

# HÄNT PÅ leden

TIDNING FRÅN FÖRENINGEN SÖRMLANDSLEDEN Nr 1 2013



**SÖRMLANDSLEDEN**



# INNEHÅLL

- |    |                            |    |                      |
|----|----------------------------|----|----------------------|
| 4  | Vandrar varje fredagskväll | 17 | Vandra – en livsstil |
| 7  | Varför är du medlem?       | 18 | Ur gästböckerna      |
| 8  | 19 dagar i november        | 20 | Hunden hittar svamp  |
| 12 | 40-årskalaset              | 22 | Tack till vandrarna  |
|    |                            | 23 | Med flyg från Berlin |
|    |                            | 24 | Scouter på leden     |

Hämt på Leden, nr 1 2013

Tidning från Föreningen Sörmlandsleden

Ansvarig utgivare	Dan Johansson
Redaktion	Gun-Britt Gustafsson, Karin Reibring, Peter Swärd
Omslagsbild	Ånhammar, etapp 18
Foto	Karin Reibring
Tryck	Österbergs tryckeri Nyköping 2013

Motiv från Femöre, etapp 44:3

Foto: Karin Reibring

Föreningen Sörmlandsleden  
Box 45 613 21 Oxelösund, 0155-355 64  
kansliet@sormlandsleden.se

www.sormlandsleden.se

## Vad Sörmlandsleden är, vill och gör

Sörmlandsleden firar i år 40 framgångsrika verksamhetsår. Vi hedrar våra pionjärer bäst genom att oförtrutet arbeta vidare och utvecklas i takt med tiden.



**Sörmlandsleden är** en 100 mil natur- och kulturvandringsled med 29 rundslingor, 53 skärmskydd, många grillplatser samt en förening med cirka 2500 medlemmar. Genom det ideella arbetet är vi även ett forum för fin social gemenskap.

**Sörmlandsleden vill** ge närboende och besökande möjlighet att uppleva vår fantastiska natur och därigenom berika sina liv och förbättra sin hälsa. Vi vill också vara en resurs för en växande besöksnäring.

**Sörmlandsleden gör:** Vår viktigaste uppgift är att underhålla, utveckla och marknadsföra Sörmlandsleden, så att vi behåller vår position som Sveriges mest kända och välskötta låglandsled.

Därutöver gör vi inom ramen för våra resurser riktade satsningar för att locka nya vandrare och bredda verksamheten. Några exempel på detta är:

**2011** – Fly and walk på vår hemsida. Här får de utländska vandrare, som kommer med flyg till Stockholm Skavsta, all den information de behöver för att redan från ankomsthallen påbörja sin vandring. En helt unik möjlighet!

**2012** – Skolsatsning. Alla skolor inom vårt verksamhetsområde finner på hem-

sidan vandringsförslag, som kan nås med allmänna kommunikationer. De får även utrustningstips med mera.

**2013** – Friskvård, rehab och gruppträning på Sörmlandsleden. En webbaserad satsning, som visar på Sörmlandsleden

som en resurs för folkhälsa och organisationsutveckling.

**2014** – Sörmlandsleden som app för smarta mobiler och förhoppningsvis en ny stor attraktion - Moder Jord i anslutning till flygplatsen Stockholm Skavsta.

**Hur arbetar vi?** Basen är ideellt arbete. 200 av våra medlemmar arbetar ideellt med underhåll och utveckling av verksamheten. Detta gör det möjligt att klara vår omfattande verksamhet med endast fyra anställda, som sammantaget har en arbetstid motsvarande två heltidsanställda. Vi får inte ta betalt av våra vandrare, och behöver därför bidrag från samhället för att kunna betala löner och material. Sörmlandsleden samarbetar med markägare, bidragsgivare, turistkontor, besöksnäring och många föreningar. Vi är mycket glada över vårt samarbete med Tyresta nationalpark.

Vårt arbete har nyligen uppmärksamats av SörmlandsAkademien, som utsåg Föreningen Sörmlandsleden till Årets Sörmlänning.

Jag önskar alla en skön sommar med många fina upplevelser på Sörmlandsleden.

*Dan Johansson, ordförande*

# Fredagsvandrarerna bär pannlampor i mörkret



Janne Strand inspekterar fågelbo i fyra våningsplan.

- Vi rensar hjärnan. På lördagsmorgonen är man som en ny människa.

Varje fredagskväll vandrar Jan Strand och Mari-Ann Sunna på Sörmlandsleden. Blir det mörkt tänder de pannlamporna.

Det började med att Jan och Mari-Ann skulle vandra på Österlen sommaren 2010. De fick instruktioner om hur de skulle förbereda sig. Det blev ganska många etapper på Sörmlandsleden.

Att vandra gav blodad tand. "Kan vi inte gå på fredagar?" föreslog en kompis, och på den vägen är det.

- Vi är fyra stycken som sticker iväg vid halvsextiden efter att vi slutat jobba, berättar Jan Strand.

Med ledning av guideboken "Vandra Sörmlandsleden" brukar Mari-Ann och

han välja ut morgondagens etapp. Är det en rundslinga åker alla fyra i samma bil, annars tar de två bilar.

Ett par gånger har de ringt efter taxi. Ena gången var i närheten av Ånhammar.

- Vi hade tänkt gå samma sträcka tur och retur, men fick tips av andra vandrare om Buss-Leffe i Malmköping. Så han

kom och hämtade oss.

Mari-Ann, Janne och de två kompisarna bor i Nyköpingstrakten. De är inte rädda för att åka en bit. Mörkö var fint. Och området kring Ånhammar i fjol när näckrosorna blommar är vackrast hitills.

Fredagsvandrarerna går från det att snön försvunnit tills älgjakten i oktober. Vädret stoppar dem aldrig.

- Lite regn och åska är bara mysigt, tycker Mari-Ann.

Alla fyra kompisarna har varsin pannlampa. De försöker vänta i det längsta med att tända dem, låter ögonen vänja sig först.

- Mörkret kan vara jobbigt om det är halt, säger Janne. Annars är det inga problem.



Utsikt från Kummelberget i Tunaberg.

Vid skärmskydden träffar de ibland andra vandrare. Mest är det tyskar, som slagit läger för natten. Mari-Ann berättar om en belgisk tjej vid Nävsjöns skärmskydd på påskafton i fjol.

- För en gångs skull hade vi också tänkt övernatta. Den här tjejen, som var ensam, hade en sovsäck som klarade fem plusgrader. Just den natten blev det tio minus. Hon fick klämma in sig i mitten. Sedan lånade jag ut min sovsäck, och hämtade henne några dagar senare i Stavsjötrakten.

Fredagsvandrarerna brukar inte skriva ut kartor från Sörmlandsledens hemsida, "vi hinner inte".

- Ofta använder vi skridsko-kartor, berättar Janne som är skridskoledare inom Friluftsvandring.



Mari-Ann Sunna vid kvarnstenen och skärmskyddet på etapp 44:1 mellan Jogersö och Ryssbergen.

främjandet. Jag har också GPS för att se hur långt vi gått.

På drygt ett år har han gått ner 40 kilo i vikt. Det kan han tacka främst Itrim, men även vandringarna för.

Två-tre raster brukar det bli, varav en med mat. Vandrarerna pratar mycket medan de går.

- Vi rensar hjärnorna. Vandringen är en endorfinkick. Man blir nöjd i själen liksom. Att avsluta veckan så gör att man vaknar som en ny människa på lördagen, säger Jan.

Förutom att prata tittar man på blommor, fåglar (kikare medföljer), fotograferar och plockar svamp.

Överlag tycker de att Sörmlandsleden är suverän.

- Även människor som är rädda att gå vilse vågar sig ut i skogen, säger Mari-Ann. Det är lätt att hitta.

Enda problemet är vid avverkning.

- I Svärtatrakten blev vi väldigt förvirrade en gång. Ibland försvinner markeringar när ett område avverkas.

Karin Reibring

## Nya aktiva på Sörmlandsleden

Malin Lundin, etapp 5

Maria Atterving, etapp 5:3

Dag och Helén Windarp, etapp 7

Johan Cyréus, etapp 8

Reije Pettersson, etapp 23:1

Britt-Marie och Hansgösta Wester,  
etapp 27

Jenny Åkerblom, etapp 33:1

Sture Wasseng, etapp 36

Tomas Eriksson, etapp 43

Gunilla Gandré, etapp 44:1

Kristina Linde Jensen, etapp 44:3

Christian Sahl, etapp 45:1

Karin Törnquist, etapp 55:1

Owe Persson, etapp 57

Perry Pettersson, etapp 57

Hans Trobeck, etapp 57



Möte i region 12. Från vänster Margrita Sjöqvist (etapp 40), Sture Löf (41), Thor Sagfors (41), Sven Andersson (37) och Erik Hellsten (39).

## Vill du också jobba aktivt?

Sörmlandsleden behöver en REGIONANSVARIG till området kring Trosa. Trosaregionen (region 15) omfattar etapperna 55, 55:1 och 56. Varje etapp har minst en etappansvarig.

Till etapp 20, Henardalen-Malmköping, behövs en etappansvarig.

Etapp 42 mellan Koppartorp och Skyrshyttan behöver etappansvarig.

Detsamma gäller etapp 49 mellan Holmsjön och Bälinge kyrka.

Etapp 54, Karlfors kvarn - Gisekvarn. Vi söker någon som delar skötseln med nuvarande etappansvarig.

## Nya regionansvariga

Per-Olow Andersson, region 4

Hans Ericson, region 6

Mikael Kalmeborg, region 7

Christer Sandström, region 11  
(tillsammans med Stig Häggström)

Ingemar Lundin, region 14  
(tillsammans med Erland Öberg)

## Aktiva är försäkrade

Alla som sköter Sörmlandsleden är försäkrade. Försäkringen i Folksam gäller vid olycksfall som inträffar dels under själva arbetet, dels vid resor till och från leden.

# Varför är du medlem i Sörmlandsleden?

## Peter Stade, Visby:

För att leden erbjuder en underbar natur att vandra i och njuta av. Det vill jag stödja.

## Bengt Karlsson, Huddinge:

I första hand för att få tillgång till kartor, jag blev medlem nyligen. Jag planerar att vandra längre sträckor på Sörmlandsleden.

## Pehr och Siw Bengtsson, Åker, etappansvariga:



- Vi var ändå ute och gick och då kunde vi lika gärna bli etappledare.

## Abu Eid Samy, Oxelösund:

Jag har alltid varit mycket intresserad av att vandra i skogen. Att vandra i skogen är meditativt, gå vilse, drömma sig bort... Så länge jag kan minnas har vandring på Sörmlandsleden hört till sommarens höjdpunkter. Jag är medlem för att jag vill visa mitt stöd för Föreningen Sörmlandsleden, bidra till att hålla den levande och aktiv och även för att ge ett litet ekonomiskt stöd.



## Emma Larsson, Hägersten:

Sörmlandsleden ligger mig väldigt varmt om hjärtat. Jag har många fina minnen från leden och spenderar gärna en ledig helg där med tält, gott sällskap och vandringskängor på fötterna. Leden är lång, intressant och svindlande vacker. Jag tycker att alla som arbetar för att Sörmlandsleden ska fortsätta finnas och vara i gott skick är hjältar!

## Lars Pettersson, Flen:

Jag var genom Friluftsförbundet med och startade Sörmlandsleden, deltog bland annat i invigningen 1973. Medlem blev jag först 2013, av ideologiska skäl. Eftersom jag orienterar vandrar jag ganska sällan på leden.

Enkät: Gun-Britt Gustafsson

# Sörmlandsleden off-season

Så var det avslutat. Sörmlandsleden runt, under två tillfällen + ett par dagsturer. Att säga att jag är nöjd är nog ett understatement. Hade jag den där söndagen i november 2012 när jag steg av tunnelbanan i Björk-hagen vetat hur jobbigt det skulle bli, så hade jag kanske aldrig tagit mig an idén och genomfört den.

Men det är det som är charmen med att ge sig ut på något som från en början känns oövervinnerligt: tar man det steg för steg, dag för dag, delar upp i delmål - så märker man så småningom allt man lagt bakom sig. Då kommer man sakta men säkert längre och längre fram. Säkert ett förhållningssätt som vi alla skulle kunna använda oss av i mycket i våra liv. Det fick bli min devis. Steg för steg.

Överviktig. Otränad. Medelålders. Genomtänkt utrustning för att klara sig några veckor i skogen, med nästan all proviant. Det var mina förutsättningar för "Sörmlandsleden off-season".

Ja. Nästan i alla fall. Upprinnelsen till att jag kom att börja vandra på leden, var att jag under de sista åren helt hade förlorat mitt fysiska jag. Jag hade gått upp 20 kilo, tränade absolut ingenting och var utsägligt trött på vad jag hade blivit, eller degraderat mig själv till. Inte heller hade jag längre mycket av naturupplevelser vare sig i min vardag eller genom mitt jobb. Med andra ord behövde något göras. Något radikalt. Att köpa ett träningskort utan att träna



Camilla Hansen och Herr Rambo vid Bråviken.

ger inga resultat. Att ha världens, i mina ögon, finaste cykel och bara låta den stå, ger varken några benmuskler eller lyckorusningar.

Nej. Så en dag i oktober kom jag på det: ge mig ut på Sörmlandsleden och gå så mycket jag hinner på 19 dagar. Jag hade knappt tre veckors semester kvar och då fick det ske i november. Så vad kunde inte vara bättre än att ge sig ut på en vandring?! Ge kroppen en kickstart till inte bara viktnedgång, utan även ge den en chans att få känna sig levande och kapabel igen.

Så började då vandringen i novembermörkret. Det var totalt sex timmars



Något att hålla sig i.

tillräckligt dagsljus för att vandra - även om det ibland blev en del kvällsetapper när jag inte hunnit fram till den planerade tältplatsen. Att välja november som vandringstid blev över förväntan. Färgerna var helt i min favoritpalett: silver, svart, neongrönt, mörkgrönt och vackra gråa/bruna toner. Regndropparna gav det hela ett lyster och så gjorde även frosten vissa morgnar.

Det ska erkännas att ibland (eller var det inte varje kväll?) kom mörkerrädslan över mig. Vem har inte sett skräckfilmer och vem kan värja sig mot sådana bilder, där ute i mörkret, ensam i tältet eller när man skulle tassa runt i mörkret för att uträtta sina behov? Men så tänker man; vem orkar ge sig ut i skogen, i november, och leta upp en ensam vandrare :-)? Antagligen ingen. Farligare att vara i stan.

Tack vare bra material i kläder och utrustning, gjorde det inget att det regnade eller blev fem minusgrader på nätterna. Flera lager och torr, så är allt helt enkelt toppen. Viktigt dock med både mössa, vantar och batterier till pannlampan samt mitt älskade ullfrottéställ.

I våras var det dags att fortsätta vandra. Då ändrades allt ganska radikalt: jag hade en lånad hund med mig från Hundstallet i Stockholm - Herr Rambo! - en ynnest att ha med som vandringskamrat. Rekommenderas varmt! Sedan ljuset - det blev knappt mörkt under den vakna tiden. Och förutom mycket törst under vandringen, eftersom, det var väldigt varmt och långt mellan källorna på vissa sträckor, skiljde sig inte denna vandring mycket från den på hösten, men den blev

Fortsättning på nästa sida...

## Fortsättning Sörmlandsleden off-season...

något kortare, 15 dagar. Denna gång var tillägget i ryggsäcken all hundmat...

Under vandringen fick jag varierat sällskap av både vänner och nya bekantskaper - alla lika välkomna. Mestadels sov jag i tält men hade även glädjen att få övernatta på både bland annat Nynäs slott och Stensunds folkhögskola samt Malmköpings camping.

Att vandra själv under dessa off-seasonmånader var för mig alldeles utmärkt. Jag är en social person och tycker verkligen om sällskap, men att få uppleva denna solitud på leden passade mig utmärkt. Ibland gick det dagar utan att jag stötte på någon, och då var det oftast någon dagsvandrare eller en matte på promenad med hund.

### Turistinfo nu även på tyska

Finns caféer och restauranger längs Sörmlandsleden? Hur långt är det mellan affärer? Var finns dricksvatten? Hur mycket måste jag bära och vad kan jag köpa utefter vägen? Var får jag slå upp mitt tält?

Efter önskemål från turistbyråer utarbetades i fjol riktad information speciellt för utländska vandrare. Den gjordes på engelska. Nu har den översatts till tyska.

Informationen finns dels hos turistbyråer, dels för utskrift från Sörmlandsledens hemsida.

Sökväg: Klicka på engelska flaggan uppe till höger. Välj ”The walking trail” i den horisontella menyn. Klicka på ”Allgemeine Information über der Wanderweg Sörmlandsleden” (röd text).



Vila mellan stegen.

Jag vill avsluta med att tacka alla inblandade, ingen glömd. Men framförallt det varmaste av tack till personerna som ideellt arbetar för ledens bevarande och utveckling. Det ni arbetar för är världsunikt och det finns en stolthet i mig som vandrare att ha fått uppleva alla etapper.

*Text: Camilla Hansen*

*Foto: Catarina Harling*

### Räddades ur djup snö av helikopter

Vandring på Sörmlandsleden kan leda till de mest oväntade äventyr. I en insändare i tidningen ”Mitt i Botkyrka-Salem” tackar skribenten polisens helikopterpersonal.

Vandringen hade börjat vid Lida fri-luftsgård. Det var april och fortfarande snö. Snön blev djupare och djupare. Till slut gick det varken att ta sig framåt eller bakåt – vandrarna satt helt enkelt fast. De ringde 112 och bad om hjälp. Efter bara några minuter syntes en polishelikopter uppe i luften. Med hjälp av larmpersonal på marken kunde helikoptern lokalisera vandrarna och undsätta dem.

### Brev till skogsköpare

I samband med skogsavverkning händer det att träd med orange markeringar fälls. Det kan ställa till problem för vandrare, som får svårt att hitta vägen. Sörmlandsleden får även in rapporter om körskador efter avverkning.

För att förebygga problemen skrev Sörmlandsledens underhållsansvarige i december ett brev till skogsköparna i Sörmland med vädjan om bättre samarbete. Utdrag ur brevet:

”Föreningen Sörmlandsleden föreslår att ni ger klara direktiv till era entreprenörer att inte köra på Sörmlandsleden, korsa den på ett och samma ställe i den mån det går och aldrig lägga timmer och ris på leden. Kontakta mig gärna inför en avverkning i områden där Sörmlandsleden går. Jag kan då informera berörda medlemmar och planera eventuella ågärder efter avverkningen.”



### Problem på hemsidan

Det har visat sig att hemsidan inte fungerar för de som använder webbläsaren Internet Explorer 10. Menyraden/Huvudmenyn fungerar inte (är död). Vi rekommenderar att använda en annan webbläsare tills vidare, till exempel Google Chrome eller Mozilla Firefox. Vid kommande årsskifte planerar vi att ha en ny fungerande sida på plats som bygger på en annan plattform. Tills dess hoppas vi på överseende med den nuvarande ”störningen”.

### Friskvård i naturen

Hemsidan har fått ytterligare en ny avdelning – Friskvård. Främsta målgrupp är vårdcentraler och företagshälsovård. Här finns utrustningstips och skraddarsyddas förslag på exempelvis rehabvandringar, kommun för kommun.

Syftet är att göra det lättare att använda Sörmlandsleden för friskvård och rehabilitering. Motion tillsammans med vacker natur är välgörande såväl fysiskt som psykiskt. Gemensam vandring är också ett bra sätt att stärka sammanhållningen i grupper.

Sedan i höstas finns en särskild webbplats för skolor. Även här ges konkreta vandringförslag kommun för kommun, tips på aktiviteter och utrustning. Start och mål kan nås med allmänna kommunikationer.

### Sova inomhus

Alla vill inte sova i tält, skärmskydd eller direkt under stjärnorna. På hemsidan tipsar vi gärna om tak över huvudet längs leden. Du som har sängplatser för uthyrning, kontakta kansliet via e-post eller telefon!

### Var med och rekade

Vid vårens regionmöte avgick Gunnar Berg och Rolph Englund som ansvariga för etapp 43 (Skyrshyttan-Sandstugan).

Gunnar och Rolph har varit Sörmlandsleden trogna i många år. Rolph började redan på 1970-talet tillsammans med Gunnar Löwgren att rekognoscera nya sträckningar för leden. Stort tack till båda!

*Göran Hildenborg, ansvarig region 12*

# 40-årskalas vid Ånhammar där alltihopa började

- Vi far ibland till Thailand för att möta paradiset, trots att det ligger alldeles utanför knuten, sa Östergötlands landshövding Elisabeth Nilsson.

Hennes sörmländska kollega Liselott Hagberg har Sörmlandsleden 200 meter från köksfönstret.

Sörmlandsledens 40-årskalas hölls vid Ånhammar, där de första etapperna invigdes 1973.

Hjärtat av Sörmland. Får och getter. Böljande ekhagar. Solglitter i sjön Dunkern. Ånhammar kan lätt beskrivas som en pastoral idyll.

Söndagen den 2 juni samlades över 200 personer på samma plats som de första etapperna invigdes den 3 juni 1973.

- Idén föddes redan för 57 år sedan. Sörmlandsleden var ett arbetsnamn, berättade Birger Nordin, som var med när det begav sig.



Carl-Henrik Carxon förbereder.



Alla festdeltagare fick en specialdesignad kåsa.

- På en karta på golvet lade vi ut tallkottar, där vi tyckte att leden skulle gå, avslöjade Birger Nordin.

Gänget åkte ut och provvandrade. Vid ett tillfälle råkade de stöta på Anders och Elisabeth von Stockenström, ägare av Ånhammar.

- Öppenheten har alltid varit viktig för oss på Ånhammar. Det spelade in när mormor och morfar beslöt att låta en vandringsled passera här, tror Ånhammars nuvarande ägare Bo Lemar.

Elisabeth von Stockenström, som deltog i jubileet, tog också till orda:

- Det har alltid varit väldigt roligt med



Sörmlandsleden. Vandrarna har aldrig ställt till besvär, trots att de går över gårdsplanen.

Dagens konferencier, Lasse Lindberg, fick med sig alla i en specialskriven sång på melodin till ”Ja må hon (han) leva”: ”Ja må vi vandra, ja må vi vandra, ja må vi vandra uti hundra år... Må leden få blomstra, må leden få blomstra, må leden få blomstra uti hundra år...”

- Viktigast är att nå de icke frälsta, sa ordförande Dan Johansson och anspeklade bland annat på satsningarna på skolor och friskvård.

Sörmlandsleden har valt att inte arrangera egna vandringar, men ställer leden till förfogande. Alla som vill använda den är välkomna.

En rad av ledens kommuner passade på att både tacka och gratulera.

Två genomgående trådar kunde urskiljas i de tal som hölls. Den ena var just att Sörmlandsleden gör natu-

ren mera lättillgänglig för vem som helst. Den andra röda tråden var tacksamhet och uppskattning gentemot de närmare 200 aktiva, som utan betalning sköter vandringsleden. En rad mångåriga trotjänare fick kliva fram och motta den så kallade enetrissan.

Högtidstalet hölls av landshövding Liselott Hagberg, bosatt i Tunaberg, ett stenkast från etapp 41, som går från Mellsjön till Koppartorp. Hon betonade bland annat det skickliga dialogarbetet – samspelet mellan markägare, ideella krafter och bidragsgivare som gör Sörmlandsleden möjlig.

Friluftsförbundet kokade soppa utomhus i en jättestor kittel. Både soppa och kaffe avnjöts i kåsor. Det bjöds på klurig tipspromenad längs etapp 18, och guidade visningar av gamla kvarnen samt två museer på gården.

Text: Karin Reibring

Bilder: Peter Swärd, Karin Reibring



Enetrissor delas ut till trotjänare. Lasse Lindberg blåser i bronsålderslur.

# Landshövdingen var etappansvarig

Östergötlands landshövding Elisabeth Nilsson har varit ansvarig för etapp 51 på Sörmlandsleden, mellan Bråfalls såg och Nynäs slott.

- Att vandra var det perfekta sättet att lära känna landskapet när vi flyttade hit norrifrån, berättar Elisabeth.

Hon och maken ville ge något tillbaka, och erbjöd sig att bli etappansvariga. ”Ungefär mellan 2005 och 2010” skötte de etapp 51.

De vandrar fortfarande mycket, men numera på Östgötaleden, eftersom de bor i Linköping.

- En bra grej är att Sörmlandsleden



Elisabeth Nilsson anländer tillsammans med sin man Arne.

fått fler rundslingsor, säger Elisabeth. Då slipper man vandra samma väg fram och tillbaka alternativt åka i två bilar.



Lugnet före stormen. Yvonne Glantz och Gustav Jällréus passar på att ta en fika före anstormningen.



Här möts etapperna 18 och 19.



David Lundberg från Friluftsförbundet i Västerhaninge serverar soppa. En ungdomsgrupp från Friluftsförbundet i Björnlunda hjälpte också till.



Eva Friedmann med nydiskade käser.



Bakom de knepiga tipsfrågorna låg Kent och Ramon Wikholm.



Sjön heter Dunkern.



Ja, må vi vandra, ja må vi vandra...



Håkan Lindqvist intervjuar Åsa Ulfsdotter och Elisabeth von Stockenström, Ånhammar.



Landshövding Liselott Hagberg.



Britta och Birger Nordin klurar.



Hanserik Folkesson höll ställningarna i kvarken.



Damstugans kvarn, etapp 18.





# 40-årsfesten fortsätter hela året

Hela året visas en utställning om Sörmlandsleden vid Skottvång.

**29 juni** Hamnfestival i Nävekvärn.

**13 juli** Skottvång – militändning i gruvhagen kl 11 (Östra Sörmlands Gruvförening).

**22 juli** Guidad vandring på Femöre, Oxelösund. Samling vid Femörehuvuds parkering kl 18 (Länsstyrelsen Sörmland).

**3 aug** Skärgårdslördag i Gamla Oxelösund. Guidad vandring på Furön. Anmälan till Sörmlandsledens kansli (p.g.a. båttransport).

**10 aug** Natur- och kulturvandring i Öringe (samarr. Sörmlandsleden, Alby friluftsgård, STF Stockholm).

**10 aug** Näshultadagen (Näshulta Hembygdsförening).

**11 aug** Guidad vandring till Lomsjöskogens naturreservat, Ånhammar.

**17 aug** Haningedagen.

**31 aug** Gruvans dag, Skottvång (Östra Sörmlands Gruvförening). 10-16.

**31 aug** Vandring 9 km Marvikarna, Skottvång. Föranmälan [kajun@telia.com](mailto:kajun@telia.com) senast 16/8 (Friluftsförbundet Södertälje).

**14-15 sept** Jubileumsvandringar. Start från Nynäs slott kl 10 båda dagarna. Lördag 13 km, söndag 10 km. För övernattnings på Nynäs, anmälan senast 2/9 till [e.friedmann@telia.com](mailto:e.friedmann@telia.com)

**15 sept** Tyrestadagen. Tyresta nationalpark 20 år, Sörmlandsleden 40 år.

**29 sept** Jubileumsvandring Sörmlandsleden med Friluftsförbundet Södertälje.

## De styr Sörmlandsleden

**Dan Johansson (ordförande), Håkan Lindqvist (vice ordförande), Rolf Zetterström (kassör), Susanne Eriksson (sekreterare), Conny Bäckman, Mathias Debatin, Göran Hildenborg, Tord Törnkvist, Per-Olov Andersson (Friluftsförbundet).  
Suppleanter: Egon Fristedt, Monica Gustafsson, Sven Olsson, Gerret von Zeipel, Birgitta Lundh (Friluftsförbundet).**

Årsmötet hölls i februari på Åsa folkhögskola.

## Ny upplaga av guideboken

Första upplagan av "Vandra Sörmlandsleden" kom ut på vårvintern 2011. Nya uppdaterade upplagan har precis lämnat



tryckpressarna. Som tidigare kan boken beställas från Sörmlandsledens kansli. Se mer information på hemsidan!

# "Har du vandrat tidigare?"

**Sörmlandsledens guidebok har tryckts i ny upplaga. Författaren Gunnar Andersson, bosatt i Uppland, inser att vandringen blivit en livsstil.**

I juni kom andra upplagan av min guidebok "Vandra Sörmlandsleden". Omarbetad och rejält uppdaterad. Blott två år skiljer upplagorna och jag kan knappt ens uppskatta hur många faktaändringar som gjorts i den nya.

Jag levde länge i tron att guidebokens framtida uppdateringar skulle bli en enkel match, och så hade det säkert blivit om inte de aktiva medlemmarna i Föreningen Sörmlandsleden vore så förbaskat ambitiösa. Nya etapper skapas och gamla försvinner, förändras och förnyas. Nästan tusen kilometer huvudled, anslutningsled, rundslinga och satellitled, plus snyltlederna. Alla de lokala vandringsleder, som inkorporerar sina sträckningar med Sörmlandsleden.

Visst hade jag kunnat komma enklare undan om jag låtit bli att lista varenda servering och boende inom tre kilometers avstånd eller om jag struntat i att berätta hur du gör för att nå etappstarterna med allmänna kommunikationer, men dessa detaljer är viktiga. Långa vandringsturer ska inte behöva betyda tält och tung packning, inte ens att sova utomhus. Läsaren ska även kunna knäpa ihop en vandring ända tills snön faller, och vandring ska inte kräva privat bil.

Den allra vanligaste läsarfrågan är nog: Var på Sörmlandsleden ska jag vandra?



Guidebokens författare Gunnar Andersson.

Då ställer jag genast en motfråga:

- Har du vandrat tidigare?

Alla - precis alla - svarar: Ja.

Detta även om det är fullkomligt uppenbart att frågeställaren knappast någonsin lämnat asfalten. För att inte generera frågor jag därför om personen äger passande utrustning. Om frågeställaren då bara svarar ja, och inget mer, kan jag utgå ifrån att jag har att göra med en total nybörjare.

Börjar frågeställaren däremot att klaga på dålig ryggsäck eller söka tips om bra regnkläder kommer saken i helt annan dager. Då vet man vad det handlar om. Då är det bara att ösa ur skattkistan.

Inser att Sörmlandsleden blivit en del av mitt liv, fastän jag bor i Uppland. Diplomet som delas ut till folk som vandrat huvudledens samtliga 627 kilometer blir nog även mitt vad det lider.

*Gunnar Andersson*

## Ur gästböckerna

"I'm very impressed by all the shelters. I wish those shelters could be in Germany too."

"We really enjoyed the Sormlandsleden and thank you for this first night without tent. We hope that you will manage to keep the way like it is. Thank you for this first beautiful impression of Sweden."

"Thank you for the lovely trail. Today it's our second day and there are still five days to go."

"Also "tusen tack" for your work here. I am walking alone this trail with my tent the whole "södra slingan". I think it's hard to find good places for my tent. And with baggage the water is out too quickly. But I will come again with more hikes.

Best wishes from Patrick"

"Hey guys, on our special day we walked this lovely trail and had a lot of fun. Thanks for your great work here! On etapp 44 from Nyköping there are many plants, so that the trail is nearly hidden and it was hard to find our way. But this is really the only thing we can criticize."

"17 days, 220 km and a lot of calming and great times – thanks to all who make this experience possible."

"It's a great adventure for us here and we are very happy that there are people like you. Thank you!!!"

"Jag tycker det är härligt att sitta och få värmen från elden. Jag har också farfar med, och syster och pappa."

## Ur gästböckerna

"Hej! Vi har gått från Nynäs slott och övernattat här en natt. Fantastiskt fint, och bra med ved! Dock saknar vi en huggkubbe. Idag har vi sett en älg och Per Morberg (i Vagnhärad på Ica). Fint väder, lite regn på kvällen. Imorgon går vi till skärmskyddet vid sjön Björken."

"Hej! Jag är här i samband med mitt arbete. Jag jobbar åt en rysk statsvetare, vars intresse för skog och natur smittat av sig på mig. Jag vill tacka svenska folket för att ni bjuder på dessa möjligheter. Alltså TACK!"

"Dag 4 av en veckolång vandring längs denna fina led. Jag startade vid Läggesta station i torsdags och nu har jag kommit så här långt, så jag är ganska trött, men det är ju så skönt att bara vara på leden, i skogen, i naturen, i sovsäcken, lyssna på skogens ljud och väckas av solen."

"Grupp med nio deltagare vandrade hit, lagade kebab i pitabröd och kokade kaffe över öppen eld. På vägen hit hittade vi mycket svamp, bland annat gula kantareller, trattkantareller, Karl Johan och svart trumpetsvamp."

"Jag heter Ebba och är 8 år. Jag tycker det här stället är fint. Jag letar alltid snäckor och musslor och räkor. Vi grillar alltid korv här och våran hund Bob badar alltid här."

"Vi grillade korv och fick härlig soppa. Jag är halv dansk och halv svensk. Det är verkligen ett bra badställe."

"Jag heter Julia och är 10 år. Jag och min familj brukar åka hit för jag älskar det här stället, det är fint och mysigt. Vädret är fint och himlen är klarblå. Nu måste jag hjälpa pappa."

# Svamphunden Sigge hjälper Helena sköta etapp 22

**I skogarna norr om Malmköping är Helena Andersson etappansvarig. Hon har hjälp av svamphunden Sigge, som hittar kantareller, murklor och andra läckerheter.**

Vi träffas vid bensinmacken i Malmköping. Helena Andersson ansvarar sedan tio år för halva Sörmlandsledens etapp 22, från Hagtorp en mil nordväst om Malmköping, till Pilati sjö som ligger halvvägs till Hälleforsnäs. Dessutom sköter Helena rundslingan 22:2, som bland annat passerar Sagostigen.

Hon har alltid rört sig mycket i skogarna i trakten. För tio år sedan tyckte



Har någon skrivit i gästboken sedan sist?

hon att Sörmlandsleden såg nedsliten ut, kontaktade kansliet och erbjöd sina tjänster.

På vårkanten går hon hela etappen för att få en överblick över vad som behöver fixas.

- Om spänger gått sönder, ber jag antingen regionansvarige eller kansliet om hjälp, säger Helena. Samma sak gäller om träd fallit över leden, då behövs motorsåg.

Helena målar markeringar och klipper sly. Hur ofta markeringarna behöver målas varierar.

- Om träden står i solen måste det göras oftare. Dessutom har bävern förkärlek för markerade träd! noterar Helena.

Skogsavverkning kan vara ett problem. Ibland är träden med Sörmlandsledens markering plötsligt borta.

- Jag vågar knappt titta! Men i år blev jag glatt överraskad. Alla träd med markering stod kvar, och allt ris var borta från leden. Heder åt ett så hänsynsfullt skogsbolag!

Det händer att skärmskyddet vid sjön Hällaren råkar ut för vandalisering, men senaste åren har det varit lugnt.

Helena har alltid sällskap i skogen, närmare bestämt av hunden Sigge, som faktiskt har lite brandgula färgrester i pälsen. Helena och Sigge är ute i skogen varje dag.

Sigge är en tränad svamphund och

kan 30 arter. Under vår vandring hittar han murklor ett tiotal gånger. Helena gav i fjol ut en bok, "Mitt liv som svamphund". Den är skriven ur Siggas perspektiv, det är hunden som berättar i jag-form.

- Boken grunder sig på Siggas blogg. Han bloggar varje dag sedan sju år på [svamphunden.bloggplatsen.se](http://svamphunden.bloggplatsen.se), berättar Helena.

Hon tycker att Sörmlandsleden fungerar bra.

- Behöver jag hjälp eller material får jag det alltid!

Helena önskar att allmänheten ska få kännedom om leden i större utsträckning.

- Uppmärksamheten kring 40-årsjubileet kan nog bidra till det, tror hon.

I gästboken ser hon ibland tyskar, engelsmän och holländare.

- Vid etappgränserna borde det finnas en kortare information på engelska, den behöver inte alls vara utförlig, säger Helena och tänker sig själv i en skog utomlands utan att kunna ett ord av landets språk.

*"Mattes stora intresse var att kontrollera så det inte fallit stora träd över leden. Så en massa tittande så alla spänger över de våta områdena var hela och var markeringar behöver målas och annat mänskligt tråk. Jag däremot hade all uppmärksamhet på alla underbara bäckar, trevliga spagropar och annat som kan vara intressant för vandrande hundar. Fick lite skäll när jag placerade ovanligt snygga pinnar på stigen, enligt matte ska det inte ligga sådana där. Jag tänker faktiskt på andra vandrande hundar, de måste kunna hitta bra pinnar att roa sig med."*

Citat ur boken "Mitt liv som svamphund"



Sigge och Helena på bryggan vid sjön Hällaren.

Ibland blir det vakanser på Sörmlandsledens etapper.

- Facebook och hemsidan borde användas för att efterlysa nya etappansvariga, föreslår Helena.

*Text och foto: Karin Reibring*

# Sörmlandsleden – hur mycket är den?

## Ett tack till alla vandrare



Vår nu 40-åriga Sörmlandsled har många naturvarianter att bjuda på längs sina 100 mil. Men så är det en avsevärd sträcka också, nästan svårt att förstå. ”Hur mycket är det egentligen?” tänkte jag en kväll då vi kurade skymning på etapp 14 uppe på det solvärmda Lövviksberget vid Klämningen.

Först blir det ju 1.000 kilometer, vilket är lika svårt att få någon uppfattning om. Men 1.000.000 meter då? Ja det blir ju väldigt många nollor...

Så låt oss översätta det till följande: Om vi bestämmer oss för att lägga en helt vanlig enkrona på varje meter av Sörmlandsleden så går det ju åt 1.000.000 kronor. Varje enkrona väger cirka 7 gram. (Tips: Lägg 3 enkronor i vänsterhanden och håll ditt brev i högerhanden så kan du kolla om ett frimärke räcker till portot).

Nu måste vi ha en lastbil också: Vi ska lägga ut 7.000.000 gram enkronor, det vill säga 7 ton slantar, som vi sedan på tillbakavägen kan plocka ihop och vid hemkomsten vara miljonär!

Och miljonär är Sörmlandsleden många gånger om, då vi betänker alla de steg, som alla vandrare trampat upp vår led med under de gångna 40 åren. Ett gediget arbete som gjort leden till Leden nr 1. Så härmed riktar vi, som jobbar ideellt och sköter om Leden, det största tack till alla som hjälpt oss hålla Leden öppen genom åren. Vi etappansvariga kan bara röja, måla, städa lite ibland och laga en och annan spång med mera, men vi kan inte trampa upp leden. Det kan bara göras av alla vandrare som trampat den under 40 år.

*Peter Svärd, etapp 13*

### Fjärilar och saxofon vid Paradiset

Saxofonmusik mötte vandrarna på Sörmlandsledens dag vid Paradiset.

Under biologen Göran Palmqvists ledning gick ett 20-tal personer ut på fjärilsvandring.

Uppe på gårdstunet hade etappansvarige Michael Löhf tänt en brasa, och det fanns möjlighet att grillas korv. Vid Torp-

stugan serverades kaffe av stugvärdin. Under dagen stod tre saxofonspelare alldeles intill Sörmlandsleden. Runt 150 personer stannade till en stund och lyssnade på skön musik.

- Vi har vandrat på leden i 20 år, men aldrig mötts av sommarmusik så här. Fantastiskt! utbrast fyra av vandrarna.

*Tord Törnkvist*

# Mor och dotter flyger och vandrar

Carolin Büttner från Dresden firade sin läkarexamen med två veckors vandring på Sörmlandsleden. Första veckan gick hon ensam, sedan anslöt hennes mamma på Skavsta.

Carolin Büttner har en krävande utbildning bakom sig.

- Delvis tappade jag bort mig själv i all stress. Nu ville jag vara ensam och uppleva naturen, berättar Carolin.

Sommaren 2010 vandrade hon mellan Malmköping och Åkers styckebruk, men då i sällskap.

- Jag var lite orolig inför att gå ensam, men det försvann, i alla fall rädslan för människor.

Två gånger var hon rädd. Ena gången på hög höjd i Nävekvarnstrakten när det åskade. Andra gången när ett djur rörde sig under tältduken. Hon trodde att det var en orm, men ”ormen” visade sig vara en groda.

Carolin flög Berlin-Skavsta, och började med att gå Fly&Walks södra rutt. Hemma hade hon skrivit ut engelska beskrivningar över tänkbara etapper. Kontakten med omvärden bestod av sms via mobiltelefon, som bara var påslagen korta



Fly&Walk norrut med Trosa som mål. Cordula och Carolin Büttner mellan Bälinge och Bråfalls såg.

stunder för batteriets skull. Hon hade varken internet eller GPS.

Carolin har hela tiden druckit vatten direkt ur sjöarna, och aldrig fått ont i magen.

- Men det gäller att vara försiktig när man fyller på flaskorna, så att inte djur följer med, säger hon.

Vid Mellsjön träffade Carolin Margrita Sjöqvist, som är etappansvarig. De bestämde att dagen därpå hjälpas åt med gräs- och buskklippning.

- Det är mer meditativt att vandra ensam. Man går och går utan att tänka på något särskilt. Nackdelen är att inte ha någon att dela intryck med.

Precis före Carolins avfärd blev även hennes mamma hemma i Dresden sugen på att följa med. Så en vecka senare landade hon på Skavsta, för att gå Fly&Walks norra rutt ihop med Carolin.

*Text och foto: Karin Reibring*



Jetzt geht es los.

# Tränar för vandring i fjällen



passage. Bitvis låg den knappt ovanför vattnet. Merparten av scouterna övernattade vid Ösjöns skärmskydd. Trots att det bara stod 18 maj i almanackan var det inte för tidigt att bada.

**I slutet av maj vandrade 36 scouter på hajk från Ånhammar mot Henaredalen. Sträckan valdes utifrån att den är Sörmlandsledens äldsta etapp.**

Hajken arrangerades av Nykterhetsrörelsens scoutdistrikt Sörmland. 36 scouter och ledare samlades vid Ånhammars gårdsmuseum, där kartan och leden för etapp 19 studerades.

Den långa spången genom träskmarken till ekhagen var en spännande

Bron av sten vid Bågberget imponerade på många. De flesta hade aldrig sett något liknande. Bron är sex meter lång och ett par meter bred.

Norr om Trehörningssjön delade sig gruppen. Flensscouterna vandrade mot Henaredalen, medan Eskilstuna- samt Stigtomtascouterna gick mot Herrgölet, där transport väntade. Ett av syftena med hajken var att träna inför kommande fjällvandring.