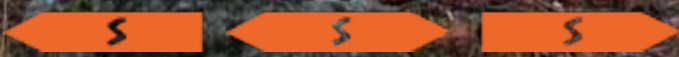


HÄNT PÅ leden

TIDNING FRÅN FÖRENINGEN SÖRMLANDSLEDEN Nr 2 2014



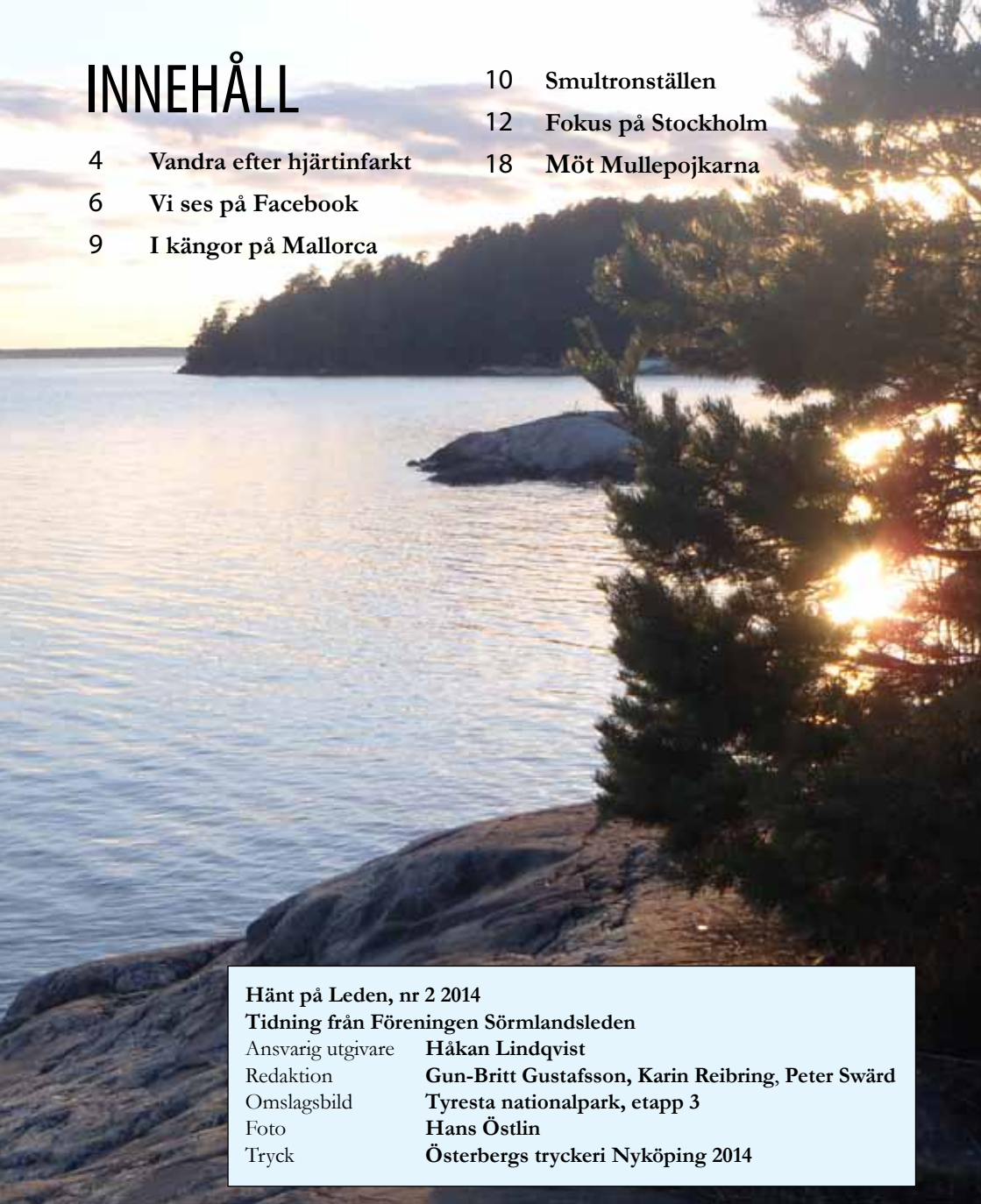
SÖRMLANDSLEDEN



INNEHÅLL

- 4 Vandra efter hjärtinfarkt
- 6 Vi ses på Facebook
- 9 I kängor på Mallorca

- 10 Smultronställen
- 12 Fokus på Stockholm
- 18 Möt Mullepojarna



Hänt på Leden, nr 2 2014

Tidning från Föreningen Sörmlandsleden

Ansvarig utgivare **Håkan Lindqvist**

Redaktion **Gun-Britt Gustafsson, Karin Reibring, Peter Swärd**

Omslagsbild **Tyresta nationalpark, etapp 3**

Foto **Hans Östlin**

Tryck **Österbergs tryckeri Nyköping 2014**

Rundslinga Skäret, etapp 36

Foto: Karin Reibring

Föreningen Sörmlandsleden

Box 45 613 21 Oxelösund, 0155-355 64

kansliet@sormlandsleden.se

www.sormlandsleden.se

Sörmlandsleden – ett starkt varumärke

Sörmlandsledens varumärke har ytterligare förstärkts genom ett genuint och bra arbete av alla 200 ideellt arbetande personer som arbetar på och runt leden.

Det är av vikt att vi syns på mässor, utställningar och i massmedia som i det långa loppet ger ett bra resultat. Medlemsutvecklingen är fantastiskt positiv. Vi är nu uppe i över 3000 medlemmar vilket ligger till grund för en stabil ekonomi.

Satsningen på att hålla en bra kvalitet på leden är mycket viktig, det arbetet fortsätter. Leden är basen i hela vår verksamhet, underhållsansvarige Calle Carxon har tillsammans med Kenth Isaksson under säsongen genomfört arbeten med att byta och bygga nya spänger, byta ut gamla informationstavlor till nya fräscha samt uppdatera information och kartor.

Samarbetet och utförande av jobb tillsammans med länsstyrelserna i Södermanland och Östergötland pågår – en viktig kontakt och ett ansvarsfullt uppdrag som Sörmlandsleden utför.



Intresset för att bli medlem och vandra ökar, vilket innebär mera slitage på leden som också kräver mera underhåll. Det ställer större krav på våra regionansvariga och etappansvariga. Viktigt är att de regionansvariga genomför möten med etappansvariga för att kunna planera och genomföra underhållsarbete inför kommande säsong.

Sörmlandsleden får mycket beröm för sin fina led, med all rätt, men nu gäller det att inte sitta stilla och vara nöjd. Det gäller att vara lyhörd och att våga utveckla leden. Områden som Eskilstuna och Stockholm är orter som behöver bearbetas mycket mer när det gäller marknadsföring och sponsring av Sörmlandsleden.

Tack till alla er som utför ett fantastiskt ideellt arbete på leden!

Håkan Lindqvist
Ordförande i Sörmlandsleden



Törs man vandra efter hjärtinfarkt?

Törs man vandra efter en hjärtinfarkt? Christer Burlin har valt att inte låta hälsoproblemen begränsa honom. Varje år reser han och fem kompisar utomlands för att prova sina vandringskängor lite längre bort.

2003 fick Christer Burlin i Oxelösund en hjärtinfarkt. Efter det kunde han inte gå längre än 500 meter, sedan blev det tvärnit.

- Jag vågade bara gå där det fanns folk, berättar han.

Det gjordes en så kallad ballongsprängning, och efter det kunde Christer vandra utan större besvär.

- Jag har checkat med läkare, som säger att det inte ska vara någon fara. Jag tror det är bra att hålla kondisen uppe, säger Christer som medicinerar dagligen.

Problem får han om terrängen är alltför kuperad.

- När vi vandrade i Tyskland i fjol blev jag tröttare och behövde stanna betydligt oftare än de andra. Så när vi planerade årets resa tänkte jag inte följa med ifall det skulle bli lika kuperat som tidigare.



En tydlig skillnad mellan Sörmlandsleden och vandring längs Themsen är pubarna intill den engelska leden.



Christer får problem i brant terräng. Han har alltid med medicin som vidgar blodkärlen, men har aldrig behövt använda den.

Reseledaren Thor Sagfors föreslog då att vandra längs engelska floden Themsen, och så blev det. I slutet av maj lyfte flyget från Skavsta med destination London Stansted.

Christer har alltid med medicin som vidgar blodkärlen ifall han skulle få känning av infarkt. Men den har han aldrig behövt använda.

Sedan 2007 reser ett litet kompisgäng från Oxelösund iväg på en årlig utlandsvandring, ofta på våren. Resmålen har varit England, Wales och Tyskland.

- Boende bokar vi i förväg. Det är bra att vara tidig, det kan bli fullt på ställen med Bed&Breakfast, säger Sture Lööf, som på hemmaplan sköter Sörmlandsledens etapp 41.

- Helst ska det vara dusch och toa på rummet. Stampat jordgolv vill vi inte ha, säger Maud Burlin.

Thor Sagfors brukar komma med vandringsförslag. Sedan är det upp till övriga att acceptera eller lägga in veto.



Kartor köps via internet.

Största skillnaden mellan Sörmlandsleden och de utländska lederna är just att det längs sistnämnda brukar finnas mat och logi där etapperna börjar och slutar.

Det innebär att packningen kan minimeras. Ryggsäckarna flyger som handbagage. Mauds ryggsäck vägde i år rekordlåga fyra kilol!

- I den låg mobiltelefon med kamera, necessär, underkläder och lite ombyte. De tyngsta kläderna hade jag på mig.

I år gick vandringen genom så civiliserade trakter att man inte ens behövde bära lunchmatsäck.

Lederna utomlands har inte markeringar lika tät som Sörmlandsleden.

- Sörmlandsleden är nog unik med sina täta markeringar. Att kunna ta ut en detaljerad karta för en enskild etapp är nog också unikt, tror Christer och Sture.

Tips till andra som funderar på att vandra utomlands:

* Planera i förväg hur långt ni ska gå. Tänk på årstiden – södra Europa är för

varmt för vandring mitt i sommaren.

* Hurdan terräng vill ni ha? Flack, höga berg eller mittemellan?

* Planera lokala resor och logi i förväg. Det är bra att veta om det finns lokal transport längs leden ifall någon till exempel vricker foten.

* Var beredd på dåligt väder.

* Ta regelbundna vätskepauser, glöm inte vatten.

* Ta med solglasögon, huvudbonad, plåster, ingångna skor/kängor och kläder som torkar snabbt vid tvätt.

Karin Reibring

Oxelösundsgänget vandrar ofta i fem dagar. En resdag i varje ände tillkommer.

2007: The Inn Way, England.

2009: Hadrians Wall, England.

2010: Eggeweg, Tyskland.

2011: Wye Valley Walk, etapp 1, Wales.

2012: Wye Valley Walk, etapp 2, Wales.

2013: Goldsteig, Tyskland.

2014: Thames Path, England.

Sörmlandsleden på Facebook

– sidan sköts av privatpersoner

Sörmlandsleden heter en livaktig grupp på Facebook.

- Vi ville att vandrare skulle kunna tipsa varandra, säger Anneli Johansson, som tillsammans med Magnus Lännholm skapade gruppen 2010.

Formellt finns inga band mellan Föreningen Sörmlandsleden och Facebook-gruppen Sörmlandsleden.

Magnus Lännholm och Anneli Johansson, som bor i Järna, har alltid varit "skogsmullar" och vandrat mycket. De har en egen hemsida, där de lägger upp bilder från sina vandringar.

- Vi tänkte att det vore kul att kunna tipsa varandra om man tänkt gå på en viss led, berättar Anneli.

Så Magnus och hon skapade Facebook-grupper för Sörmlandsleden, Gästrikeleden, Kungsleden och Upplandsleden. Sörmlandsleden har utvecklats mest med 1.377 medlemmar och är deras skötebarn.

- Den är vår hemmaled, och gruppen har verkligen blivit vad vi hoppades på, säger Anneli.

I snitt skrivs det åtminstone något inlägg per dag. Och varje inlägg föranleder ett antal kommentarer.

- Inför helger skrivs det mer. Säsongen har också betydelse, säger Anneli.

Många ber om tips på övernattningsplatser och om hur man tar sig till och från etapperna. En del efterlyser sällskap



"Inga konstigheter för mig att gå själv på dan, så varför har man en övernattningsströskel?"

till helgens vandring. Det varnas om översvämningar, nedfallna träd, avverkning och att det kan vara svårt att hitta till vattenkällan. Ungefär som på övriga Facebook berättar många vad de gjort och lägger ut foton.

- Det är kul att inte bara svenskar är med. Tyskar brukar fråga på engelska om olika saker.

Det händer att Magnus och Anneli plockar bort inlägg.

- Vi har som regel att man ska vara hövlig mot varandra. Klagomål är ok, men inte personangrepp.

Som administratörer är det Anneli och Magnus som godkänner alla som vill gå med i gruppen.

- Det har visat sig att vissa inte är riktiga personer, utan att det handlar om reklam eller erbjudande att låna pengar. Så snart vi märker det spärrar vi de "personerna".

Karin Reibring

Saxat från facebook

"Trevlig info om Tornberget – Stockholms läns högsta punkt på etapp 5:3. Nu har första spadtaget tagits i samband med byggandet av ett utsiktstorn på berget. Snart finns där ett utsiktstorn."

"Sara och Linus blev våra första gäster att genomföra Sörmlandsledspaketet och vandrade idag efter skjuts från Tullgarn till Trosa. Nu blir det champagne, spa och middag för deras del. På deras diplom står det Nr 1 och Nr 2, vilket nummer blir det på ditt?"

Anders Scharp, Trosa stadshotell

"Ställde en fråga till en person om själv-vandring längs leden – tänker mest på övernattnings. När jag skriver inser jag att det blir lite fånigt... Inga konstigheter för mig att gå själv på dan, så varför har man en övernattningsströskel?"

Ge mig lite bättre tankar så jag kan kliva över den där rackarns dumheten! Nu har jag en smidig hängmatta och snart ett minivattenfilter från Sawyer."

"Fantastisk dag på rundslinga vid Gälkhyttedammen. Kan meddela att det numera är riskfritt att använda dasset vid vindskyddet. Getingarna har gett upp och lämnat. Den här rundslingan passar bra för tjejträff med pratpauser."



Facebook-läsare: Gun-Britt Gustafsson



Nya aktiva på Sörmlandsleden

Lena Strandell Nyström, etapp 12:1

Mikael Andersson, etapp 24:2

Britt Nilsson, etapp 26

Carola Åberg, etapp 26

Leif och Lena Norman, etapp 27:1

Christer Burlin, etapp 41

Anders Jönsson och Lisa Holmgren,
etapp 44:3

Per Öhrling, etapp 47

Östgötar att vänta vid Nävsjön

Det är dags även för östgötarna att upptäcka mossarna i gränslandet mellan Sörmland och Östergötland. Nävsjön runt är en av Sörmlandsledens mest frekventerade etapper. Ändå är den tämligen okänd bland östgötarna.

Länsstyrelsen i Linköping har beslutat att göra fyra mossar vid södra delen av Nävsjön till naturreservat. Nävsjömossen, Blackglomossen, Hjortronmossen och Svartsjömossen bildar tillsammans Nävsjömossens naturreservat.

- Hit vill vi att östgötarna ska komma och njuta av den fantastiska naturen, stanna och grilla, fiska i sjön och fotvandrade på de väl upptrampade stigarna, som redan finns tack vare Sörmlandsleden, säger länsstyrelsens Mikael Burgman i ett stort reportage i Norrköpings Tidningar.

Vill du jobba aktivt på leden?

Vi saknar regionansvariga för Tystberga/Nynäs-området (region 14). Det kan vara en eller två personer.

Etappansvarig söks till etapp 24:3, Kvarntorp-Svalboviken.

Sörmlandsleden behöver en etappansvarig i Nyköping. Det gäller etapp 45:1 mellan Nyköpingshus och Strandstugeviken (ej rundslungan).

Vi behöver också en ansvarig för del av etapp 55 (Gisekvarn-Trosa), från Gisekvarn till Västerlångsvägen. Även andra delen av etapp 55 behöver ansvarig mellan Trosa och Västerlångsvägen.

Till etapp 46, mellan Oppeby och Vittenberga, söks två etappansvariga.

På etapp 54 (Karlfors kvarn-Gisekvarn) söks en medhjälpare till nuvarande etappansvarig.



I bergen på Mallorca

”Branterna är inte att leka med och vi passerade många nedfallna träd. Men utsikten är fantastisk.”

Hav, blommor och fågelsång. I slutet av oktober tog Håkan och May Lindqvist flyget från Skavsta till Palma de Mallorca. På ön fick de uppleva höga berg och hisnande vyer.

Kort flygtid, billiga biljetter och fint väder lockade Håkan och May Lindqvist att välja att vandra på Mallorca. Det som till slut avgjorde var en artikel i Svenska Dagbladet om gården Son Mico med ”spanska berg och franska kakor”.

- Där bokade vi in oss – både mat och



- Terrängen på Mallorca varierar mycket. Har man en bra guidebok kan man välja i förväg hur mycket strapatser man vill ha, säger May Lindqvist.

logi var riktiga höjdare. Vi bokade alla övernattningar i förväg.

Från Palma körde May och Håkan med hyrbil till byn Deia på nordvästra Mallorca. Där lämnade de bilen. De hade valt att börja gå vandringsleden GR 221, men även mindre leder för att få till stånd en rundslunga. Andra dagen tog de sig längs kusten till Port de Soller.

Avstånden är korta på Mallorca. Öns omkrets är bara 136 kilometer.

- Bougainvillea och hibiskus, mycket fågelsång och den oerhörda stillheten var fantastiskt, tycker May.

Allt var inte enkelt. Trots karta var ledernas markeringar ibland svåra att hitta.

- I staden Soller tog vi taxi till vårt nästa delmål, helt enkelt för att komma ut ur stan, berättar May.

- Sörmlandsleden är oerhört väl markerad jämfört med lederna här, tycker Håkan.

April, september och oktober tror paret Lindqvist är bästa månaderna att vandra på Mallorca.

Smultronställen längs leden

Har du något smultronställe längs Sörmlandsleden? Gun-Britt Gustafsson ställde frågan till några av våra aktiva.

Har du själv någon plats vid leden som du vill tipsa fler om? Skicka en bild och några textrader om varför du tycker om just den här platsen.

Anders Erikson, region 9-10:

Lilla Göljen på etapp 34. Stigarna runt sjön är väldigt fina.

Christer Lexell, region 5:

Vackrast är nog etapp 15, från Marvikensjöarna till Skottvång.

Maria Atterving, etapp 5:3:

Ett av mina smultronställen är lägerplatsen på Fräkensjöberget. Den ligger på etapp 13. Vad som är härligt med denna plats är bland annat eldstaden mitt i klippformationerna som ger en magisk känsla. Dessutom finns utsiktstornet att kila upp i och få en fantastisk utsikt både då solen går upp och ner.

Jag upplevde en fantastisk gryning i oktober 2013. Vi övernattade i det fina skärmskyddet med eldstad intill. Jag ställde klockan på väckning innan det började ljusna. Sedan gick jag upp i tornet och såg hela det fantastiska skådeplet. Rekommenderas varmt.

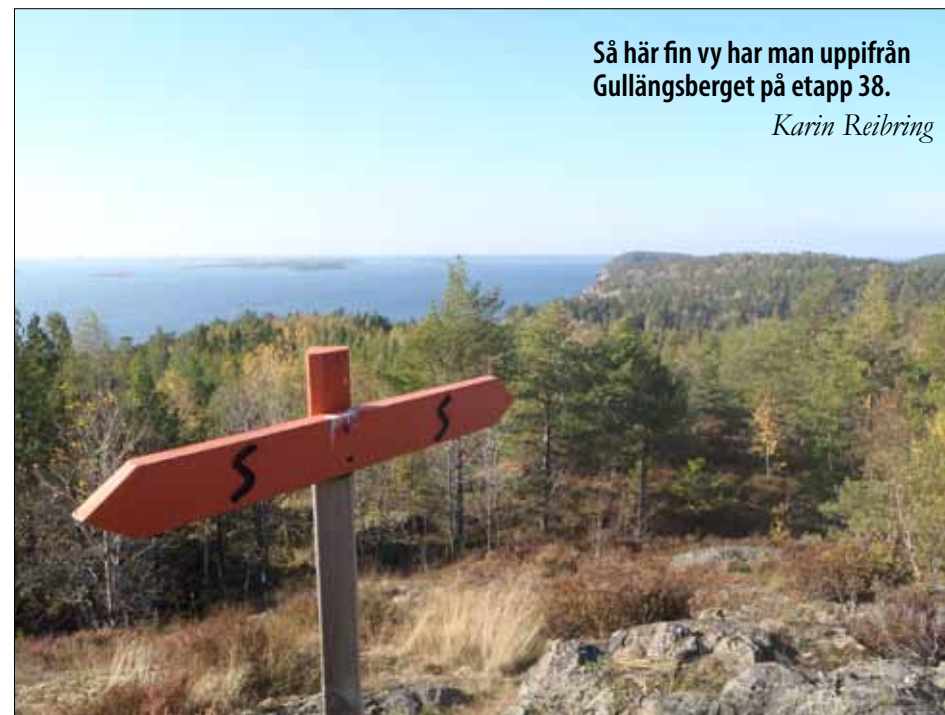


Fräkensjöberget

Marias favoriter

Maria Atterving har flera smultronställen som hon gärna bjuder på.

- * Transjön på etapp 5:3.
- * Sjöarna Trehörningen respektive Långsjön längs etapp 5.
- * Lilla Horssjön på etapp 12.
- * Bredsjön utmed etapp 16.
- * Sjön Hällaren vid etapp 22.
- * Sandviks badplats på etapp 52.



Så här fin vy har man uppifrån Gullängsberget på etapp 38.

Karin Reibring



Lilla Horssjön

Lilla Göljen



Mathias jobbar oavlönat med Stockholmsregionen

- Det är lätt att bli hemmablind på sin egen etapp, tycker Mathias Debatin.



- Leden är vår produkt och skötseln av leden får vi ofta beröm för, säger Mathias Debatin, ansvarig för region 1. Men standarden är inte likvärdig överallt och vi borde överväga en kvalitetssäkring av ledens underhåll och arbeta ännu mer mot en jämn standard på alla etapper.

Idag kan standarden på ledens olika etapper variera en del när det gäller underhåll, markeringar och informationstavlor. Mathias som sitter i styrelsen upplever också att detta med underhållet är i fokus för arbetet framöver. Det gäller att upprätthålla Sörmlandsledens redan goda rykte.

Han gillar att ansvara för just region 1.

- Här är själva starten på våra hundra mil och den börjar direkt här vid tunnelbanan vid Björkhagens centrum, säger Mathias när vi träffas en tidig höstkväll vid den första informationstavlan.

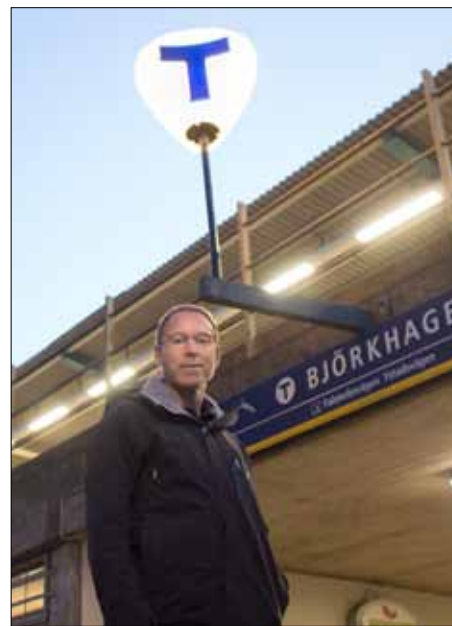
Mathias Debatin hade fjällvandrat i många år när dottern en dag kom hem och berättade att hennes sjöscoutkår skulle vandra på Sörmlandsleden. Han blev intresserad. Varför inte vandra i hemmaterrängen?

Sagt och gjort. Han tog sig med tåg och buss till Malmköping och vandrade till Läggesta.

- En otroligt fin sträckning förbi Ånhammar och Marvikarna, den turen gav verkligen mersmak, säger Mathias som så småningom fick chansen att ta hand om etapp 5 mellan Handen och torpet Paradiset i södra utkanten av Stockholm.

- Det är en väldigt vacker etapp med trolskog och nästan norrländsk terräng och med små tjärnliknande sjöar, berättar Mathias som skötte etappen i tre år.

Ungefär två helger tidigt på våren tar



Till Sörmlandsledens första etapp kan man åka tunnelbana. Från innerstan tar man gröna linjen mot Skarpnäck.

det att röja upp och ordna med markeringar och skyltar berättar Mathias.

- I förfjol vinter var arbetet en riktig utmaning efter en vinter med tung snö och blåst som bokstavligen tog knäcken på många träd.

Belöningen är berömmet från vandrarna han möter.

- Glada tillrop är vanliga när jag är ute på etappen och folk ser att jag jobbar med den, säger Mathias.

En etapp i region 1, som är lite av ett speciellt uppdrag, är etapp 3 genom Tyresta nationalpark. I mångt och mycket är det nationalparken som bestämmer och utför flest sysslor på den här etappen. Här i nationalparken hålls markeringarna lite diskretare till exempel.

Att vara ansvarig för en region och en

Fem snabba frågor till Mathias Debatin

Bästa sträckan du hittills vandrat?

Etapp 18 från Ånhammar och norrut.

Bästa sällskap på vandringen?

Utan tvekan att gå med familjen men även med de etappansvariga i regionen som vi gjorde nyligen för att få lära känna varandra bättre.

Vad har du alltid med dig ut på leden?

Vatten och bra kängor, gärna Lundhags.

Bästa årstiden?

Våren, då startar allting och leden öppnas igen efter vintern.

Bästa matsäcken?

Äggmacka med vändstekta ägg och en termos kaffe!

etapp sker på ideell basis och innebär en hel del ensamt arbete.

- Man skulle kunna dela på jobbet några stycken, det vore bra att få nya ögon på den egna etappen, man blir lätt hemmablind och ser inte det som en förstagångsvandrare skulle se det, avslutar Mathias Debatin.

Text och foto: Hans Östlin

”Det ligger en död fågel i källan”

Kallkällan smakar nog fågel...

Ungefär så lät telefonsamtalet en måndagsmorgon till kansliet från en vandrare, som gått vår etapp 13 över helgen.

Augustivärmen gjorde törsten extra stor varför avstickaren längs de blå markeringsarna till kallkällan på 800 meter enkel väg var nödvändig.

Väl där konstaterade vår vandrare att det låg en död fågel i botten av den i övrigt klara källan, varför det blev att återvända törstig till Sörmlandsledens trygga orange markeringar.

Omgående uttryckning med pump, skopa att rensa källan med, tvättad sand till ny botten och ståltråd för att rensa utloppsröret med mera. Samt det nya lock-



”...efter att ha pumpat ur halva källan såg vi tydligt en stor fågel med lång näbb, ögat och hela huvudet precis som vår vandrare hade rapporterat.”

et som låg färdigt sedan en tid tillbaka.

Vi var mycket konfunderade hur det var möjligt att en fågel kunnat komma ner i källan, då det gamla locket var helt och låg på plats då vi var där för bara ett par veckor sedan.

Men väl framme och efter att ha pumpat ur halva källan såg vi tydligt en stor fågel med lång näbb, ögat och hela huvudet precis som vår vandrare hade rapporterat.

Lyckligtvis var dock det hela endast en vacker samling inväxta rötter med slam på, som helt tydligt blivit till ett fågelhuvud, varför vi lätt kunde rensa ur och lägga ny sandbotten. Därtill fick kallkällan nu ett nytt lock som ingen fågel i världen kommer att kunna forcera, varför kommande vandrare tryggt kan dricka sig otörstiga på gott källvatten på etapp 13.

Peter Swärd och Kerstin Sixhøj
Etapp 13



Ny rundslinga nära Nävekvarn

En kort rundslinga har tillkommit runt Sjöskogsberget på etapp 37. Slingan är ungefär 2,5 kilometer lång och går delvis nära Bråviken med vacker utsikt.

Efter halva sträckan når man Svartåhällen, där man har tillgång till murad grill, bänkbord samt toalett. Där finns även en mindre badplats.



Årsmöte i Eskilstuna

Tid: Söndag 22 februari 2015 kl 12

Plats: Vilsta Sporthotell, Eskilstuna

12.00 Lunch

13.00 Årsmöte

Årsmötet avslutas med kaffe

Motioner ska vara kansliet tillhanda senast 31/12 2014

Bindande anmälan till kansliet senast 9/2 på 0155-35564 eller kansliet@sormlandsleden.se

Alla medlemmar välkomna!

Längs Bråviken på Sörmlandsledens dag

”Sörmlandsledens dag” är en vandring som varje region kan välja att genomföra vid vilken tidpunkt som helst på året som en tradition.

Man kan gärna ha ett program, som till exempel vid Paradiset (etapp 5/6) där Föreningen Sörmlandsleden arrangerade tillsammans med Svenska Turistföreningen Stockholm i våras. Här i Nyköping-Oxelösundsområdet är Friluftsförbundet ledens partner.

På årets vandring valde jag att gå mest på etapp 37 med start och mål vid Skeppsviks badplats. Turen gick först utmed Bråviken fram till Svartåhällen, en underbar plats. Sedan fortsatte vi på lite knixig stig utmed Bråviken förbi flera fina rast- och utsiktsplatser. Vek sedan av och gick på fin skogsstig till Präst Uttervik, där vi lunchade på rastplatsen nedanför klätterberget Bistaberget.

Eva Friedmann

Weekendvandrar i Mälardalen

I nya boken ”Weekendvandrar kring Stockholm” ger Gunnar Andersson förslag på vandringar inom rimligt avstånd från huvudstaden. Tio av förslagen gäller Sörmlandsleden med vandringar på 2-4 dagar. Författaren ger utförliga beskrivningar av vad som finns att se längs sträckorna.

”Weekendvandrar kring Stockholm” ges ut av Calazo förlag, som också har gett ut guideboken ”Vandra Sörmlandsleden”.



För att skapa en slinga gick vi sedan en bit på småvägar via Sjöskogens stugområde och anslöt till handikappstigen ner mot etapp 37 och Svartåhällen. Därifrån gick vi den alternativa vägen norr om Sjöskogsberget tillbaka till badplatsen. Det hela blev cirka 7 km.

Vädret var härligt och de 14 deltagarna verkade nöjda med den terrängmässigt varierade vandringen och bidrog till att det blev en trivsamt och lyckad tur.

Sörmlandsleden nämns i deckare

I nya kriminalromanen ”Stalker” av Lars Kepler finner jag att den flyende Erik plötsligt befinner sig i Nackareservatet, etapp 1. Sidan 481: ”Han fortsätter runt nästa krök och stannar framför en översiktskarta som omfattar naturreservatet. En röd prick i underkanten markerar Sicklaskiftet där han befinner sig. Han följer Sörmlandsleden med blicken, motionsslingorna, våtmarkerna, de små vattendragen och sjöarna och sedan bestämmer han sig för att fortsätta ner mot Sicklasjön”.

Kerstin Sixböhj

Varför är du medlem i Sörmlandsleden?

Maria Atterving, Tyresö:

Därför att jag vill vara med och vårda och bevara Sörmlandsleden med dess fantastiska vandringsleder och spännande historia från ett forntida Sverige i kombination med att jag älskar att vandra långt och länge och Sörmlandsleden är lättillgänglig för detta.



Kicki Hagfalk, Ålberga:

Jag är medlem i första hand för att ha tillgång till alla kartor över leden hela tiden. I sin tur beror ju det på att jag gillar att vandra kortare eller längre sträckor på leden, jag har bara 8 mil kvar nu tills jag har gått hela!

Först ut med gourmetvandring

Trosa stadshotell är först ut i Sörmlandsledens satsning på gourmetvandringar.

Konceptet ser ut så här: Gästerna anländer till hotellet och checkar in. På förmiddagen skjutsas de med matsäck till Tullgarn och ledens etapp 56. Nu väntar två mils vandring tillbaka till Trosa.

Tillbaka på hotellet väntar tvårättersmiddag med vin och – inte minst – ett nummerat diplom avseende vandringen.

Mats Rynefelt, Saltsjö-Boo:

Jag är medlem för att passivt stödja en verksamhet som jag tycker är viktig för att fler människor på ett lätt sätt ska kunna uppleva naturen.

Gun-Britt Karlsson, Stigtomta:

Jag älskar att vandra i den tysta sköna skogen. Sörmlandsleden gör det möjligt på ett enkelt sätt. Därför vill jag stödja föreningen som håller leden igång.

Vädjan till vandrare

Denna dikt skrevs av Karl Erik Forsslund 1915, men är lika aktuell idag, hundra år senare.

*Varsamt far i bygd och mark
skada icke kådig bark
Riv ej björkens vita hud
stör med skrån ej skogens ljud
Bort med skräp och matsäcksrester
städa efter Er, Ni gäster
I naturens helgedom
skövla icke blad och blom
Tänd ej eld, men om du tänder
släck vart glöd i kol och bränder
Låt bli att simpelt rita
plank och vägg med kniv och krita
Skona det som annans är
akta allt som minne bär*



”Tyskarna bar 35 kilo i sina ryggsäckar”

Kvällssolen lyser över sjön Stora Träsket på etapp 60. Lena väntar på att den frysorkade middagen ska bli klar.

För sjätte året i rad vandrar vi en vecka på Sörmlandsleden, denna gång från Ösmo till Kasholmen. Den här kvällen träffar vi dock våra övermän: tre unga tyskar som är ute i tre veckor på leden.

I packningen har de öl, glasflaskor med olivolja och ketchup, färsk grönsaker. 35 kilo per man! Efter att ha känt på deras ryggsäckar verkar våra 20-kilospackningar plötsligt lätta. För övrigt var alla vi träffade på leden detta år tyskar.

*Tomas Dur Fläckman
Lena Dur Högnelid, Enskede gård*

Mullepojckarna räds inte lite snö

- Det sociala är nummer ett. Motion och naturupplevelser kommer i andra hand.

”Mullepojckarna” är ett gäng grabbar i mogen ålder som vandrar på onsdagar.

De tio ”Mullepojckarna” vandrar tillsammans en gång i veckan med start i september. Tvärt emot många andra går de inte på våren – då kräver sommarstugor och båtar deras tid.

På söndagkvällar börjar de övriga mullepojckarna förväntansfullt snegla i datorns inkorg. Ledaren Jan Lindberg mailar avresetid och förslag på onsdagens chaufförer.

- Vi för statistik, så att alla kör ungefär lika ofta. Sedan vi började åka längre bort betalar vi en 50-lapp till chauffören, berättar Jan Lindberg, Gunnar Hedin och Tommy Eriksson.

Ambitionen är att gå hela Sörmlandsleden. I princip är trakten kring Nyköping, Oxelösund, Katrineholm och Eskilstuna avverkad - totalt 40 mil. De flesta bor i Nyköping/Oxelösund och leden avverkas medsols. Dagen före denna intervju har Mullepojckarna vandrat etapp 18 mellan Finnsjön och Ånhammar.

- Tyvärr fanns en läst vägbom, så vi fick gå tre kilometer extra.



Bottallen på etapp 18. Den som kryper igenom blir av med sin sjukdom, som stannar kvar i trädet.

Två eller tre bilar används varje gång. Det kräver en del trixande att ha bil vid både start och mål.

Korvgrillning är obligatorisk såvida eldstad finns på etappen.

- Helst vill vi ha skärmskydd och grillplats i slutet av etappen. Då är man våt och svettig och vill ta på sig torrt, säger Jan Lindberg. Förmiddagskaffe har vi druckit tidigare.

Gunnar, Janne och Tommy är överens om att det sociala umgänget under vandringarna är allra viktigast.

- Det är så trevligt. Man hamnar bred-

Strandstuviken, etapp 45:1

vid olika personer och pratar med alla medan man går, säger Tommy Eriksson.

Motionen och naturupplevelserna är också viktiga. De flesta vandrar med stavar, som ger bättre balans och tempo.

- När vi åker bil kör vi på sörmländska småvägar som man aldrig skulle se annars. Det är också roligt, tycker Jan Lindberg.

Har Mullepojckarna hittat några smultronställen?

- Vid Näshultasjön var det väldigt fint, tycker Tommy.

- Och utmed Bråviken är det fantastiskt, säger Janne.

Gunnar tycker att skogarna kring Malmköping och Hälleforsnäs är vackrare än nere i södra Sörmland.

Strax väntar trakten kring Skottvång på Mullepojckarna. Återstår gör även Stockholmsregionen, Södertörn och hela kusten norr om Tystberga.

Karin Reibring

Angeläget att nå icke redan frälsta



Ideellt aktive Peter Swärd gör PR i Nykvarn.

Så här såg infobordet ut på Näshtadagen den 9 augusti.

För icke redan frälsta gäller det att berätta att Sörmlandsleden finns som en möjlighet att relativt enkelt komma ut i naturen.

Många ideellt aktiva passar på att sprida kännedom om leden i samband med olika evenemang. De brukar sprida informationsfoldrar, sälja guideböcker och svara på frågor i största allmänhet.

I år har Sörmlandsleden syns bland annat vid Nykvarnsdagen, Hemvårdardagen i Björnlunda, Hantverksmässan i Turinge-Taxinge, Gruvans dag i Skottvång, Äldredagen i Haninge, Näshtadagen, Dunkersdagen, Haningeda-



gen, Tyrestadagen, Sörmlandsledens dag vid Paradiset, Sörmlandsledens dag vid Nyfors/Alby samt invigningen av nya Rosvalla i Nyköping.

Bytt någon av adresserna?

Har du bytt e-postadress? Sörmlandsleden spar mycket pengar på att använda e-post för bland annat utskick av inloggningsuppgifter. Vi ber dig därför meddela kansliet om du byter e-postadress.

Exempelvis medlemstidningen Hänt på leden, som du just nu läser, skickas till din bostadsadress. Meddela när du flyttar så slipper vi returer och detektivarbete!

Ta med skräpet

Lämna aldrig sopor eller annat skräp vid skärmskydden. Där finns ingen sophämtning, utan detta drabbar den etappansvarige, som redan lägger ner många oavlönade timmar på att sköta leden.



Trivseldag på Stensund

Att sköta sin etapp är i hög grad ett ensamjobb. En gång om året ges Sörmlandsledens aktiva chans att träffa varandra. Årets trivseldag hölls vid Stensunds folkhögskola en lördag i slutet av maj.

Ett 50-tal aktiva hade hörsammat inbju-

dan. Vädret kunde inte ha varit bättre – strålände sol och vidunderlig havsutsikt mötte deltagarna. Stensund ligger en knapp mil från Trosa. Här passerar vandrare på etapp 56, som går mellan Tullgarn och Trosa.

Deltagarna kunde välja mellan olika aktiviteter. Kansliets May Lindqvist, som tidigare gått Stensunds friskvårdslinje, hade gjort en tipspromenad som samtidigt blev en rundvandring i omgivningarna.



Blomstervandring med Göran Forsmark.



Göran Forsmark, före detta lärare på Stensund, ledde en blomstervandring. Han lärde även ut geocaching. Göran är numera ansvarig på etapp 38.

Tack till alla sponsorer!

Guldsponsorer

Abeka	Rörmontage i Nyköping AB
HSB Södermanland	Länsförsäkringar Södermanland
	Trosa Stadshotell

Silversponsorer

Byggvaruhuset i Flen	Mellanskog Skogsägarna
Danske Bank	Nyköpingshem
Folktandvården Sörmland	Oxelösunds Hamn AB
Foria	SEB
GB Glace	Skogssällskapet Nyköping
Holmen skog	Sparbanken Rekarne
Ica Kvantum Oxelösund	SSAB
Ica Strandhallen Stjärnhov	Svenska kyrkan Nyköping
Ica Supermarket Oppeby	Södermanlands Nyheter
Jönåkers Häradsallmänning	Sörmlands Sparbank
Korpen Södermanland	Vattenfall
LK Larsson & Kjellberg	Wettergrens Tak Nyköping
Miltronic AB	Österbergs tryckeri Nyköping

Bronssponsorer

Akademibokhandeln Katrineholm	Borox Fastigheter Oxelösund
Akademibokhandeln Nyköping	Borox International AB
Anderssons Glas i Nyköping	Brunelius Färg Happy Homes
Arnö Livs AB	Camfil Svenska AB Trosa
Autolack i Nyköping	Carlssons Glas Oxelösund
Bemab Mark & Utemiljö AB	Ce Sprinkler AB
Berendsen Textil Service Nyköping	Connect Hotel Skavsta
Bilaffären AB Nyköping	Däckcenter Nyköping
Birgers konditori Oxelösund/Nyköping	Eliassons Järn Oxelösund
Björns Cykel Nyköping	Englunds Kök & Tvätt Nyköping
Blommenhof Hotell Nyköping	Ernst & Young Nyköping

Flens Bostad AB	Nyköpings Glasmästeri AB
Friluftsboden Mörkö	Nyköpings Kök & Kakelbutik
Gamiva AB Gnesta	Nyköpings Vandrarhem
Glasögonmagasinet Nyköping	Nyvest Bygg AB
Gustavssons Gräv och Skog Runtuna	Padrons Svets & Smide Nyköping
Gästbudsstaden AB Nyköping	Pirat Reklam AB Nyköping
Haag & Carlsson Bil Nyköping	Plåt & Ventilation i Nyköping AB
Hagströms Gruppen Järna	Preem Oppeby Nyköping
Handelsbanken Nyköping	Proauto Nyköping
Heda Skandinavien AB	Puttes Smörgåsbar Nyköping
Hellmanska Gården Nyköping	Påhlsons Reklam AB Nyköping
Hemköp Gnesta	Rehns Nyköping
Holmgrens Färghus Nyköping	Rekal Svenska AB Gnesta
Horsvik Vandrarhem, Hotell & Konferens	Rydbergs Bygg AB
Hotell Ankaret, Oxelösund	Rygg & Ledkliniken Nyköping
Hotel Lanterna Nyköping	Sagers Möbler Nyköping
Hultafors Bruk AB Åby	Scandic Nyköping City
Hyrmaskiner Bo Zenk Nyköping	Skandiamäklarna Nyköping/Oxelösund
Hälsomagasinet Nyköping	Skobes Bil AB Nyköping
ICA Kronhallen Nyköping	Stafsjö Valves
ICA Köpcenter Järna	Stafsjö Vandrarhem
ICA Maxi Stormarknad Katrineholm	Stavsjö Krog & Kafé
ICA Nära Nyköp	Stiftsgården Stjärnholm
ICA Supermarket Gnesta	Storköksgruppen Öst Nyköping
Intersport Gnesta	Studsvik Nuclear AB
Intersport Nyköping	Svedlindh's Herr o Dam Oxelösund
J.F. Åkerberg & Son Jönåker	Svensk Fastighetsförmedling Nyköping
Johnells Nyköping	Switsbake Malmköping
Järna Trä	Söderbergs Bil AB
Kefa Drytech AB Flen	Taxi Nyköping Oxelösund
Kila Möbler AB	Team Sportia Trosa
KiropraktorHälsan Nyköping	Thunman Entreprenad Nyköping
KWD Group Nyköping	Tidningen Sörmlandsbygden
Lamiflex Group Nyköping	Tjeders Industri AB Malmköping
Lantmännen Maskin AB Nyköping	Trobergs Tandvård Nyköping
Lasätter Gård Nyköping	Vandrarhemmet Railway Nyköping
Maskinprodukter Nyköping	Villaägarna i Nyköping
MattJonsson Nyköping	Vrena Mekaniska
Mercure Hotel Nyköping	Värme & Vatten Nyköping
Mobergs Frisersalong Nyköping	Växt och Trädgård AB
Motorcity i Nyköping	XL Bygg Bengtås Trä Gnesta
Nordea	Z'as Maskinservice Nyköping
Nyköpings Folkhögskola	Åsa Folkhögskola Sköldinge

Vild middag med grankottssaft



Måltid tillagad av råvaror från naturen avnjuts i naturlig miljö medan vilda djur lurar bakom ryggen.

En vacker sommardag vid Kärrgruvan serverades vild middag på dukat bord intill en vattenfylld gammal gruva. Länsstyrelsen hade engagerat en av Sörmlands bästa kockar, som bland annat bjöd på hallon i saft från grankottar.

Länsstyrelsen hade engagerat en av Södermanlands bästa kockar, Jonas Hammer, som tillsammans med Sofia Axelsson bjudit in åtta gäster, bland annat Sörmlandsledens Morgan Andersson samt undertecknad.

Efter att Morgan och jag guidat runt i området fick vi sitta till bords och bli

bjudna på en underbar middag tillagad vid Kärrgruvans grillplats och skärm-skydd på etapp 37:2 i Tunaberg.

Till förrätt serverades enrisrökt Hjäl-margös med vinägerpicklade brännäss-lor, röd och grön mälla, gökärt samt harsyrevinäger. Huvudrätten bestod av kronvilt från de sörmländska skogarna. Skogshallon, marinerade i granskotts-saft, avslutade middagen.

Länsstyrelsen har i år gett ut ett ma-gasin vars syfte är att spegla maten i Sörmland. Magasinet heter ”Stolt mat i Sörmland”.

Text och foto: Göran Hildenborg