

Satsning på jobb under Järvaveckan

POLITIKERVECKAN. Enligt arrangörerna har Järvaveckan alla förutsättningar att bli en lika stor succé som förra året. I år satsas det också stenhårt på arbetsmarknaden med över tusen jobberbjudanden. **SIDAN 6**



MINIGOLF.

Här kan hyresgästerna spela minigolf mellan gårdarna. **SIDAN 10**

PERSONKRYSS. Abdukadir Salad Ali kryssades upp från 43:e till sjätte plats. **SIDAN 8**

POLISLISTAN. Lägesbilden densamma som tidigare. **SIDAN 6**



Trendigare än någonsin att vandra

PÅ TUR I NORRORT. Det har blivit allt trendigare att vandra i Sverige. Helst ska man göra det fjäderlätt. Vandrings-tjejen Helena Traneving delar med sig av sina bästa tips. **SIDORNA 4-5**

FOTO: ANTON KYHLBÄCK

HIPHOP. Ison och Fille är tillbaka med nytt: "Har marinerat våra tankar"

SIDAN 18



RINKEBYSVÄNGEN 70B JÄRVA NÄRSJUKHUS
08-760 15 47 / 076-999 99 22
MÅNDAG-FREDAG 08-18

AKUTÖPPET VARJE DAG
RING FÖR BOKNING



**TANDUNDERSÖKNING
& EL-TANDBORSTE**
FRÅN PHILIPS



199:-

 DELBETALA DIN BEHANDLING MED 0% RÄNTA I 12 MÅNADER



NYHETER · KISTA · RINKEBY · TENSTA



FAST. Inspektören tryckte på nödknappen men inget hände. FOTO: MOSTPHOTOS

Inpektör inlåst i kylrum

KISTA. I slutet av maj skulle en inspektör genomföra en tillsyn på Kista kök och bar AB, men inspektionen fick ett kyligt avslut.

I den tillbudsrapport som lämnats in till Arbetsmiljöverket står det att inspektören var inne i ett kylrum för att kontrollera varor, när dörren stängdes igen och gick i baklås. Hen försökte då trycka på säkerhetsknappen för att komma ut, men inget hände. Inspektören var instängd i rummet i ungefär tio minuter, innan kökspersonalen kom och öppnade dörren.

Moderater höjer inte skatten, punkt slut. Vi kommer jaga kommunledningens löfte om en skattesänkning innan mandatperiodens slut.

Benjamin Dousa, ordförande i Rinkeby-Kista stadsdelsnämnd. Angående Danderyds beslut att höja kommunalskatten.

450 kilo bönor stoppas från försäljning

TENSTA. Ett livsmedelsföretag i Tensta har köpt in nästan ett halvt ton bönor och hirs från ett från ett oregistrerat livsmedelsföretag. Nu förbjuds företaget att sälja varorna vidare.

Stadens inspektör, som har fattat beslutet, skriver i sin rapport att det finns lagkrav som säger att samtliga aktörer inom livsmedelskedjan ska vara registrerade hos en behörig kontrollmyndighet, till exempel ett miljökontor. Varje företagare har skyldighet att kontrollera att kraven uppfylls.

Men Tenstaföretaget har alltså köpt varorna från ett företag som inte är registrerat. Om de ändå säljer varorna, kan de få betala vite.



SM. Undervattensrugby kommer att gå i Husby. FOTO: MOSTPHOTOS

Undervattensrugby i Husby

HUSBY. Svenska Sportdykarförbundet tillsammans med Polisen Undervattensrugbyklubb arrangerar svenska mästerskapen i undervattensrugby för dam och herr. Det sker den 15-16 juni 2019, i Husbybadet.

Mästerskapet kommer att filmas och streamas live. Herrlag på plats är Triton, Polisen, Linköping SDK, Uddevalla och Trelleborg. Och damlagen som slåss om titeln är Black Mermaids, Caviar Divine och Isbjörnarna.

Förra året vann SDK Malmö-Triton på herrsidan, och Black Mermaids på damsidan.

12

JUNI klockan 14 börjar årets Järvavecka, på Spånga IP.

Vandringstrenden blir allt starkare och i norrort finns det gott om leder och slingor att promenera nu under sommaren. Helena Traneving är en rutinerad vandrare och menar att naturupplevelsen är som balsam för själen.

Vandringssguide:

TRENDIGT. ✓ Vandra fjäderlätt ✓ Visa dina äventyr på nätet

Allt fler intresserar sig för vandring.

Enligt Svenska Turistföreningen ägnar sig nästan en fjärdedel av svenskarna åt att vandra under sin semester i Sverige. Helena Traneving har vandrat sedan 2003, besökt nästan alla leder i Sverige och är aktiv på internet med sina äventyr i naturen.

Hon instämmer i att intresset har ökat.

– Nu är det populärt att vandra fjäderlätt, med så lite packning som möjligt.

– Det är viktigt för många att visa sina äventyr på internet, ta foton för Instagram, säger hon och skrattar lite.

Förebygga depression

Kommunerna arbetar mer med sina naturområden, och sina vandringsleder, påpekar Helena. Experter och forskare lyfter fram vandringen, och ett aktivt liv i naturen, som ett sätt att förebygga

depression och andra sjukdomar.

– Internet har också gjort det mer tillgängligt, det tror jag har gjort mycket att det har blivit så populärt, säger hon.

Driver sajt om vandring

Helena Traneving bor i Solentuna och driver en hemsida om vandring, leder och naturområden i Sverige.

Hennes webbsida har uppemot 10 000 besökare i månaden och har blivit en plats för många att få information inför sina äventyr.

Vi möts på Järvafältet, i närheten av ridklubben.

Helena packar upp sitt gaskök, dukar fram ett par hopfällbara koppar, några bullar och sätter på kaffe. I Solentuna är hon ofta ute och går med sin tax, Norma,

Det är viktigt för många att visa sina äventyr på internet, ta foton för Instagram.

sambon Fredrik eller övriga familjen.

– Jag tror man har märkt att människor mår bättre i naturen.

– Mitt första råd är att man bara måste ge sig ut. Det är meditativt att gå i lugna miljöer, och upplevelsen av naturen blir som balsam för själen, när man tar sig tiden, säger Helena Traneving.

Vandring kan upplevas som

en dyr materialsport.

Men det måste inte vara det, påpekar hon. En vanlig ryggsäck, ett par gymposkor, en termos och något att äta är allt som räcker för en dags vandring. Förslagsvis ska man även ta med sig en kompis, eller sin partner.

"Bara att ge sig ut"

Om man inte vill sträcka på benen själv, i lugn och ro.

Den som känner sig osäker kan besöka Helena Tranevings hemsida, vandringsstjejen, ta kontakt med Friluftsförbundet eller sin kommun om hur man går till väga. Fantasin sätter gränserna, säger Helena.

– Det är bara att ge sig ut, och inte göra det för komplicerat.

Anton Kyhlback
anton.kyhlback@direktpress.se



ERFAREN. Helena Traneving började med vandring 2003 och har besökt nästan alla leder i Sverige. FOTO: ANTON KYHLBÄCK

Helena Tranevings tips till nybörjare

● **Börja i liten skala.** Ta det lugnt och öka ambitionerna successivt. Börja kanske med en dagsutflykt för att sedan testa en natt i tält.
● **5 km tar ungefär 2 timmar** (inklusive kaffepaus) i kuperad terräng.
● **Satsa på bra vandringskängor** om du tänker vandra längre än dagsturer. Vid

dagsturer går det bra att gå i fotrikiga gymposkor.
● **Var inte rädd för misstag!** "Jag har lärt mig att inte vandra upp för Kebnekaise i gymposkor..."
● **En vandringsled** är en bra start om du är oerfaren inom friluftsliv. Upplandsleden, Roslagsleden och Sörmlandsleden är fina.

Enkel packlista för längre turer

● **En bekväm** och stor ryggsäck.
● **Karta och kompass** (alternativt, telefon med mobil laddningsbank).
● **Tält, sovsäck** och uppblåsbart liggunderlag.
● **Vandrings skor**, underställ, solglasögon och regnskydd.
● **Friluftskök**, termosflaska,



konservermat, skräppåse och vatten.
● **Packpåse**, tandborste, compeed (för skavsår) och toapapper.
● **Solskyddsfaktor** och myggmedel.
● **Kniv, reparationskit** och en bra bok.

TIPSA REDAKTIONEN! Frida Brooke (nyhetschef), Leif Oldenburg, Anna Wettergård, Anton Kyhlbäck, Anders Ekström · Telefon: 070-787 87 08 · E-post: frida.brooke@direktpress.se



"Bara att ge sig ut"

6. UPPLANDSLEDEN
 ● Här när vandringsstråket genom Norrort upp till Upplandsleden som sträcker sig mellan Järvalens ände i Stäket och Kairobadet i Upplands Väsby.

7. UPPLANDS VÄSBY OCH KAIROBADET
 ● Stråkets andra ände som ansluter till Upplandsleden, längs Mälaren. Anslut eller åk vidare med buss som går ungefär varannan timme.

PÅ TUR. Helena Traneving ger tips - och lär av misstag när hon vandrar.

5. JÄRVALEDEN
 ● Gå norrut mot Stäket, till Upplandsleden mot Upplands Väsby, eller fortsätt söderut mot Akalladalen mot Kista, Tensta, Rinkeby, Solna och Sundbyberg och Igelbäckens naturreservat.

4. BÖGS GÅRD OCH JÄRVAFÄLTET
 ● En alternativ hållplats för vandraren. Ta västerut och följ skyltning mot Järvaleden, och anslut till resten av ruten.

● Sträckan är cirka 3 mil lång och tar en dag att gå för en erfaren vandrare. Sträckan ska ses som en inspirationsrunda - tänk på att förbereda dig väl.

3. KISTA, TENSTA OCH RINKEBY
 ● Du har nått Igelbäckens kulturresevat och Järva-fältet. Fortsätt längs med Igelbäcken genom hela reservatet till Akalladalen innan du ansluter till Järvaleden i Akalla. Följ skyltning mot Järvaleden.

HÅLSANS STIG. Råstasjön.

2. IGLBÄCKENS NATURRESERVAT
 ● Fortsätt upp till Egna-hemsvägen, in på Stjärn-vägen, upp till Igelbäckens naturreservat. Här finns flera elljusspår, och stigar, som leder upp till Igelbäcken. Följ sedan leden under Kymlingelänken och fortsätt längs med Igelbäcken.

1. HÅLSANS STIG
 ● Börja vandringen vid Råstasjön och Lötsjön innan du fortsätter vidare längs med Ursviksvägen, längs med cykelleden, förbi Hallonbergen upp till Igelbäckens naturreservat.

JÄRVAFÄLTET. Plats för vila.

FOTO: ANTON KYHLBÄCK, CHARLOTTE ÅRLING OCH LEIF OLDBENBURG. KARTA: GOOGLE MAPS