



Sörmlands  
hjärta

# *Längs Båvens strand*

**Skebokvarn och Sparreholm**, de båda orterna som har vuxit fram runt järnvägsstationen vid Västra stambanan, har ett fantastiskt läge omgivet av vatten. Omgivningarna präglas av sitt läge vid Sörmlands största sjö Båven, samt av de två stora gods som ligger strax intill Sparreholm. Från Skebokvarn utgår inte mindre än åtta kanotleder.

I vackra Årdala finns gott om historia. Slott, herrgårdar med anor från 1300-talet, runstenar och fornminnesplatser. Här finns flera utflyktsmål väl värda ett besök.

# Sjön Båven

En insjöskärgård med många öar, vikar och sund. Sjön brukar också kallas Sveriges sydligaste vildmarkssjö. Här finns ett stort bestånd av storlom och fiskgjuse, som är Sörmlands landskapsdjur. Här häckar även havsörn och berguv runt sjön. I Båven finns förutom abborre, gädda och gös även den fridlysta och rödlistade fisken mal. Malen är en relikt från en tid när Sverige var betydligt varmare. Malen behöver varmt vatten för att kunna föröka sig och trivs i de grunda vikar som också är en del av sjön. Den största mal som fångats i Sverige var 3,6 meter lång och vägde 180 kilo. Den fångades 1870 utanför Rockelstad slott.

## Slotten

### Sparreholms slott

På Sparreholms slott finns ett magnifikt bilmuseum som innehåller en av Europas finaste bilsamlingar med bilar från seklets början och framåt. Här finns även ett hästcenter, gästboende och ett sommarcafé i slottsmiljö.

[www.sparreholmsslott.com](http://www.sparreholmsslott.com)



### Rockelstad slott

Ett nationalromantiskt renässansslott vid Båvens strand med en mycket intressant historia. Slott och flyglar används för events som bröllop, fest och konferens. Här finner du en genuin och historisk miljö som även har hästverksamhet och möjlighet att hyra eget hus i parken.

[www.rockelstad.se](http://www.rockelstad.se)

## Fiska i Båven

Sparreholms Båtklubb har tagit fram ett sjökort över sjön. Sjökortet i pappersformat säljs på Maskincenter i Sparreholm. Sjökortet finns också i digital form och kan beställas via Sparreholms Båtklubb. Fiskekort till del av Båven och nedre Skarvnäs-viken säljs av Sparreholms fiskevårdsförening, Skebokvarns kanotcenter och Sparreholms kiosk.

## Paddla och cykla runt Båven

Båven är som gjord för paddling. Här finns gott om öar att stanna vid, öppna vattenytor och milslånga stränder att följa. För dig som har egen kanot/kajak finns det många lämpliga ställen att påbörja/avsluta paddelturen, bland annat badet i Sparreholm och Sparreholms båthamn.

Kom ihåg att delar av Båven är naturskyddad och landstigningsförbud råder på vissa öar under perioder på året. Vissa fåglar, bland annat fiskgjusen, är mycket störningskänsliga. Fågelskyddsområdena är skyltade med gul-röda skyltar och gäller 1/4 - 31/7.

Information om kanotleder, utrustning, allemansrätten med mera kan du få på Kanotcenter i Skebokvarn. Där kan du också hyra all utrustning du behöver för en paddeltur. Vill du uppleva sjön med cykel, finns här cyklar att hyra och information för din tur.

[www.skebocanoe.se](http://www.skebocanoe.se)



## Övernattning

Det finns en mängd stugor, gårdar och konferensmöjligheter i Båven-området.

[Läs mer på visitflen.se](#)

## Handla

### Fabriken i Sparreholm

8000 kvadratmeter shopping med mode i alla storlekar, väskor, skor, smink & skönhet, sport & fritid, presenter, inredning och hushållsprodukter. Matbutik och restaurang. Öppet alla dagar i veckan året om.

[www.fabrikenisparreholm.se](http://www.fabrikenisparreholm.se)

### Maskincenter

Brett utbud av det mesta! Skog & trädgård, jakt, fiske, djurfoder, verkstad och markprodukter.

[www.maskincentersparreholm.se](http://www.maskincentersparreholm.se)

### Sigridlunds Café & Handelsbod

Hembakat, hantverk och godsaker i unik miljö! Café som även serverar lunch samt en handelsbod, allt i en av landets äldsta folkskolor.

[www.sigridlund.se](http://www.sigridlund.se)

### Alla tiders Skebo

En unik byggnadsvårdsbutik med färg & inredning i en härlig miljö i hjärtat av Sörmland. Hos oss får du all hjälp du kan tänkas behöva, vare sig du är proffs eller hemmafärdare. Här kan du även njuta av en glass eller en kopp kaffe i solen.

[www.allatidersskebo.se](http://www.allatidersskebo.se)

### Båvens Spinnhus

Ett eget sortiment av ullprodukter från sörmländska får, som här lagerhålls och säljs. Ullen är hanterad på ett miljövänligt sätt vilket gör att glansen finns kvar i det färdiga garnet.

[www.bavensspinnhus.se](http://www.bavensspinnhus.se)



### Båvens musterier

Här framställs och säljs äppelmust, sylter, safter och geleér på svenska frukter och bär, helt utan tillsatser och konserveringsmedel. Café med vacker utsikt över Båven.

[www.bavensmusterier.se](http://www.bavensmusterier.se)

### Båvens HälsoCenter

Hos Båvens HälsoCenter hittar du ett mysigt och trevligt gym. Här kan du som motionär träna på maskiner, fria vikter och konditionsträna på våra cyklar, löpband och roddmaskiner. Friskvård och massage.

[bavens-halsocenter.webnode.se](http://bavens-halsocenter.webnode.se)

### Jörstål Antikhandel

Högklassiga antikviteter till vintage i herrgårdsflygel från 1600-talet. Antikhandel & möbelateljé. För information och öppettider kontakta Peter Jörstål **tel 073-330 32 71**.

## Hembygdsgårdar

### Sparreholm

Hembygdsgården i Sparreholm ligger vackert belägen i en ekbacke, på en udde i Båven.

[hembygd.se/hyltinge](http://hembygd.se/hyltinge)

### Årdala

Hembygdsgården i Årdala naturskönt beläget, med museum i anslutning till gården.

[hembygd.se/ardala](http://hembygd.se/ardala)

### Skebokvarnsgården

En välkomnande öppen plats för boende och besökande i alla åldrar. Söndagscafé och utställningar.

[www.skebokvarn.se](http://www.skebokvarn.se)



## Kyrkor

### Helgesta kyrka

Byggt på 1100-talet och restaurerad invändigt kring 1950.

### Hyltinge kyrka

Troligen från 1300-talet. Ett dopfont från 1100-talet tyder på att en föregångare har funnits, troligen en träkyrka.

### Årdala kyrka

Ovanligt lång med ett smäckt torn. Troligen 1100-tal.

## Natur

### Sparreholms ekhagar

Det ljusa och öppna eklandskapet vid Sparreholms slott är en utmärkt plats om du vill ha en picknick eller bara strosa omkring. Det är sagolikt att gå här intill Båven och njuta av de stora lövträdens skira grönska, se vårblommorna och lyssna till fåglarnas sång.

[www.lansstyrelsen.se](http://www.lansstyrelsen.se)

### Jaktstuguskogen

Jaktstuguskogen bildades redan år 1919 och är därmed Södermanlands äldsta naturreservat. I reservatet hittar du en barrskog som är ungefär 150 år gammal. Ta med dig svampkorgen om du kommer hit på hösten.

[www.lansstyrelsen.se](http://www.lansstyrelsen.se)