

NU ÄVEN
SOM APP!

Resa
PLUS

AFTONBLADET

Publicerad maj 2015

Resa **GUIDE**

VANDRA I SVERIGE

Alla kan vandra – 100 tips på vägen!

- ✓ Alltid i ryggsäcken
- ✓ Planering
- ✓ Utrustning
- ✓ Bra-att-ha-prylar
- ✓ Mat och dryck
- ✓ Koja eller tält?
- ✓ Vandra med barn
- ✓ Allemansvett
- ✓ Vanliga misstag



Orange – vägen till äventyret

Bättre att genomföra tio billiga och enkla vandringar, än att drömma om en dyr och komplicerad.

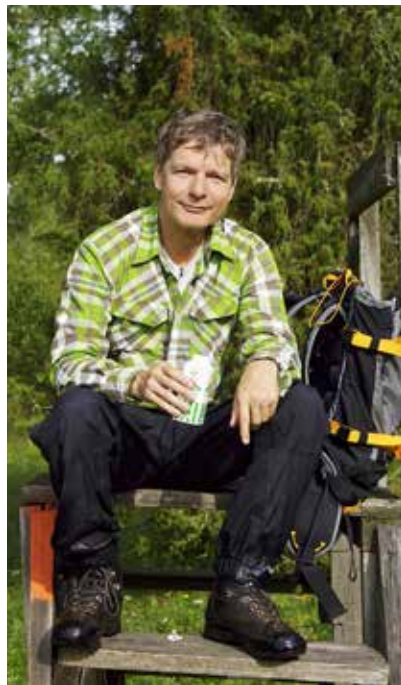
En vandringsled väntar runt knuten där du bor. Möjligheterna är närmast obegränsade. Sverige har över hundra vandringsleder bortom fjällkedjan. Tiotusentals kilometer. Många vandringsleder är dessutom sammanlänkade med andra. Starta i Malmö och sluta i Stockholm.

Allt som krävs är tid och lite vilja. Du kommer att möta djupa skogar, berg med milsvida utsikter, storslagna kuster, stolta jordbruksbygder, hemliga mossar och oräkneliga sjöar. Du häpnar hur glest befolkat lan-

det verkligen är och vilket frihet som allemansrätten rymmer. Räkna med att du kommer att stöta på fler ensamma sjöar än människor med ryggsäck på din vandring. Kalkylera också med starka naturupplevelser i naturreservat och nationalparker.

Ledbeskrivningarna – som vanligen kan laddas ned från nätet – är därtill fyllda av gamla byar och slott, kulturresevat och restaurerade bruksmiljöer. Många vandringsleder följer ålderdomliga rid- och gångstigar.

Äventyret ligger inom räckhåll för din lokalbuss. Allt du behöver göra är följa vandringsledningens orangea terrängmarkeringar.



Text och foto: **GUNNAR ANDERSSON**

5 x alltid i guideförfattarens ryggsäck

Moskitnät

En enda mygga räcker för att trakassera utenatten sönder och samman. Häng moskitnätet över sovsäcken och låt insekterna surra bäst de vill.

Regnpåse

Vissa saker får bara inte bli blöta. Tändstickor och toalettpapper till exempel. Förvara dessa i en plastpåse med zioplås.

Parfymflaska

Etappen slutar vid efterlängtat servering och du har haft samma skjorta i tre dagar. Ta en sväng förbi toaletten, blaska med lite vatten och kamoufflera med ett par stänk från din okrossbara parfymflaska.

Alkoholflaska

Alkohol och vandring är ingen smart kombination, men vi är

många som gillar konjak till kaffet framåt kvällen. Håll över din favoritdiesel i en lättmetallbehållare. Sommelierer påstår att det ger bismak. Inget som vi vandrare märkt.

Sambal Olek

Sällan har så lite indonesisk kryddpasta räddat så många trista maträtter i de svenska skogarna.

5 x alla kan vandra

Otränad

Det räcker med ett par rejäla skor för att vandra. Vana vandrare tillryggalägger visserligen dubbla avståndet eftersom nybörjaren saknar gångteknik, men här finns inga genvägar. Acceptera din nybörjarstatus innan du drar ut. Börja inte med att vandra ihjäl ditt nya intresse.

Handikappad

Längs de flesta längre vandringsleder finns alltid enskilda etapper som följer väg och med bra karta kan du ofta enkelt rita om sträckan så att den passar än bättre. Tips är att undersöka pilgrimsleder. Det finns massor

av pilgrimsleder i Sverige och de följer nästan uteslutande landsväg.

Familjen

Vandring är en social friluftssport utan konkurrens eller tidtagning. Dessutom både nära och billig. Ni behöver heller aldrig resa långt för att nå en bra vandringsled. Hur stor utmaningen blir bestämmer ni själva. Glöm inte fikat!

Äventyraren

Ensam i ödsligheten måste man kunna klara sig själv. Närmsta provianteringsmöjlighet ligger miltals bort och grattis om mo-

biltelefonen fungerar. I de stora skogarna finns både älg, varg och björn. Fisk i vattendragen och en alldeles fantastisk stillhet.

Långdistansvandrar

Ett långsamt tempo under lång tid är ett överträffat sätt att lära känna landskapet. Långa vandringar skapar dessutom en lika samtida som sällsam känsla av en total närvaro och samtidigt en fullkomlig avkoppling. Har du 16 dagar över kan du starta i Örebro och följa Bergslagsleden mot Kloten-Malingsborundan, och vidare på Bruksleden till Västerås.

5 x grundläggande fakta

Terrängmarkeringar

Orange färg är svensk standard. Målas vanligen som ring runt ett träd eller stolpe, eller som prick på sten där ingen annan möjlighet återstår. Vissa vandringsleder envisas dock egna varianter: avvikande målarfärg, nitade plastbrickor, stolpar med emblem med mera, men aldrig hängande plastband.

Etapper

Vandringsleder indelas i etapper som kan vara allt från enstaka kilometer till flera mil. Ibland finns parkering och busshållplats, soptunnor och informationstavlor vid etappstarterna. Ibland väntar de mitt ute i ingens. Välkommen till inkonsekvensen och de improviserade lösningarnas långsamma land.

3 km/h

Din snitthastighet i terräng. Fortare går det sällsynt. Som nybörjare bör du hålla dig kring milen. Erfarna vandrare fixar över två mil, men undviker ändå att



Orange visar vägen.

vandra så långt eftersom vandringsleden då slukar väldigt mycket tid. Ett enkelt och väl fungerande trick att mäta avstånd i

terräng är att räkna antalet rutor som vandringsleden passerar på 1:50 000-kartan. Ta antalet gånger två och du får antalet kilometer.

Vandrar på annans mark

Svenska vandringsleder vilar på överenskommelser med tiotusentals markägare. Från stora skogsbolag till enskilda familjer. Dessa får ingen ersättning för slitage eller andra störningar, även om det innebär extra arbete och kostnader. Så visa hänsyn. Skräpa inte ned, stäng grindar efter dig och elda inte på andra platser än där det är avsett.

Inte alltid allemansrätt

Vår förträffliga allemansrätt ger stor frihet i skog och mark, men omfattar inte nationalparker, naturreservat eller stadsplanerat område. Tältning är exempelvis förbjudet i de flesta naturreservat och nationalparker bortom fjällen. Kolla in vad som gäller på länsstyrelsens hemsida.

4 VANDRA I SVERIGE



Storskogar, sjöar, slott ... Östgötaleden är vår längsta, och den mest varierade vandringsleden.

5 x Sveriges längsta vandringsleder

Östgötaleden, 1400 km

Sveriges längsta och mest variationsrika vandringsled. Här finns djupa storskogar, branta förkastningar, mjuka eklandskap, sjöar och hav, slott och kanaler. Tyvärr också en mycket svåröverskådlig vandringsled, där den lokala ambitionen och skötseln varit högst varierande kommunala ambitionerna varit högst varierande. Usel hemsida gör heller inte planeringen enklare. Angränsar till Sörmlandsleden, Sevedeleden, Tjustleden och Höglandsleden.

Miss a inte: Ombergs utsikt över Vättern. Eklandskapet söder om Linköping. Vildmarken norr om Norrköping.

► visitostergotland.se/ostgotaleden
Guidebok: Fredrik Neregård - Vandra i Östergötland.

Skåneleden, 1217 km

Fem sammanhängande vandringsleder tar dig från jordbrukslandet via bokskogar, ödliga mossar, höga åsar och djupa barrbälten till ett landskap som dryper av kulturhistoria. Skåneleden ska också arrangera det stora vandrarevenemanget Eurorando 2016. Mycket informativ hemsida med många turförslag. Angränsar till Hallandsleden och Blekingeleden.

Miss a inte: Havsvyerna från halvön Kullaberg. De vackra nationalparkerna Stenshuvud och Söderåsen. Vackra Verkaån.

► www.skaneleden.se
Guidebok: Karin Hoffman - Rundvandringar Skåneleden. Caroline Alesmark och Kenneth Joelsson - Vandra Skåneleden.

Sörmlandsleden, 895 km

Sveriges första låglandsled som alla andra sedan försökt kopiera. Du möter landets samtliga naturtyper, förutom fjäll. Vandringsleden passerar även

flera mindre städer och för att nå första etappen tar du Stockholms tunnelbana. Dagen efter vandrar du i urskog. Sörmlandsleden drivs av frivilliga entusiaster i förening. Mycket användbar hemsida. Angränsar till Östgötaleden.

Miss a inte: Vilda skogar vid Mälaren. Stora naturreservatet kring Nynäs slott. Bråvikens branta strand.

► www.sormlandsleden.se
Guidebok: Gunnar Andersson - Vandra Sörmlandsleden

Upplandsleden, 400 km

Fyra skilda sträckningar från Stockholms norra förorter till Dalälven blandar myrar och viltrika sjumilaskogar och besöksvärda bruksmiljöer, men förvånansvärt lite av det böljande jordbrukslandskapet. Välskött vandringsled med frekventa skärmskydd och andra boendemöjligheter. Hemsidan bjuder dessutom på bra ledbeskrivningar, kartor och appar. Angränsar till Gästrikaleden.

Miss a inte: Vallonbrukens historiska miljöer. Vikingabygden vid Skokloster slott. Florarnas myrmosaik.

► www.upplandsstiftelsen.se/upplandsleden
Guidebok: Gunnika Isaksson - Vandra Upplandsleden

Bohusleden, 370 km

En nyligen upprustad längled som tar dig till Bohusläns okända inland. Stora delar av Bohusleden är förvisso lättvandrad och det är ofta nära till städer, men den passerar också vilda och krävande terrängar, där chansen att möta älg är bra mycket större än att se en människa. Ansluter till Hallandsleden och Vildmarksleden.

Miss a inte: Sydvästra Sveriges största sammanhängande skogs- och vildmarksområde i Svartedalen. Berg- och dalbanelandskapet nära norska gränsen. Bokedalens bokskog.

► www.bohusleden.se
Guidebok: Olle Persson - Vandringsturer i Bohuslän



Sörmlandsleden, här finns alla typer av natur, förutom fjäll.

6 VANDRA I SVERIGE

5 x Sveriges vackraste natur

Österlens kust, 81 km i Skåne

Sveriges längsta och vackraste kustvandring utmed vattenbrynet från Ystad via Simrishamn till Kivik. Följ kusten längs småvägar och strandstigar mot böljande backlandskap, krummande strandskogen och Sveriges största skeppssättning Ales stenar. Bra kommunikationer och flitigt förekommande turistboenden minimerar packningen.

► www.skaneleden.se

Åkulla bokskogar, 66 km i Halland

Tolv rundslingor sammanbinds med transitled och bildar rundslinga bland tio åtskilda naturreservat. Kuperad terräng med plötsliga stup och skogar som kantas av vidsträckt jordbruksmarker och flera sjöar. Enastående vackert och dessutom finns "Bexells talande stenar. Hundratals ristade in-

skriptioner med kända personnamn och egna ordstäv som: "Ett godtt samvete är bättre än två wittnen". Även Hallandsleden passerar.

► www.akullabokskogar.nu

Tiveden, 25 km i Närke

Nationalpark med djupa sprickdalar, kaotiska blockmarker och mycket stark vildmarkskänsla. Vackra sjöar med bad och grottor. Bergslagsleden passerar och här finns flera lokala led, inklusive flera rundslingor. Mycket populärt med många utländska besökare och inte utan anledning. Här startar äventyret direkt från parkeringsplatsen.

www.bergslagsleden.se

► www.naturvardsverket.se

Kinnekulleleden, 45 km i Västergötland

Förnämlig vårvandring bland liljekonvalj, nunneört och lundviol, kanske även orkidé. Här finns de hävdade ängar och betade mar-

ker som vårens blommor kräver. Dessutom får du ett spektakulärt vattenfall, vida vyer över Vänern, skogar med såväl löv som barr, samt en ovanligt intressant geologi utmed ringleden. Plus ett par lantliga krogar.

► www.skaraborgsleder.se

► www.vandrapakinnekulle.se

Höga kustenleden, 127 km i Ångermanland

Härligt kuperad terräng med flitig havskontakt och unik naturhistoria. I söder vandrar du via naturreservat vid vackra Nordingrå. I norr försvinner du in i Skuleskogens nationalpark. Detta är de storslagna utsikternas vandringsled, men fuska för allt i världen bort sträckan mellan Ullånger och Skuleberget med buss. Då slipper du lyssna till E4:an.

► www.hogakustenleden.com

► www.sverigesnationalparker.se
Guidebok: Steven Ekholm – Höga kusten



Stenshuvuds nationalpark är en del av Skåneleden.



Åkullaleden bjuder på en av Sveiges vackraste vandringar.

8 VANDRA I SVERIGE



Isälvsleden följer Vindelälven.

5 x svenska doldisar

Laxaleden, 30 km i Blekinge

Vandra motströms forsarna längs vackra och laxfyllda Mörrumsån från Elleholm via Svängsta till Ebbamåla. Merparten av den skarpt skurna sprickdalen är naturreservat med intressanta lämningar från gamla industrier. Inklusivt det unika STF-vandrarhemmet i Ebbamåla, där ägaren restaurerat en komplett metallindustri med modellsnickeri, gjuteri, smedja och verkstad, och med alla remdrivna maskiner i funktion.

► www.karlshamn.se

Soteleden, 130 km i Bohuslän

Sveriges mest invecklade vandringsled bär den kompromisslösa vandrarens kännetecken. Här kan olika sträckor enkelt kombineras att passa alla, oavsett erfarenhet och längtan. Ömsom havsnära för att i nästa minut dra bort över äng och den täta lövskog som bildar bård kring Västkustens rundslipade kalfjällsknallar. Om Soteleden upplevs tråkig beror det på dig.

► www.sotenas.se

Guidebok: Olle Persson – Vandringsturer i Bohuslän

Tjustleden, 210 km i Småland

I nordöstra Smålands tysta glesbygder blandas en essäs av ursvenska naturtyper och kulturlandskap. Direkt efter morgonkaffet vid sjöstranden drar bort över hagmarkernas betande kreatur för att åter slukas av en nära nog norrländsk taiga och som sedan glesar ut mot den bård av lövträd som kantar åkerbruken. Tjustleden är skapad av sanna vandringsentusiaster med ypperlig fingertoppskänsla för landskapets detaljer.

► www.tjust.naturskyddsforeningen.se

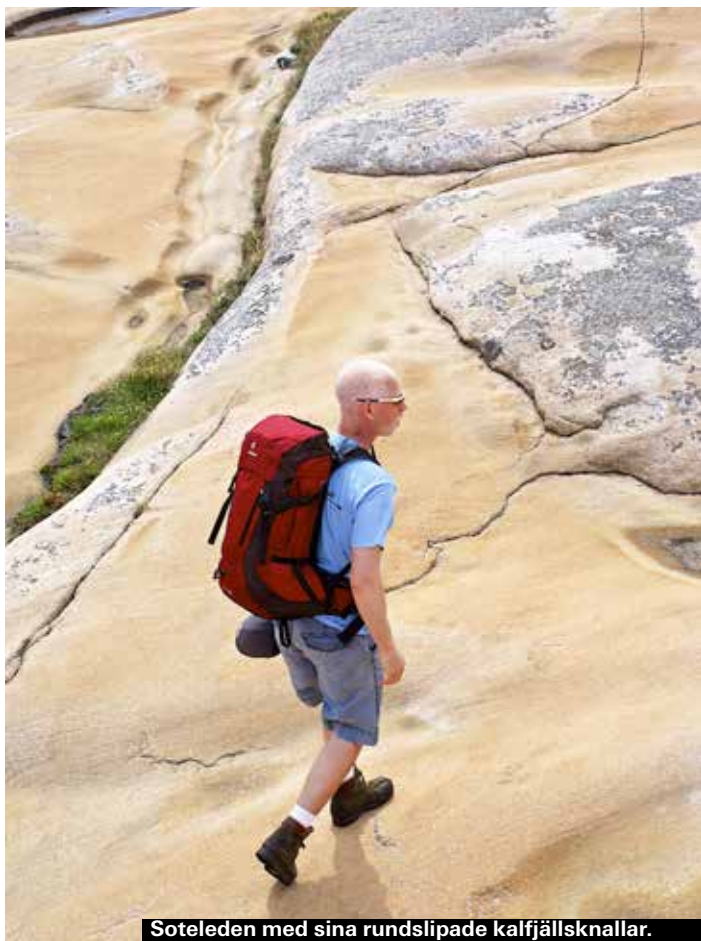
Nordvärmlandsleden, 54 km i Värmland

Från breda Klarälven drar stigen brant upp i storskogen, öppnar utsikt och fortsätter bort mot STF-vandrarhemmet Ransby-sättern. Här betar fjällkor, getter och hästar, och du kan bo i rustik stuga utan el. Därefter vandrar mot sporthotellet på Långberget och passerar flera andra fåbodplatser på ödemarksfärden mot Höljes. Stora höjdskillnader och ställvis tuff terräng. Endast Lantmäteriets terrängkarta

Isälvsleden, 60 km i Västerbotten

Vandringsleden går parallellt med Vindelälven och passerar en serie ytterst besöksvärda naturreservat. Från de skummande Vindelforsarna och glider du in i ett komplext landskap av märkliga ringlande åsar, sanddyner och dödisgropar som för 9000 år sedan utgjorde en kuperad skärgård. Sundkammens närmast överkligt långsmala rullstensås avslutar med sjövattnen på båda sidor.

► www.isalvsleden.se



Soteleden med sina rundslipade kalfjällsknallar.

10 VANDRA I SVERIGE





Sundkammen vid Vindelälven.



12 VANDRA I SVERIGE

5 x rundslingor

Finnskogsleden, 35 km i Hälsingland

Du passerar gamla fåbodar med skogshuggarkojor och många fina fiskevatten. Hela fyra kolar-kojor och nio skärmskydd med eldstäder där du kan övernatta. Utgå från Annefors, sydväst om Bollnäs, och förväxla inte denna vandringssled med Finnskogleden i Värmland.

► www.finnskogarna.com

Muddus, 60 km i Lappland

Urskogens och de stora myrarnas nationalpark. Taigaslätt med tiotal koniska restberg. Mycket stora och mosaikartade myrområden, samt imponerande tallskogar som stått i över 700 år. Djupt skurna, smala och dramatiskt vilda klippraviner med lodräta sidorna som kan vara upp emot hundra meter höga. Rikt djurliv. Havsörn och berguvar, järpe och tjäder.

► www.sverigesnationalparker.se
Guidebok: Ola Engelmark – Muttos, Muddus nationalpark.

Utvandrarleden, 120 km i Småland

Vandra rätt genom Wilhelm Mobergs författargärning i ett skog- och sjörikt landskap med småbrutna odlingsmarker och gamla byar. Starta i Yxnäs och vandra mellan samverkande boenden i Långasjö, Moshult, Ljuder, Korrvä och Dångebo. Mycket lättvandrade etapper som till stor del följer väg. Glasbruk i Skruv.

► www.utvandrarleden.se

Nynäs slott, 27 km i Sörmland

Vacker, omväxlande och kulturhistoriskt spännande rundslinga genom Sörmlands samtliga naturtyper i Nynäs stora naturreservat. Storskog, havskust, höjdsträckningar med utsikter,



Vandringar kan vara krävande, se till att pausa ofta.

vakra sjö- och odlingslandskap med mycket gammal prägel. Utgå från Nynäs slott och dela upp rundan på två dagar genom att avbryta rundslingan på mitten och följa lokala leder tillbaka till slottet.

► www.nynasslott.se

Hyssnaleden, 40 km i Västergötland

Här får man en vandring i

mycket omväxlande miljöer. Start i odlingslandskap med lövskog och vildare fortsättning bland gran och myr till storslag-na utsikter över sjö och bygd. Ett komprimerat av leende sydsvensk landsbygd. Perfekt för weekendvandring med övernattnig i skärmskydd. Gärna tidig sommar när det blommar i hagarna.

► www.hyssna.se



Sörmlandsleden bjuder på omväxlande landskap.

14 VANDRA I SVERIGE

5 x planering

Skaffa karta

De allra flesta svenska vandringsleder finns på markerade på Lantmäteriets kartor. Detaljerad skala (1:50 000) är ett absolut måste och papperskartan är fortfarande överlägsen alla appar eftersom de ger bättre överblick och inte drar batteri. Allra bäst är kartor i riv- och vattenbeständiga plastmaterialet tyvek.

Skaffa ledbeskrivning

Vissa vandringsleder har förnämliga ledbeskrivningar på nätet. Andra måste beställas och ibland betalas. Flera saknar all form av användbar information, då får du lita till kartan. Kolla för

säkerhets skull med den lokala turistbyrå. Ibland ruvar de på information som helt missar mottagaren.

Kolla väderprognosen

Särskilt viktigt om du planerar att vandra i flera dagar, fast egentligen är det bara snö och ösregn som sätter stopp för vandringen, och hård vind om du ska vandra strandnära. Med lite koll på vädret under veckan innan vet du även om terrängen är blöt eller torr.

Egen bil

Ofta inte helt lyckat eftersom bilen står parkerad på fel ställe när

du når etappmålet och två bilar är sällan en möjlig eller önskvärd lösning. Vandringsled som går i rundslinga kan vara en lösning eller att kombinera vandringen med buss eller taxi.

Allmän kommunikation

Svenska ledbeskrivningar informerar märkligt sällan om hur man tar sig till och från vandringen, men som smart vandrare surfar du in på Resrobot och får Sveriges samtliga busshållplatser, båtlinjer och tågstationer på karta med reseplanerare och tidtabeller. Oumbärlig!

► www.resrobot.se

5 x bra att ha-prylar

Stavar

Förbättrar balansen, ger större kraft i steget och blir effektiva stötdämpare vid brant utförsgång, men två stavar kräver en avancerad teknik som ytterst få fixar. Nöj dig med enkelstav. Mycket enklare att hantera, lämnar ena handen fri och nästan lika effektivt. Plantera staven intill tån, gör så långa fränskjut som möjligt och tänk på att den därmed inte kan pendla lika snabbt som benen. Stavgång är stavgång och ingen sommarkopia av klassisk längdåkning.

Gps

Ladda ned topografiska kartor för hela Sverige och glid omkring i olika skalor. Ha koll på exakt hur långt du gått, vad som återstår och i vilken hastighet du rör dig. Berätta om din tur på sociala medier. Dagdröm dig bort till fjärran landsändar och tanka färdiga turförslag. Endera vill man att ha totalkontroll på allt eller så gillar man när mobiltelefonen förlorar täckning.



En stav underlättar.

Gaskök

Lämna ditt gamla spritkök till återvinningen och skaffa ett modernt gaskök. Löjligt lätt och bränslesnålt med listiga redskap som ingen egentligen behöver

och kokkärl som närmast upphäver tyngdlagen. Välkommen till prydjungeln och håll i plånboken!

Pannlampa

Vandringen går långt från gatlysets värld och så snart det skymmer i skogen blir terrängmarkeringarna osynliga. Än mörkare blir det att leta prylar i rygsäcken och kanske vill du kunna somna till senaste romanen. Eller signalera i en nödsituation. Pannlampa bör nog räknas som grundläggande utrustning.

Plastflaskor

Kroppen slukar vatten och när du passerar frisk källa vill du kunna tanka fullt. Köp vattenbehållare i mjuk plast från Platypus. Två liters volym räcker långt. En vanlig PET-flaskor fungerar också hyfsat och är gratis. Plastflaskor för drickyoghurt är perfekta för såser och annat till matlagningen. Absolut inga plastflaskor med drickmunstycke. Skruvkork är det enda som håller tätt.

5 x absolut nödvändig utrustning

Ryggsäck

Med ordentligt avbärarbälte. Du balanserar tyngden på höften, inte på axlarna. Tjugo till trettio liters volym räcker för dagsturen. Femtio liter om du ska vandra i flera dagar. Kom ihåg att allt väger och allt ska ned i ryggsäcken. Löst hängande prylar är lika med borttappade prylar och reklamsäcken från senaste konferensen bör du skänka till välgörande ändamål.

Skor

Helt avgörande och här får du absolut inte snåla. Kängorna ska ha vridstyv sula (typ: Vibram), skaft och stå emot väta. Stabila skor är extra viktigt för nybörjare, särskilt om du dessutom har tung kropp och/eller dåligt flås. Så kallade trailskor är för löpare, oavsett vad man säger i sportbutiken.

Regnkläder

Alltid med, om så solen skinner, eftersom vandring tar tid och du rör dig både exponerat och långsamt. Dessutom blir regnkläderna utmärkta förstärk-

ningsplagg ifall det blir kallt. Ett par regnbyxor ovan de vanliga byxorna värmer fint. Glöm inte regnskydd till ryggsäcken eller att återimpregnera ditt Gore-tex-plagg efter ett par tvättar. Ingen utrustning är evigt hållbar.

Kompass

Kommer sällan till användning på terrängmarkerad vandringsled, men ifall den behövs blir den oumbärlig. Appen i telefonen fungerar bara ifall du behöver få

koll på väderstrecken, men inte om du måste ta ut riktning mot exakt plats och telefonens egen GPS är kopplad till en närmast otjänlig karta.

Mössa och tunna vantar

Väger inget, tar ingen plats och värmer fint när du som mest behöver. Ett absolut måste om du tänker övernatta utomhus. Och glöm inte sittunderlaget. Oumbärlig i svensk terräng.



Glöm inte regnkläder.

5 x allemansvett

Frihet under ansvar

Allemansrätten ger oss frihet att vandra i skog och mark, men den är inte detaljerad i lag utan bygger på vår medvetna hänsyn mot djur, natur och markägare. Lämna inget annat än fotspår, ta inget annat än bilder, lyder ett gammalt vandrarordspråk.

Gäller inte överallt

Var medveten om att allemansrätten inte gäller på odlad eller stadsplanerad mark. Den gäller heller inte i nationalparker och naturreservat. Dessa skyddas av särskilda regler. Vanligtvis brukar det vara förbjudet att tälta.

”Right of public access”

Allemansrätt heter så på engelska och är, tvärt emot vad de flesta tror, varken särskilt gammal eller unik för Sverige. Liknande finns i de flesta länder med gles befolkning. Hos oss är den dock upphöjd till grundlag.

Parkera med omtanke

Du får inte köra bil på strand, äng, hagmark eller annan naturmark. Parkera heller inte så att du blockerar skogs- eller jordbruksvägar. Bommad väg är inte samma som oanvänd väg. Kolla efter naturreservat. De brukar ha bra besöksparkering.

Elda försiktigt

Du får göra upp eld i naturen under säkra förhållanden, men skog för stora värden brinner varje år upp på grund av slarv med lägereldar. Du får heller inte elda upp vad som helst. Det är exempelvis inte tillåtet att hugga ned träd och buskar, eller att ta grenar och näver från levande träd. Inte heller att använda vindfällan som ved. Och elda absolut inte direkt på – eller intill – berghällar eller större stenblock. De spricker sönder.

16 VANDRA I SVERIGE

5 x äta och dricka

Provantera innan

I ett glest befolkat och starkt urbaniserat land som Sverige ligger livsmedelsbutikerna på platser dit vandrare sällan når. Planera därför dina måltider mycket noga. Satsa på stryktåliga matvaror med låg vattenmängd och strunta i vad klockan visar. Ät när du är hungrig.

Snabba kolhydrater

De där varningarna om att vi konsumerar alltför mycket socker gäller inte på tur. Inga frivilliga dieter heller. Här är det ett jämt energiintag som gäller och inget ger samma snabba effekt som hög sockerhalt. Torkad frukt, power bars. Vad som helst som är kompakt.

Torrfooder

Frysorkad mat är betydligt godare än sitt rykte. Det har dess-



Ät när du är hungrig.

utom låg vikt, bra näringsinnehåll och du slipper disk eftersom du kan hälla kokande vatten direkt i förpackningen. Rör om och vänta i en kvart. De verkliga entusiasterna torkar förstas sin egen mat. Kul hobby!

Kokbok: Eric Tornblad – Torka mat

Massor av vatten

Du behöver dricka minst en liter vatten per dag, plus vad som åtgår till matlagning. Sommartid kan kroppen behöva det tredubbla. I princip alla sjöar och strömmande vattendrag i Sverige har tjänligt vatten. En generell rekommendation är undvika stillastående vatten, vad som ligger lägre än hus och åkrar, samt att koka sjövattnet innan förtäring.

Gourmetvandra

När det gäller mat känner fantasin inga gränser och många drar nytta av de eldstäder som återfinns vid vandringsledningens skärmskydd och iordningställda rastplatser. Färsk mat blir dock både tungt och skrymmande, men smakar sällan bättre än i friluftslivet. Engångsgrillen kan du däremot glömma. En miljöbov.

5 x sköt om dig

Första hjälpen

Köp ett färdigt första hjälpen-kit av mindre format och krydda med personliga preferenser. Handsprit fungerar både till hygien och rengöring av sår. Liten sax klipper det mesta och så en pincett.

Vårda fötter

Skavsår är tortyr. Tejpa med Compeed, Leukoplast eller liknande redan vid rodnad. Lufta skor och strumpor när du tar rast. Det betyder mer för välbefinnandet än du anar. Dessutom ska skor emellanåt rengöras invändigt med tvål och vatten.

Nya innersulor

Samtliga skofabrikanter snålar med vandringskängornas innersulor och de där fladdriga tygbitarna som följer med ger inget

stöd för hälften. Byt till Superfeet eller dylikt. Skorna blir betydligt dyrare, men förbättringen är avsevärd.

Bada ofta

Vandring är ett svettigt nöje om sommaren, men Sverige är fullt av badbara insjöar. Det gäller bara att nå ut i vattnet. Vass och sankmark kantar alltför många sjöar så tveka inte när du ser en sandstrand, slät klippa eller brygga. Av med kläderna!

Vaccinera mot TBE

Fästingar finns på de flesta håll i landet och vissa somrar är det många. Räkna med att bli biten och kolla kroppen varje kväll. Heltäckande klädsel ger bästa skydd och är även bra mot solbränna, taggiga buskar och brännässlor.



Ta hand om fötterna.

5 x sova

Skärmskydd

Stocktimrade kojor med öppen front och tjärpappstak som slutar bakåt är svenska vandringsleders signum. Perfekt för dig som vill sova ute i det fria utan att behöva släpa på tält. Skärmskydden ligger naturskönt vid insjöar och hav. Först till kvarn får mala och kommer fler vandrare får ni samsas om utrymmet. Räkna med viss patina av klotter och brännskador.

Sovsäck

Europeisk standard för sovsäckars komforttemperaturer skiljer inte bara mellan olika mängd stoppning, utan även mellan kvinnor och män, och anger dessutom lägsta överlevnadsgräns. Med ett sovsäckslakan och överdrag, samt mössa och underställ går den gränsen att justera några grader nedåt. Kom ihåg att vädra fukt ur sovsäcken efter natten.

Liggunderlag

Skicka den där billiga cellplasten till återvinningen (skär i bitar och sortera som plast) och köp

ett uppblåsbart liggunderlag. Kan fås skönare än din säng och komprimeras till en liten påse. Blås upp, lägg ned kroppen och släpp ut luft tills den formats efter kroppen. En uppsjö av olika modeller av varierande vikter och priser på marknaden, generellt är att ju dyrare, desto bättre.

Tält

Tungt och skrymmande i rygg-säcken. Tidsödande att hitta bra plats och hantera, men skänker vandringen maximal frihet. Du kan välja vackraste platsen, sova skönt om natten och vandra helt oberoende av tid och rum. Kalkylera gärna med en extra dag. Den brukar gå åt.

Mellan lakan

Ibland, men inte så ofta som du kanske tror, finns hyrstugor, vandrarhem, bed and breakfast och hotell längs vandringsleden. Kolla in den lokala turistbyråns hemsida och ha tre kilometer från vandringsleden som absoluta gräns. Är ni flera som ska bo kan ni alltid fråga om uthyraren också kan komma och hämta.



Stugor finns ibland att hyra.

5 x vandra med barn

Packa lätt

Man brukar säga att ingen ska bära mer än fjärdedelen av sin egen vikt. Det varierar förstås mellan olika barn, humör och erfarenhet, men låt ditt barn alltid bära delar av den gemensamma packningen och inte bara leksaker. Det stärker känslan av delaktighet.

Mutor och paus

Plötsligt blodsockerfall och den mysiga glädjespridaren blir en surkart inom några sekunder. Står du mitt ute i det gröna är det bara att plocka fram den om-

tyckta matmutan. Ta flitiga pauser och stanna vid bäckar, stränder och stenbumlingar för lek.

Anpassa turen

Hur långt ett barn orkar gå beror på ålder och vana. Viktigast är att ni även har tid för spontanitet och upptäckarglädje. Lavar, kottar och pinnar bli snart intressanta, men favoritleksaken hemifrån kan fungera fint som övergång för de yngsta.

Gilla stökig terräng

Det gör barn. Klippor och stup, buskar och snår, smala späng-

er att balansera på, stigar med geggamoja. Där det händer, där trivs barn. Och alla gillar att klättra. Bestig ett litet berg, fika på toppen. Utnyttja nyfikenheten.

Ordentliga skor

Barn har samma behov av stabila skor som vuxna. Kängor skyddar mot från grenar och stenar. Dessutom kan man sparka bättre på små saker. Se gärna till att barnen har färgglada kläder, då är de enklare att hålla redan på i terrängen när de springer i förväg.

18 VANDRA I SVERIGE

5 x smarta tips

Starta tidigt

Så snart solen gått upp är det dags att ge sig av. Landskapet blir aldrig vackrare än tidigt om morgonen. Tystnad råder och det är då du möter fåglar och djur. Än viktigare är att du har tid i reserv ifall vandrigen inte följer planen och du behöver inte ha bråttom.

Starta långsamt

Vandring handlar om att hushålla med kroppens energi. Starta i lugnt, närmast lite segt tempo. Betrakta inte vandring som ett träningspass för den här aktiviteten håller på i hela dagar och ett prestigelöst förhållningssätt till den egna prestationen är nyckeln till lyckade vandringar. Tänk: marathont!

Starta med kort etapp

Första dagen blir alltid stökig. Det tar tid att komma ut på le-



Rusa inte iväg.

den, ryggsäcken sitter konstigt, timmarna flyr och du riskerar att nå etappmålet först framåt kvällen. Låt därför den första dagstappen bli kort. Nöj dig med en mil eller kanske än mindre. Dag två är du bättre med i matchen och fixar det dubbla.

Testa dagstaktiken

Ställ mobiltelefonens timer på 50 minuter och när alarmeret spelar blir det paus och fruktstund. Det låter fånigt, men fungerar effektivt eftersom du får regelbundna raster och förser kroppen med energi innan den hinner bli trött. De tidiga rasterna faller avgörandet. När du väl blivit trött hjälper inga raster längre.

Ta med en bortglömd kompis

Vandring är socialt. Hör av dig till en gammal kompis som du sällan ser. Ni har gott om tid att avhandla livets alla skandaler och eftersom ingen annan lyssnar finns utrymme för ärliga och snackiga detaljer som annars sällan nämns. Tyvärr har vana vandrare förmåga att gå ihjäl gamla kompisar. Alla är ju inte lika friluftsnördiga.

5 x vanligaste misstag

Du förlorar kontakt med leden

Om du inte längre ser några ledmarkeringar brukar det bero på att en stolpe fallit omkull eller ett markerat träd huggits ned. Eller att du varit ouppmärksam. Backa tills du möter senaste markering och försök att därifrån hitta följande markering. Fortsätt aldrig framåt i förhoppning om att allt löser sig bara du kommer runt hörnet. Då riskerar du verkligen att hamna vilse.

Du tror att låglandsled är lika med promenad

Visserligen går svenska låglandsleder emellanåt på mindre vägar, men skogens stigar löper nog så stökigt och höjdskillnaderna kan mycket väl bli frekventare än till fjälls. Lång-

vandring på låglandsled kräver ungefär samma utrustning och planering som till fjälls.

Du litar på en bilist

När bilisten säger att det är en kilometer asfalt till närmsta livsmedelsbutik handlar det förmodligen om en halv mil och ligger det bara tio minuter bort snackar vi om en timma. Bilister har ingen aning om avstånd. Samma gäller sommarstugeägare som möjligtvis lämnar tomten för hundpromenad. Bön-der och hästägare brukar där- emot ha koll.

Du samlar ihop ett alltför stort gäng

Ju större sällskap, desto stökigare blir det och ju långsammare går det. Rasterna varar i

evigheter och alltid är det någon som måste fixa med något. Här fungerar kvinnor och män dessutom olika. Ett gäng tjejer snackar sig fram till konsensus. Grabbarna utser dig omedelbart till färdledare och avsätter dig lika snabbt. Oavsett sällskap förväntas du kunna ge svar om minsta detalj, även om de vet att du aldrig vandrat där tidigare.

Du fyndar längst in i garderoben

Nej, det där misslyckade kläd- eller prylköpet blir inte bättre om det får hänga med ut på tur. Samma gäller för nostalgi- eller arvegodset som du inte haft hjärta att slänga. Gör vad du vill med dessa ting, släpa bara inte med dem på vandring.

5 x goda råd till nybörjare

Börja äventyret hemma

Stigen till stora äventyret börjar i hembygdens välbekanta terräng. Du behöver ett par turer i erfarenhetsbanken innan du får koll på kropp och packning. Det finns inte en kommun i Sverige utan vandringsled. Många med ambitiösa dragningar.

Gå efter din fysiska nivå

Låt vandringsens totala längd aldrig bli ett mål i sig. Börja med korta turer och öka avståndet successivt. Nästan alla nybörjare överdriver sina första utmaningar.

Följ leden

Freestyle i obanad terrängen är definitivt överkurs. Genväg blir senväg och dessutom väldigt kraftkrävande. Vanligaste orsak till varför leden går där den går är att sträckan blir enklast och bäst.

Vandra mot norr

Vår svenska vandrartidition bjuder oss att alltid vandra mot söder. Det är dumt, då bländar oss solen och du ser mycket sämre. Vandra mot norr, i medljus, och landskapet blir både färgstarkare och mer detaljerat.

Det vet ju varenda amatörfotograf.

Bli minimalist

Ju lättare packning, desto rörligare blir du. Vandringsens charm ligger i att klara sig med ett mycket begränsat antal prylar, men allt ska bäras och allt väger. Absolut inga kläder i bomull, byt necessär mot plastpåse, tandkräm i reseförpackning och behöver du verkligen ett multiverktyg?

5 x vidgade vyer



Vissa vill vandra ensamma.

Vandra ensam

Du kommer närmare naturen när inga kamratliga pladderdimmor skymmer dina sinnen. Du stänger av tiden och låter solen och humöret diktera dagen. Ju längre du vandrar, desto långsammare snurrar tankarna. Slutligen upphör de helt. Magiska stunder när rörelsen uppfattas som flytande och vibrationslös.

Flygvandra

Flyg till annan ort, lyft ryggsäcken av bagagebandet och starta vandringsleden direkt från ankomsthallen. Från Malmö/Sturup fortsätter Skåneleden och från Örnsköldsvik vandra du Arnäsleden direkt från ankomsthallen. Väntar du vänner från Europa möts ni på Stockholm/Skavsta i Nyköping och följer Sörmlandsleden.

Europaleder

Två kontinentala vandringsleder passerar Sverige. E1:an som startar i Nordkapp, via Dalafjällen och sedan kombinerar olika vandringsleder genom Västmanland, Närke och Västergöt-

land till Halland för att fortsätta till Italien. E6:an når Norrtälje i Uppland från Finland och drar vidare via Sörmland, Östergötland, Småland och Hallandsleden till Skåne för att avslutas i Slovenien. Räkna med drygt 200 vandringsdagar i båda fall. Europeiska vandringsförbundet: ► www.era-ewv-ferp.com

Vandra i sommarvärme

Svenskar gillar att vandra om våren och framför allt under hösten, men juni är tiden när den svenska sommaren är som allra vackrast och skogen svalkar överraskande skönt i värmen. Räkna med att bli ensam i mid-sommarpraktet.

Upptäck ett annat Sverige

Vandring är ett suveränt sätt att uppleva nya landskap. Du vandrar i verkligheten och lär känna natur och kultur i detalj. Du passerar slott och koja, naturreservat och nationalparker. Byar, städer och stränder. Du kommer verkligen att ha sett den plats du besökt.

5 x proffslingo

Pud

Av engelskans Pointless Up and Down. Betyder att vandringsleden gör en till synes omotiverad extrasväng i terrängen. Vanligen beroende på tjuriga sommarstugeägare som anser sig ha ensamrätt till naturen.

Topptur

Dagsetapp som går ut på att bestiga ett berg. Begreppet används främst till fjälls eller i Alperna, men det finns också många svenska skogsberg som du bara inte får passera.

Avstickare

Terrängmarkerad ledsträcka till sevärdhet eller annat som leddragarna tycker att du inte får missa. Tänk på att alltid dubbla avståndsangivelsen. Du ska ju även vandra tillbaka och avstånd slukar tid.

Stugtur

Vandring mellan obemannade stugor. Längs vissa låglandsleder (Bruksleden med flera) kan du vandra mellan övernattningsstugor (ofta kallade raststugor) under långa sträckor. Dessa bru-

kar ha kamin, britsar och bord, men standarden varierar starkt, liksom underhållet. Ring ledens huvudman och kolla innan.

Utgångar

Vana vandrare kalkylerar alltid med det oförutsedda. Vädret kan tvinga till avbrott, leden kan plötsligt upphöra att existera, du kan skadas eller av någon annan anledning behöver nå civilisationen akut. Ju längre bort i den svenska ödebygden som du vandrar, desto viktigare att ha koll på omlandet.

5 x bra sajter

► iof2.idrottonline.se/SvenskaGang-Vandrarforbundet

Svenska Gång- och vandrarförbundet listar varanda vandringsled i hela Sverige. Hittar du inget passande här bör nog du byta sport.

► www.svenskaturistforeningen.se

Äntligen satsar Svenska Turistföreningen med alla dess vandrarhem också på vandring bortom fjällen. Fint initiativ som tyvärr lämnats halvvägs.

► utsidan.se

Utsidans diskussionsforum är störst i den svenska vandrarvärlden. En och annan inspirerande be-

rättelse, men det är mycket tyckande och mycket osäker information.

► www.traneving.se

Familjen Traneving betar av led efter annan i ambitiöst tempo. Vandringarna har bra spridning över landet och du får se väldigt många bilder på frugan.

► www.pilgrimscentrum.se

Pilgrimsvandring i Sverige är populärare än du kanske anar. Massor av vandringsleder, men väldigt lite för dig som vill ut i naturen.



Nu finns resguiderna även som app!

* Offlinekartor * Ingår i Plus * Hämta i App Store eller på Google Play

• Miami • New York • London • Krk • Paris • Bangkok • Phuket • Koh Lanta • Barcelona • Teneriffa • Rom • Gran Canaria • Rhodos • Kraków • Florens & Toscana
• Krabi • Aten • Istanbul • Peru • Side • Tallinn • Nya Zeeland • Tokyo

Resa

Alla guider: www.aftonbladet.se/resguider