som går från Kattgränd i väster till Skolgränd i öster, delvis på träbryggor. Härifrån har man en fantastisk utsikt över staden. En trappa förbinder stråket med områdena vid Söder Mälarstrand.

Källa: Södermalm/Monika Eriksson, Konst på stan/Bo Wingren, Gröna parkvandringar/Gatu- och Fastighetkontoret

**GO for it!** Går du mycket?  
Hur mycket går du?

30 minuters vardagsmotion per dag reducerar kraftigt risken för hjärt-kärlsjukdomar, sänker blodtrycket och är en viktig del av ett viktminskningsprogram.

**GO for it!** inspirerar dig att öka din vardagsmotion. Sätt personliga mål för dina dagliga steg. Följ upp dina framsteg vecka för vecka på din personliga hemsida.

Vårt startpaket inkluderar Walking Style II från **OMRON**

**Beställ ditt startpaket på [go.forit.se](http://go.forit.se)  
Ange kod "halsansstig" för 50kr startrabatt.**



**OMRON**  
**Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!**

**KLINISKT VALIDERAD**

**Omron M6.**  
Lätthanterlig helautomatisk blodtrycksmätare för hemmabruk.

**Rekommenderas av**  

  020-56 20 20 [www.blodtryck.info](http://www.blodtryck.info)

