



Morgonjogg med sol och Kultur.
Först Drottninggatan ner mot Riksdagshuset.

Träffade Evert Taube i Gamla Stan





Kollade in Slottsbacken

Slottet från Skeppsholmen





"Kungens Kanoner"

Och
Af Chapman

Svenska Turistföreningen

Svenska Turistföreningen (STF) grundades 1885 och är en av Sveriges äldsta ideella föreningar. Syftet var att få svenskarna att lära känna sitt land. Man startade med anläggningar i fjällen och så småningom startade vandrarhemsverksamheten. I dagsläget finns över 300 vandrarhem och som medlem har man även tillgång till ca 5000 vandrarhem i över 50 länder. Inom STF Vandrarhem kan du finna boende i allt från kolarkoja eller jumbojet till mer traditionellt boende. STF Fjäll driver både fjällstationer och stugor i svenska fjällvärlden.

Hantverkshuset

Den gula byggnaden mitt emot fartyget öppnades som vandrarhem 1982. På denna plats låg Kungliga vedgården mellan 1785 - 1830. Den nuvarande byggnaden uppfördes 1831 och var, vilket förklarar namnet, från början verkstäder och bostäder för flottans hantverkare och timmermän. Senare blev den kansli för Marinförvaltningen. När ön blev civil 1969 fanns här mataffär och postkontor.

Historien om af Chapman

Fullriggaren "af Chapman" är ett välkänt blickfång där hon ligger förtöjd vid Skeppsholmen. Fartyget som ursprungligen var ett lastfartyg byggdes 1888 i den nordengelska staden Whitehaven och döptes ursprungligen till "Dunboyne" med Dublin som sin första hemmahamn. Hon kom så småningom till Transatlantic rederi i Göteborg och 1923 köptes hon in av svenska staten som utbildningsfartyg för Skeppsgosseakademien. Hon fick då sitt nuvarande namn efter den kände skeppsbyggnadsamiralen Fredrik Henrik af Chapman, som tjänstgjorde under Gustav III på 1700-talet. Under andra världskriget användes hon som logement. Stockholms stadsmuseum köpte fartyget 1947 för 5000 kr, hon byggdes om och på Vega-dagen 24 april 1949 öppnade Svenska Turistföreningen upp sitt nya vandrarhem.

Café af Chapman

Redan från starten fanns en servering ombord och detta blev en populär mötesplats för båda vandrarhemmets gäster och stockholmarna. Så är det fortfarande och vi kan erbjuda både lagad mat och kaffe med dopp.



Fakta om fartyget

Längd: 71,1 - 74,3 m Bredd: 11,4 m
Djupgående: 6,6 - 6,9 m (fullastad)
Segelarea: 2220 m²/26 segel
Maxlast: 2300 ton Skrov: nitat stålskrov
Masthöjd:
Fockmast 42,1 m Stormast 43,3 m Kryssmast 35,5 m

Facts about the ship

Length: 71,1 - 74,3 m Width: 11,4 m
Depth: 6,6 - 6,9 m (full load)
Area of sails: 2220 m²/26 sails
Max. cargo: 2300 tons Hull: riveted steel hull
Height of masts:
Foremast: 42,1 m Mainmast: 43,3 m Crossmast: 35,5 m

The Swedish Tourist Association (STF)

STF was founded in 1885 with the purpose of getting the Swedes to know their own country. It started in the mountain region and later on the youth hostels started developing. At the moment there are more than 300 youth hostels and as a member you have access to almost 5000 youth hostels in more than 50 countries. Amongst the youth hostels you find lodging in log cabins and onboard a jumbo jet as well as more traditional accommodation. STF also runs mountain stations and huts.

Hantverkshuset

The yellow building opposite af Chapman opened up as a youth hostel in 1982. This was the site for the Royal Lumberyard from 1785 to 1830. The present building is from 1831 and it's original use was as craft shops and lodging for the navy carpenters. Later on it became office for the navy. When the navy left the island 1969 it contained a food store and a postoffice.

The af Chapman Story

The ship, originally a cargo ship, was built 1888 in the north English town of Whitehaven. Her first home port was Dublin and she was named Dunboyne. Eventually she came to Transatlantic Freight Company in Gothenburg and later on she was bought by the Swedish Government. 1923 the Navy started using her as training ship for young boys. This is when she got her present name after the well known ship constructor Fredrik Henrik af Chapman, who served King Gustav the third in the 18th century. During the 2nd World War she was used for lodging. 1947 the City museum of Stockholm bought the ship for 5000 sek. she was rebuilt and on the 24th of April 1949 the Swedish Tourist Association opened up their new youth hostel.

The "af Chapman" café

All ready from the start there was a café on board and it became a popular place to meet for both hostel guests and the locals. It is still like that and we can offer both food and coffee with something sweet.



KASTELLHOLMEN



Gäller ej
behörig
trafik



Här gäller
koppeltvång

Från Skeppsholmen över till
Kastellholmen



Gröna Lund från
Kastellholmen



Nybroviken

En Modern Dam och en
..... **Dam!** :-)





Hötorget Tidig morgon
Och Förmiddag



Gott Frukostmottagande!



Vad Händer??



Chefen som
objekt Igen.....

1. Sätt ett smalt mål - Costa gamla Puppölan!
2. Rita egna kartor - skriv på hungen - Sug.
3. Välj med omsorg, energi.
4. Träning - sömn - rutinen
5. Livsregler

Målbild

FEMALE MUSCULAR SYSTEM





Schück

Work in progress

Dagens huvudföreläsare: Cathrine Schuck

www.schuck.se

Hon arbetar utifrån ett helhetstänkande där Tankarna i samband med kosten har stor betydelse.

Precis så som vi tänker i Bailine!

Muskler förbränner mer kalorier – också när du ligger i soffan och slappar! Så vill du öka förbränningen, satsa på att skaffa mer muskler. Det gör du enklast genom styrketräning på ett gym eller hemma.

Köp ett par lätta hantlar eller ett träningsgummiband – och sätt igång.