

SCAN CARDS: Aktiviteter och upplevelser runt Runriket

Scan cards är ett sätt att dokumentera idéer och/eller observationer.

Med en samling av scan cards kan man få en bild av något man vill undersöka (t ex idéer om aktiviteter och/eller upplevelser som knyter samman natur, kultur och friluftsliv i Runriket). Med många scan cards kan man klustra och se mönster och kopplingar mellan de idéer och observationer man samlat in.

Ett scan card innehåller en titel som beskriver idén/observationen med max en mening, en lite längre beskrivning som redogör kort för idén/observationen samt en illustration av idén/observationen. Man kan också använda taggar (t ex om idén/observationen innebär en natur-, kultur- och/eller friluftslivsaktivitet/upplevelse).

Dokumentera dina idéer/observationer om natur-/kultur-/friluftaktiviteter/upplevelser i Runriket på scan cards med en idé/observation per scan card.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Skulpturpark

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Karby gård i trädgården

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Skulpturpark i trädgården, stor aktivitet på nationaldagen, också många barn. Aktiviteter för barn och unga i trädgården? Naturlabyrint?

Kan det finnas socklar här så att det möjliggörs utan att det behöver vara permanent?

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Karbyslingorna

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Vandringsleder som utgår från Karby gård

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Olika långa vandrings slingor som utgår från Karby gård med skyltning och information om allt kulturminnesvärt som finns i området.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Cykel och gångväg för framkomlighet

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Framkomlighet på "andra sidan" sjön så att man kan nå alla runstenar till fots eller på cykel.

Möjligen guidade turer i Ekoparken. Karta över ekoparken och vägledning?

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Konst i Runriket?

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Täby och Vallentuna

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Konstrundan Konst i Roslagen har hittills skett i Österåker, Vallentuna och Täby under oktober månad varje år. Nu ska Österåker eventuellt bryta sig ut ur samarbetet då de är dubbelt så stora och därmed finns möjlighet att tänka annorlunda om namn och datum på konstrundan. Kan den t ex kallas Konst i Runriket i framtiden?

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Utökad verksamhet i stora huset vid Ensta krog

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Ensta krog

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Kommunen äger stora huset vid Ensta krog. Där finns nu exempelvis Roslagsmålarna i en liten flygel och Friluftsförbundet i en annan. Utegym och vandringsleder finns i närheten. Finns på Naturkartan redan och bra kommunikation till platsen finns också.

Huset skulle dock kunna användas och fyllas med mer aktivitet och verksamhet. Det vore till exempel trevligt med ett fik.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE
Verksamhet i Broby torp

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET
Vid Broby torp

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Renovera torpet som ligger 100 meter från Vallatorgskolan. Det skulle kunna användas av både skolan och vandrare för matsäck och vila till exempel.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Korvlinjen

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

<https://www.naturkartan.se/sv/stockholms-lan/korvlinjen>

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Korvlinjen är en kulturminnesmiljö som består av ett antal bunkrar. Den finns utmärkt på Naturkartan. Idag görs till exempel visningar av dessa. Skulle mer verksamhet kunna ta plats där?



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Retreat / skogsbad

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Hemma hos Livia i trädgården.

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Livia, på Livias Yoga gör retreat då deltagarna får gå kring Vallentunasjön och Arkils tingstad. De gör till exempel mindfulness promenader och skogsbad. Men kan upplägget utvecklas ytterligare?

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Yoga, meditation och mindfulness

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Naturen kring Runriket

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Livia från Livias Yoga vill etablera yoga, meditation och mindfulness. Det är viktigt att vara i naturen *som den är*. Att uppleva den, utan att exploatera den.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

'Andningsplatser' vid sjön

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Att markera särskilda meditationsplatser för andning vid sjön. Det finns fina platser runt Vallentunasjön, till exempel upp mot skogen på en platå bland mossa och tallar vid Arkils tingstad.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Friskvårdspromenader med seniorer

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Vid Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Kanske man kunde utveckla friskvårdspromenader för seniorer. Det skulle kunna ske i samband med yoga, mindfulness, skogsbad och/eller andningsövningar.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Pre-hab

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Runt om Runriket och Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

En förebyggande stresshanteringskurs med yoga och naturbesök, där fokus ligger på återhämtning. Kursen består av både föreläsning och praktiskt utforskande, i syfte att stressa mindre i vardagen.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE
Geocaching

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET
Hela Runriket

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

'Skattjakt' med föremål placerade runt hela Runriket.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Elsparkcykel-rundor

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Hela Runriket runt

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Guidade turer på elsparkcyklar

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Vandringspoddar

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Olika sträckor mellan besöksmål i Runriket

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Podd-serie (kanske i en podcast som redan finns) med inbjudna gäster/lokalbor med mycket kunskap om ett område som berättar om platser på en sträcka mellan besöksmål i Runriket.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Fiske då och nu

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Fiskespots runt Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Träffar för fiskare med både fiske, fiskehistoria och fiskehistorier.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Ljusfest på Vallentuna-vinter-sjön

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Mitt på Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Vallentunasjön fryser fort om vintern. Man kunde anordna en ljusfest mitt på den frusna Vallentunasjön med ingångar från alla Runrikets besöksmål.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Ett historiskt bad - alla dagar om året

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

En/två badplatser vid Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

På en badplats som omhändertas av Täby/Vallentuna kommun, alternativt en förening, göra sommarbad/vinterbad där man samtidigt lära om hur sjön har använts genom tiderna.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Runriket by kanot/kajak

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Runt Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Upplev Runriket sjövägen. Paddla från en plats i Täby eller Vallentuna och runt. Gå iland och upptäck Runrikets besöksmål och kanske också möjligt att läsa skyltar med historia om sjön, längs med strandkanten och vad som hänt vid platserna då-nu-sedan.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Runriksloppet

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Runt/viss sträcka längs Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Ett motionslopp under sommar eller höst.



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Lajv i Runriket

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Arkils tingstad, respektive Jarlabankes bro

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Mysteriespel skapat av och med ungdomar men som även inkluderar andra grupper. Kan kopplas ihop med mötesplatser/fritidsgårdar, scouterna?

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Yoga/meditation

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Olika platser runt Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Meditationsövningar och yoga för olika målgrupper.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

'Kvinnor i Runriket' pilgrimsvandring

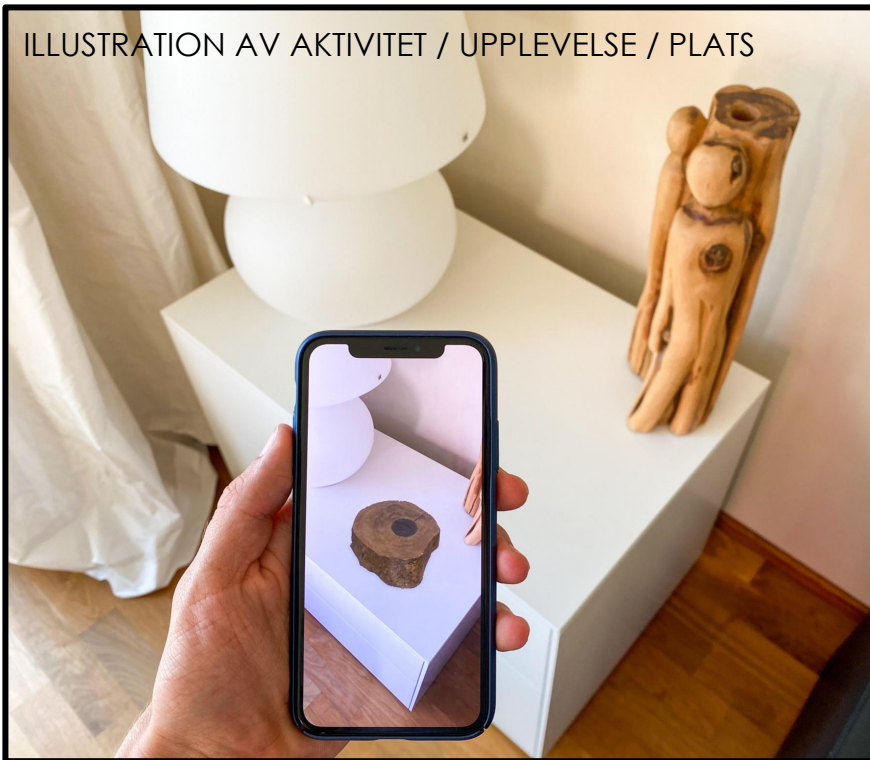
PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Fällbro, Såsta, Broby, Täby kyrka

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Skapa vandringar med historieberättande men med koppling till samtiden. Frågor kring jämställdhet, makt, kvinnors rättigheter. Koppla ihop kyrkan, hembygdsförening och Friluftsrämjandet.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Dansvandring med Augmented Reality

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Arkils tingstad

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Konstnärlig upplevelse / vandring där besökaren upplever dansstycken med hjälp av Augmented Reality.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Eldplats vid Jarlabankes bro

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Skogsområde nära Jarlabankes bro

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Scouterna Täby vill kunna elda vid eldplats i skogsområde nära Jarlabankes bro.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Motionslopp olika sätt

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Runriket runt

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Motionslopp på olika sätt; löpning, kajak, kanot, motorsport, motorcykel, moped, skidor, skridskor, isracing.

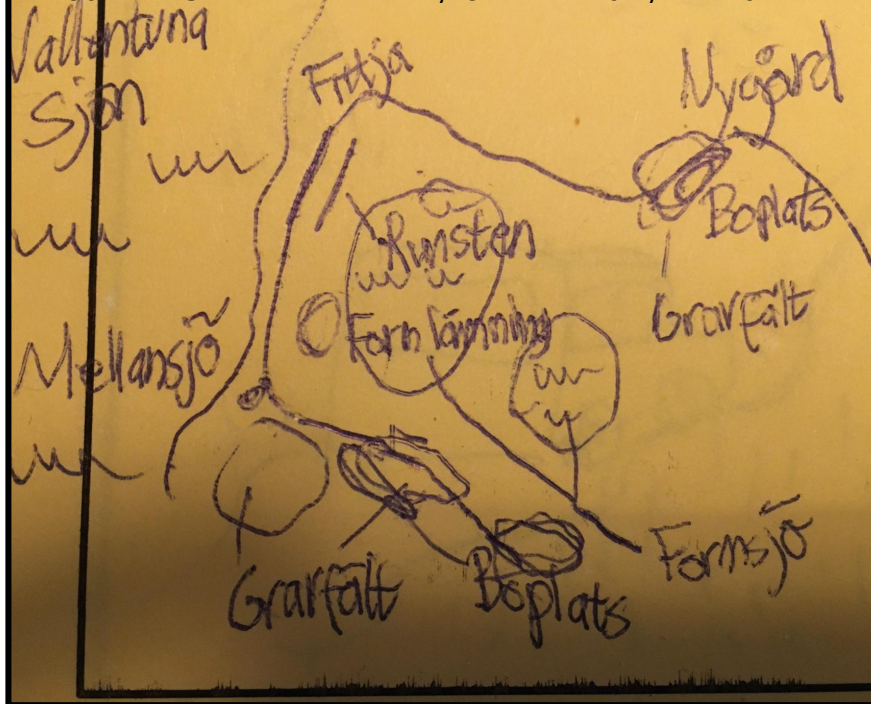
TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Vandring mellan två vikingatida järnåldersbyar/gårdar

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Från Nygård och Fittja till Mellansjö och Nya begravningsplatsen

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Få en historisk dimension hur kulturlandskapet har förändrats genom historien. Vandring längs stensträng som leder från den ena byn till den andra. Skylt med information om den runsten (den av bro) som tidigare funnits vid Fittja.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

“Safari”

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Våga se även Täby som besöksmål! Den nuvarande synen kanske bottnar i okunskap? Samarbeta med etablerade aktörer. Visa vikingarnas miljö, fornlämningar men också landskapet. Bara svenska skogen kan också locka. Landhöjningen exotisk för många. Time travel tours, Vikingamuséet, starta ungt företag (UF).

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Utsikt / historia

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Kärleksudden

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Utsikt / kvällssol. Historia: gravar, offersten.
Natur, bäver.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Kanot

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Sjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Paddla några timmar, stanna för lunch / fika / sova, paddla tillbaka

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Mat över öppen eld

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Eldplats

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Du får / letar ätbart, förbereder maten + tänds elden, laga och ät maten.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE
Fågelskådning

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET
Valfri plats med fåglar

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Ta med kikare och bok om fåglar. Kolla vilka man hittar, ev. se vilka som funnits tidigare och som de hittats fortfarande.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE
Morgonjympa / stretch

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET
Gräsmatta, lätt tillgängligt.

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Öppet för alla. Med instruktör. Lätt att anpassa.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Bygga flotte

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Strand

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Ta med ett gäng material + instruktioner. Bygga flotte samt testa om den håller.



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Ljusspår

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Ett spår av ljus / lyktor. Lys upp viktiga / intressanta ställen.

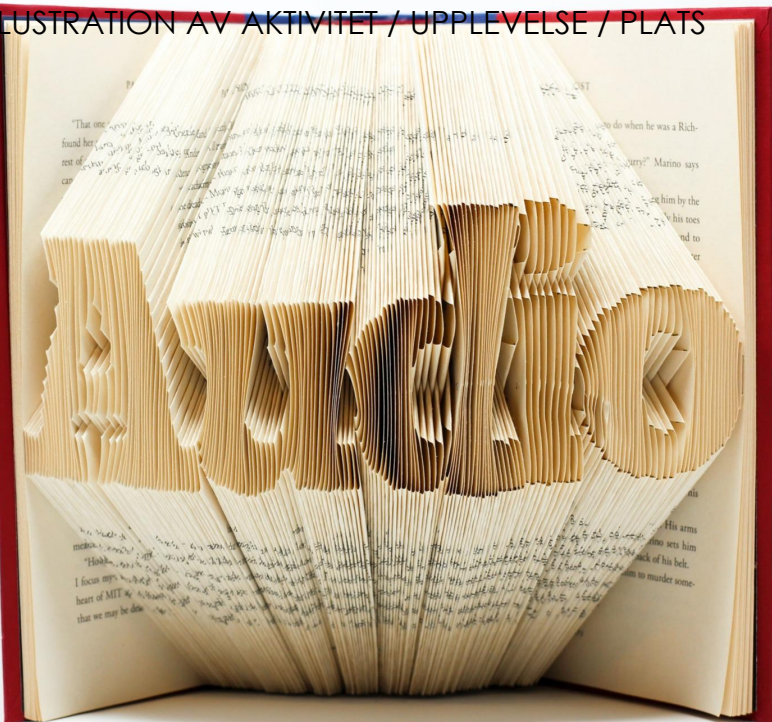
TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Egenvandring

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Besöksmålen i Runriket

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Ljudguider som det går att lyssna på själv vid de olika besöksmålen. Kan vara tillgängligt via biblioteket t ex.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

“Free walking tour”

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Besöka platser vid Runriket

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Vandring med guide enligt “Free walking tour” koncept.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Paddla Långhundraleden

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Brottby

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Paddling på en gammal furled. Finns redan idag som tips hos kommunen men skulle kunna knytas till Runriket på ett annat sätt.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE
Vandring Roslagsleden

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET
Går genom Runriket

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Vandring med historieberättning. Koppla Roslagsleden till Runriket.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS

R | KULTUR | OUTDOOR



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

En gemensam hemsida

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Samtliga platser.

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Kolla på en gemensam hemsida där det finns information om olika saker i Runriket. T ex boende, restauranger, aktiviteter. Se t ex www.visitasnen.se, Åsnens officiella besöksguide.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Runriket True Crime

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

True crime mysterier i Runriket.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Team leaders / kuratorer / Runriket-guider

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Hur samordna Runriket-guider att utgöra bas för Destination Runriket?

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Spökvandring Runriket

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Spökvandring där de mörka berättelserna bakom runorna / forna personerna lyfts fram.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Vallentuna sjö parfym

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Doffer skapade av / med material insamlat runt Vallentunasjön.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Ambulerande vandrarhem

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Runt om Vallentunasjön / Runrikets besöksmål

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

En hel uppsättning av ett hotellrum med en host som en kan boka en natt, ambulerande runt Runrikets besöksmål. Med sagostund innan läggdags.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Barnvagnsrace

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Runt Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Föräldragrupper som drar vagn runt Vallentunasjön i olika etapper, med olika samtalstema per etapp.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Runriket Open Air

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Arkils tingstad?

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Technofestival med musik gjord av Täby-/Vallentunabor och/eller bara med ljudupptagning från platser runt Runriket.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Matlagningskurs över öppen eld

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Samla ätliga växter och ha matlagningskurs över öppen eld.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Plogging

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Etapper runt Runriket

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Motionslopp men där vinsten bedöms med avseende på tid och kg plockat skräp under vägen.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

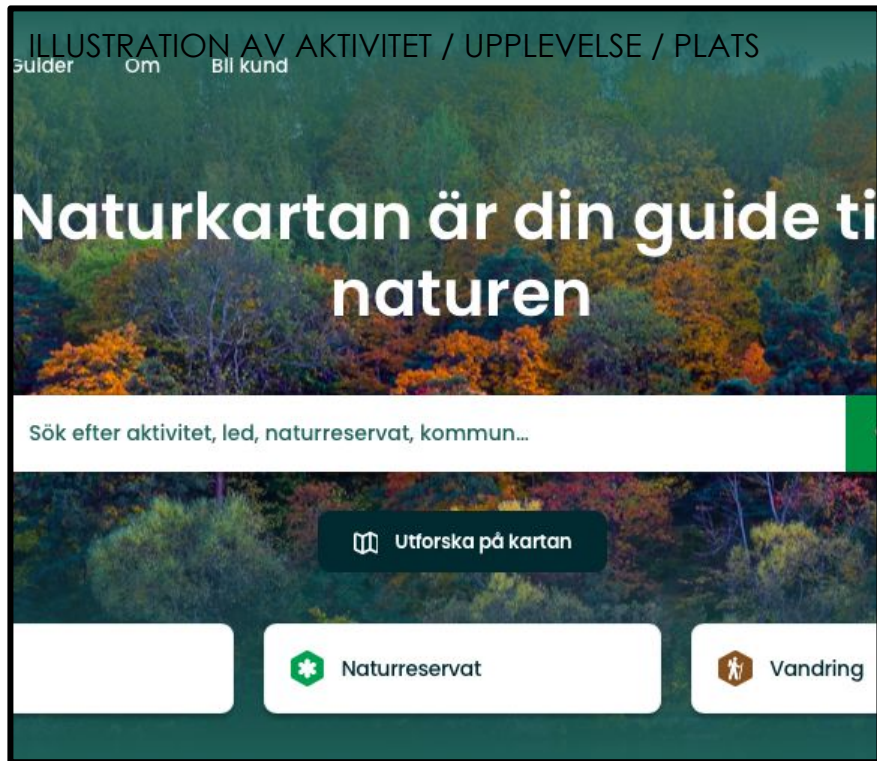
Utställning Runriket sagor och myter

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Runt Runriket och Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Kanske kan man skapa en utställning och en bom av lokalbors egna myter och sagor om platser runt Runriket / Vallentunasjön.



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Naturkartan

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Vallentuna och Täby

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Att samla ljudguider, karta, punkter och leder.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Naturguidning <3 fornguidning

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Längs med sjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

En guddad tur till natur och fornlämningar.
Kanske med arborist?

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Runyoga

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Arkils tingstad, Jarlabankes bro

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Yoga bland runor. Att utföra yoga på en plats laddad med historia.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Paddla mellan runstenar

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Hela sjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

En samlad dag då man får prova på att paddla och får en karta till platserna.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Aktivitet i Kvarnen

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Kvarnen

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Vad kan man göra med Kvarnen? Aktivitet för att aktivera den.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Årets runa

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Runt Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Varje år får man rösta på sin favorit-runsten.
Som årets lucia fast med runor.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Runrikesguider i podd.

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Digitalt

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Nav i runrikskunskafer.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Vallentunasjön camper van

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Ställplatser runt sjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Hyr camper van av kommunen och bo i över en natt.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Kanot/kajakuthyrningsplatser

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

På ett par/tre platser

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Ställplatser för uthyrning/lån av kanoter/kajaker. Kanske med medlemskap, boka via app, någon kod för att låsa upp. Tillgängligt, billigt...

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Myternas / berättelsernas museum

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Någon plats vid sjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Insamling av Täby-/Vallentunabors berättelser om sjön, t ex myten om att man får 6 ben om man badar i sjön, eller att det ligger en spårvagn på botten av sjön. Myter genom tiderna. Kan ställas ut som verk, skyltar, ljudspår.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Naturvård

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Sight doing.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Kvarnen dag

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Kvarnen

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Bönder tar med sig vete, råg. Snurra på Kvarnens vingar. Lise maler mjöl, tar med sin kvarn.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Seglarskola

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Låna in jollar och håll seglarskola.



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE
Isskulpturer

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Skapa skulpturpark med isskulpturer.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE
Äldreboende <3 förskola

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Att förskola och äldreboende får mötas ute i naturen.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Flöjt och/eller sång

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Att kulturskolan låter elever spela/sjunga utomhus. Vem störs om någon plötsligt kular t ex? Ett ljud som inte är vanligt men ändå starkt rotat hos oss.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Korv på isen

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

På Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

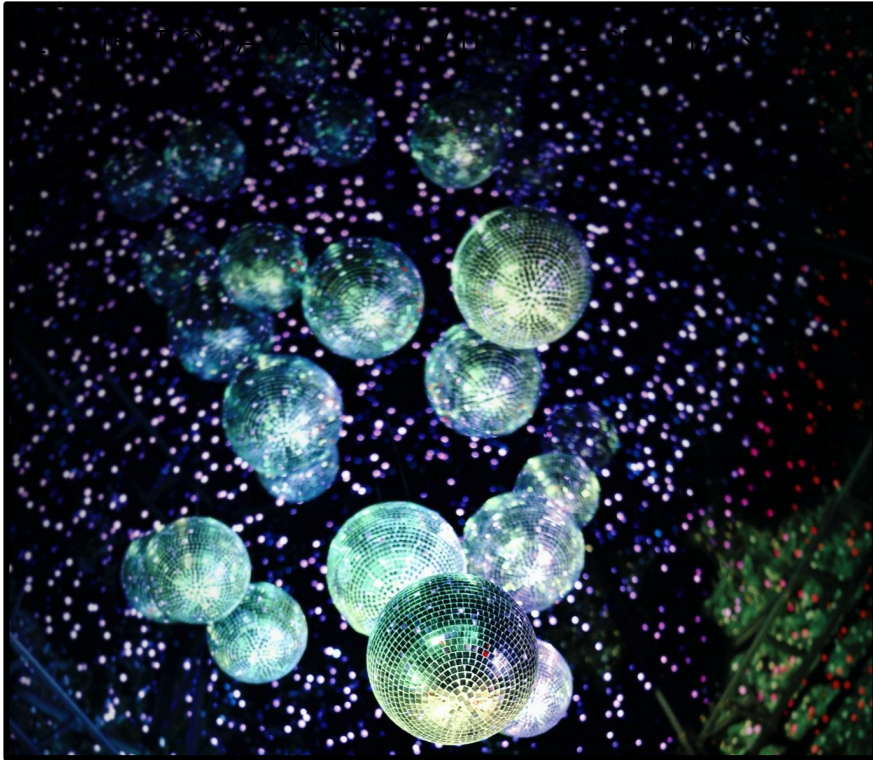
Möjlighet att köpa/grilla korv på vintern när sjön har fryst.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Isfest

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

På frusen Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Fest på isen med dansgolv, bar och snacks.



INFORMATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Sova ute

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

I skogen på den "tomma" sidan av sjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Vindskydd och grillplats för uteliv i skogen.

TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Sportturnering

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

På sjön/isen

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Skridskotävling? Bandy cup?

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Destination Runriket

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Digital plattform

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Plattform som samlar alla aktiviteter och verksamheter med koppling till området runt Runriket.

ILLUSTRATION AV AKTIVITET / UPPLEVELSE / PLATS



TAGS (ringa in):

NATUR

KULTUR

FRILUFTSLIV

TITEL AKTIVITET / UPPLEVELSE

Bastu

PLATS I ELLER NÄRA RUNRIKET

Vallentunasjön

BESKRIVNING AV AKTIVITET / UPPLEVELSE

Bastu vid vattnet eller på badflotte, öppen för allmänheten på något sätt.