

Presentation av långvandrare:

Joakim Gunnarsson, 60 år. Har vandrat alla Sörmlandsledens huvudetapper vid fem olika tillfällen

Eftersom jag har ett kontorsjobb, har behovet av att komma ut och röra på mig varit stort i många år. Runt 2017 kände jag att längre vandringar skulle vara perfekt för både upplevelse, äventyr och hälsa. Sörmlandsleden var då en naturlig startpunkt för mig, då jag bor i Nyköping.

Började med den utrustning jag hade, men upptäckte snabbt att den var för tung. Efter att ha läst på bytte jag successivt ut min packning, och det förändrade hela upplevelsen. Det gick från att vara svettigt och jobbigt till enkelt och smidigt. Att minska vikten på ryggsäcken och göra allt enklare var en förutsättning för att vilja ge mig ut på vandringar längre än en dag. Det bästa valet jag gjort är att sluta använda kängor och gå över till trailrunners alternativt vanliga löparskor på kortare turer.

Jag vandrar mest på sommaren, vilket ger möjlighet att bada länge i sjöar och hitta torra tältplatser.

Hur jag gått Sörmlandsledens huvudetapper:

- 2018-04-15: Nyköping–Trosa (etapp 46–55, ej Nynäs), 2 dagar
- 2019-07-01: Nynäs (etapp 51–53), 1 dag
- 2020-06-15: Trosa–Hälleforsnäs (etapp 56–62 + 1–22), 3 veckor
- 2023-08-10: Hälleforsnäs–Katrineholm (etapp 23–26), 2 dagar
- 2024-05-16: Nyköping–Katrineholm (etapp 44–27), 5 dagar

Jag har gått cirka tre fjärdedelar av dessa turer helt ensam. Det är trevligt att vandra med andra, men det finns också en särskild njutning i att gå själv. 2021 och 2022 gick jag delar av kungsleden.

Trosa–Hälleforsnäs (2020)

Den längsta turen och var extra minnesvärd. Den innehöll tre dagar med regn och resten sol, otaliga bad, midsommargrillning, sightseeing i Mariefred med mera.

På vägen träffade jag en annan vandrare, och vi gick tillsammans i fyra dagar. Jag pratade med många trevliga människor, både andra vandrare och några av etappansvariga. Min sambo mötte upp mig på flera ställen och gick med en tredjedel av den totala sträckan.

Under den här turen testade jag att vandra i sandaler med grov sula, vilket fungerade utmärkt. Det var ibland så varmt att jag badade flera gånger i tröja, kortbyxor och skor! Ryggsäckens totalvikt, inklusive vatten och mat, låg mellan 10 och 16 kilo. Den längsta dagarna gick jag 2,5-3,5 mil om dagen. Två dagar gick inget för att fira midsommar och bara bada.

Senaste turen: Nyköping–Katrineholm (2024)

Den fem dagar långa vandringen mellan Nyköping och Katrineholm (etapp 44–27) var en ren njutning. Min favoritsträcka sörmlandsleden är längs Bråviken, trots att det är dåligt med vatten på vissa ställen.

Jag använde lätta trailskor och testade *cold soak* (vandring utan kök), vilket gjorde att ryggsäcken bara vägde 5 kilo (exklusive vatten och mat). Har varit tveksam länge till kall mat, men det fungerade riktigt bra och är något jag kommer göra fler gånger under framtida längre sommarter.

Ett roligt minne är från 1976, när jag gick i femte klass. Min gymnastiklärare tog med hela klassen till Mariefred, där vi åkte museijärnvägen till Läggesta och började en två dagars vandring. Där föddes en kärlek för naturen, och den har jag burit med mig sedan dess.

Reflektioner

Det har varit fantastiskt roligt att planera resor, förbättra utrustning och uppleva nya platser – både själv och med andra. Såklart är vissa dagar tråkigare än andra men då har man laddat mobilen med ljudböcker, poddar och musik. Även göra alla dom där extra telefonsamtalen. Så befrielse att känna att man har oändligt med tid och inga måsten mer än att gå, äta och sova.

Vattenkvaliteten på leden har varit utmärkt i 99 % av sjöarna. Alla vindskydd är välgjorda och välskötta, så jag vill ge en stor eloge till alla etappansvariga och Carl-Henrik Carxon.

Enligt mig är Sörmlandsleden Sveriges bäst underhållna låglandsled, så det känns självklart att vara medlem.

Stort tack till alla inblandade i leden (inklusive kansliet och styrelsen) och till alla vandrare som sköter sig. Heja er!