

En lång vandring

Tidigt på morgonen, lördagen den 1 maj år 2010 steg jag av tunnelbanetåget vid Björkhagens tunnelbanestation. Utanför spjerrarna svängde jag höger och påbörjade därmed ett äventyr och en prestation som vida skulle överträffa allt det jag tidigare genomfört under mitt äventyrliga liv.

Jag skulle vandra runt hela Sörmlandsleden, en vandring på 70 mil genom skogar, hyggen, myrmarker, städer och landsbygd. Tre veckor lång vandring genom det sörmländska kulturarvet. En överklighetskänsla fyllde mig när jag vandrade fram de första timmarna, hur skulle detta gå? Kommer jag att klara av det jag föresatt mig? Vad ska alla säga om jag måste ge upp? Vad har jag gett mig in på?

Idén om vandringen hade fötts under den tidiga hösten 2009. Min äventyrskamrat Kent och jag satt och klurade på varsin kammare, ihopkopplade via Internet. Vad skulle vi hitta på att ha som mål för nästa års träning? Vi hade avverkat Stockholm Marathon för andra gången och att genomföra det en gång till kändes inte som någon större utmaning.

En bok om olika promenader runt Stockholm hade fört mig ut på Sörmlandsleden några gånger under sommaren, och utan att vi visste riktigt hur så hade vi googlat fram en karta över Sörmlandsleden och ett nytt äventyr började ta form.

Vi planerade för att genomföra vandringen tillsammans och att den skulle gå



att genomföra på 21 dagar. Därmed var vi igång. Utrustning kollades, vägdes och införskaffades. Spaltmetrar om ultralätt utrustning, tarpar, tält och vildmarksmat studerades.

Planeringen sprack strax innan jul. Kent kunde inte ta ut tre veckor semester under maj. Skulle nu allt raseras, eller skulle vi finna en lösning? Vi funderade och kom till slut fram till att jag kunde gå ensam de första 40 milerna sedan skulle



Kent ansluta i Nävekvarn för att tillsammans med mig vandra de sista 30 milen. Lösningen var inte helt perfekt, men det var den enda möjligheten vi såg för att kunna genomföra det hela.

När startdatum var spikat och planerna tagit form var det bara att börja förberedelserna. Den fysiska träningen gick ut på att härda kroppen inför det gigantiska slitaget den skulle komma att utsättas för. Familjen fick vänja sig vid att jag försvann under helgerna för att vandra med ryggsäck. Gåstavarna blev standardutrustning till och från jobbet, allt för att vänja muskler, leder och inte minst skinnet i handflatorna.

Utrustningen modifierades, trimmades och testades in i minsta detalj. Handremmarna till gåstavarna var detaljer som försvann, de visade sig vara helt onödiga. Remmarna var faktiskt till

mer besvär än till nytta. Det var svårt att släppa staven om den fastnade och det gick inte att snabbt skicka över den ena staven till andra handen när man var tvungen att ta stöd i grenar och vid klättring uppför branter. Jag köpte en ny sovsäck, precis med de specifikationer som jag önskade mig. Jag är ingen dunälskare, för mig var det en syntetsäck som gällde. En ny ultralätt ryggsäck var det sista jag köpte och därefter var det bara att börja packa.

Det första problemet kom när jag provpackade ryggsäcken första gången. När jag tryckt ner min sovsäck var ryggsäcken full. Hjärtat stannade till. Hur ska det här gå? Problemet måste lösas, och genom att dra tre starka packremmar så hårt det bara gick runt sovsäcken fick jag den att likna en gigantisk, men smal kassler. Sedan gick det lätt att få

ner allt från avsågad tandborste till tält i min ryggsäck. Maten var ett kapitel för sig, frystorkat kostar en förmögenhet, potatismospulver är billigt. Det blev potatismospulver i massor, några varma koppen och några påsar med smaksatta makaroner som såldes för en dryg tia på Ö&B. Jag bakade energikakor efter ett recept jag hittat på Internet. Först kokade jag knäck på grädde, socker och sirap, därefter hällde jag i massor av havreflingor, russin och nötter. Formade smeten till något som liknar "Bullens pilsnerkorv" och lät det svalna. Billigt, gott och med mycket energi. Jag bakade ihop en stor påse som räckte hela första veckan, sedan blev det chokladkakor. Billig blockchoklad var inte så gott, men om jag la ner några rader i varmvatten blev det faktiskt en chokladdryck som var riktigt god. Marabou Frukt och Mandel, var utan tvekan den chokladkaka jag kom att gilla mest och måste jag äta 400g choklad om dagen är det bra om den smakar gott. Det är något visst med att börja morgonen med 100 gram god choklad innan man ens har stigit upp ur sovsäcken. För er som undrar om jag inte blev fet av all choklad kan jag berätta att när jag väl kommit hem efter vandringen, hade jag gått ner 10,4 kg i kroppsvikt.

För att komma vidare i historien, med all utrustning packad och humöret på topp gav jag mig som sagt av en tidig lördag morgon. De första dagarna passerade utan några större missöden eller problem. Naturligtvis smärtade kroppen, speciellt på morgonen var jag stel i ryggen, men det släppte när jag pack-



ade ihop mitt läger. På kvällarna var det mina fötter som bekymrade mig mest. Jag vandrade i gymnastikskor, av samma typ som jag löptränat och sprungit maraton i. Jag hade gått in skorna noga och ansträngt mig hårt för att inte blöta ner dem. Några gånger om dagen blev ändå skorna blöta, men de torkade ganska snabbt igen. Men svetten och nötningen gjorde att fötterna på kvällarna ofta såg lite läskiga ut. Vita, skrovliga och med en allt mer uttalad doft. Nästa vandring ska mina strumpor vara av ull, inte syntet. Syntet har en förmåga få fötter att stinka något alldeles otroligt. Tack och lov hade jag ett par ullraggssockor att dra över fötterna på kvällen och då kändes inte doften lika tydligt.

Min hygien bestod av daglig tandborstning, fot och rumptvätt. Jag passerade några inbjudande badsjöar under vandringen, men det kalla vattnet gjorde



de alla försök till bad omöjligt. Jag fick hålla tillgodo med att blaska av mig vid strandkanterna. En liten tub Idomin-alva räddade mig när infanterield drabbade mina ljumskar och när fötterna såg ut att vilja lösas upp. Jag hade minimalt med kläder med, vilket gjorde att jag fick tvätta strumpor varje dag och övriga kläder lite mer sällan. Blev det kallt fick jag öka farten för att inte frysa. De första nätterna var det nattfrost och så kallt att det blev is i mina vattenflaskor. Jag slutade med att äta frukost redan efter

de första kalla nätterna, det var bättre att riva lägret, packa ihop utrustningen och skynda iväg. Efter någon timme när kroppen blivit varm och stelheten försvunnit var det mycket behagligare att stanna till och äta en rejäl frukost bestående av potatismos och energikakor.

Efter första veckan normaliserades mitt liv i skogen, jag började leva mera i nuet, utan så många tankar på framtiden eller det som varit. Jag slutade bry mig om vardagliga bekvämligheter. Jag anpassade mig till ett liv på leden. Mel-

lan Järna och Malmköping var jag helt ensam på leden, jag mötte ingen och hade bara mig själv att prata med. Nu är det inte så illa att bara ha sig själv att prata med, speciellt inte när kolhydraterna börjar ta slut i kroppen och hjärnan börjar bete sig lite konstigt. Jag brukade tänka ut roliga skämt och andra skojigheter, vilket fick mig att tänka på annat än hur långt jag vandrat och hur långt jag hade kvar. Fascinerande var att jag lyckades berätta historier för mig själv som jag inte hade hört förut. Nu i efter-

hand är de skämten inte speciellt roliga, men just då när hela kroppen skrek efter kolhydrater var de mycket uppskattade skämt. Förmodligen fungerade inte min hjärna helt som den brukade.

Att sova ensam i skogen är det många som är tveksamma till, risken att bli angripen av skurkar och rövare skrämmer många, men för mig är skogen en av de tryggaste platserna jag känner. Det enda som gjorde mig lite nervös var näst sista natten på min vandring. Jag sov på etapp 58, vilket betyder Mörkö. Bredvid platsen där jag reste mitt tält hade jag sett många spår av vildsvin, men det bekymrade mig inte det minsta. Jag visste ju att svinen är mycket skygga djur och att de knappast önskar komma i närkontakt med mig. På natten vaknade jag och kände behov av att stiga upp och gå ut ur tältet för att ”lätta lite på trycket”. Väl ute ur tältet och mitt under urinerandet hör jag något i buskarna, bara några meter från där jag står. Någoting står och andas, sniffar och snörvlar. Av ljudet att döma är avståndet mellan mig och min ”granne” cirka fem till tio meter. Då jag tidigare haft förmånen att umgås med ”tama vildsvin” gjorde jag bedömningen att den här grisen ska jag nog undvika närkontakt med, han eller hon är stor - riktigt stor. Att fly eller gå till anfall var inga alternativ som tilltalade mig speciellt mycket, jag valde därför diplomati. Jag började sakta och lugnt prata med grisen. Jag frågade hur han hade det och om allt var bra där i busken. Min tanke var att om grisen hela tiden hör mig så utgör jag förhoppningsvis ett mindre hot mot honom/henne. Jag kunde för

mitt inre se en 300 kg gris som försvarar sina kultingar och hur den besinningslöst kastar sig fram för att massakrera mig. Min taktik fungerade, några högljudda snörvlingar och fnysningar senare kunde jag höra hur den sakta smög iväg och försvann ut i nattens mörker.

Efter det kändes det lite väl spännande att lägga sig i tältet igen. Tältduken kändes tunnare än någonsin och en lätt klaustrofobisk känsla smög sig över mig. Trots detta lyckades jag somna men vaknade strax före klockan fyra, då steg jag upp och packade ihop, för området kändes inte längre riktigt bekvämt. Detta var också enda gången under min vandring då jag saknade ett vapen som var lite kraftigare än min nagelsax, vilket var min packnings vassaste instrument.

När jag nu ändå är inne på att sova i tält. En sak som besvärade mig lite var kondens. Inte så mycket på tältduken, men däremot på utsidan av sovsäcken. Att packa ner en sovsäck som är fuktig av kondens betyder att jag senare på kvällen kommer att packa upp en sovsäck som redan i start är fuktig, och sedan blir det bara värre och värre. Med hjälp av lite toalettpapper kunde jag försiktigt torka bort kondensen på morgonen, därefter var kondensen inte längre något problem.

Text & foto: Johan Karlsson

Texten fortsätter i nästa nummer. Se till att du betalar din medlemsavgift så du inte missar fortsättningen på Johans spännande berättelse.

En lång vandring

Här fortsätter Johans berättelse om sin vandring Sörmlandsleden runt.

Som regel vaknade jag klockan fem, jag torkade försiktigt bort kondensen på sovsäcken, åt energikakor eller choklad. Sedan kravlade jag mig upp ur sovsäcken och klädde på mig mina vandringskläder, packade ihop min utrustning och försökte vara klar och för att börja vandringsleden före klockan sex på morgon. Jag hade ingen väckarklocka, men eftersom jag vaknade till varje gång jag försökte vända mig, så var det inget stort problem att komma upp i tid. Sju timmar sömn räckte gott, även om jag vaknade ofta var jag aldrig trött under dagarna. Det kan tyckas lite märkligt, men så var det.

Under vandringsleden stötte jag ofta på djur av olika slag. Två gånger var det nära att jag blev biten av huggorm. Första gången hann jag precis se ormen som låg på stigen framför mig. När jag försiktigt försökte mota undan den med min ena stav blev den riktigt arg. Den fräste och högg mot mig och började ringla mot mig. Jag fick snabbt ta några steg tillbaka för att inte bli biten i benen. Så här ska ju ingen huggorm göra, minns jag att jag tänkte. Den synnerligen arga och bitska ormen vägrade lämna stigen frivilligt. Till slut lyckades jag att med mina stavar lyfta upp den och försiktigt placera den vid sidan av stigen, varefter jag kunde vandra vidare. Den andra gången var det riktigt nära. Jag gick på en stig som gick genom ett ganska tätt ljungbestånd. När jag satte ned höger stav smäller det till i den och



Det gäller att packa för alla sorters väder.

ett ljudligt fräsande hörs från en ljungbuske. En huggorm hade uppenbarligen känt sig hotad och huggit i min stav. Jag vet inte vem av oss som blev räddast, men jag formligen flög en meter bakåt. Jag har aldrig tidigare i mitt liv mött så bitska ormar som dessa två sörmländska huggormar.

Älgar och hjortar tycker jag är majestätiska, jag känner mig alltid glad när jag ser dem. Harar och rådjur finns det flera av, så dem tänker jag inte lika mycket på. Skogsduvor som plötsligt flyger upp är väl det som oftast skrämmer mig och får mig att hoppa till. Vildsvin var som sagt

inget jag ens tänkte på innan min vandring, men numera kommer de alltid att finnas med i mina tankar vid val av lägerplats. Jag kommer troligen aldrig mer att slå läger strax intill en utfodringsplats för vidsvin.

När jag nu ändå är inne på farliga saker, vad var då det farligaste under en sådan här vandring? Jag skulle nog säga risken för att bryta eller allvarligt stuka en fotled. Det gick inte en enda dag utan att jag vrickade till den ena eller den andra foten. Det var faktiskt något jag ibland gick och bekymrade mig för. Tänk om jag bryter fotleden nå-

gonstans där jag inte har täckning med min mobiltelefon? Mentalt ställde jag in mig på att om så var fallet skulle jag spjåla benet och fortsätta tills jag kunde kalla på hjälp. Att bara ligga stilla och invänta hjälp insåg jag skulle kunna bli en mycket långtråkig historia. Mobiltelefonen hade jag avstängd i min packning. På kvällarna innan jag somnade skrev jag sms som jag skickade till min familj och vänner med hjälp av massutskicks-funktionen på min telefon. På så sätt kunde



Övernattning vid en av Sörmlandsledens många vackert belägna skärmskydd.

de följa min vandring. En kväll hade jag ingen täckning, hur jag än försökte var det omöjligt att få iväg något meddelande hem. Detta gjorde min fru orolig och hon visste inte om hon skulle larma efter hjälp eller om hon skulle vänta. Kent som om några dagar skulle ansluta till vandringen lugnade henne och sa att jag förmodligen bara var utan telefontäckning och att jag nog skulle höra av mig så fort jag fick möjlighet. De enades om att vänta 48 timmar. Om jag inte hört

av mig innan dess skulle de larma och försöka sända ut räddningspatruller.

På förmiddagen dagen därpå fick jag kontakt och reda på den febrila aktivitet och oro som mitt uteblivna sms förorsakat.

När jag kom fram till Nävekvarn var det riktigt skönt att träffa Kent, ensamhet kan vara skönt ibland, men nu ville jag ha sällskap. Kent hade i stort samma utrustning som jag. Han hade bara tagit med sig lite mer av allt. Tältet däremot var både mindre

och lättare än mitt. Jag var i början faktiskt lite avundsjuk på hans lilla smidiga tält, men efter första regnnatten var jag glad över mitt lite större tält. När Kent vände sig om i sitt tält kom alltid hans rumpa eller ben emot tältduken, och då blev han blöt. Jag däremot hade gott om plats och kunde lugnt ligga och njuta av regnets smatter mot mitt ”kupoltält”.

Den tråkigaste dagen under min vandring var utan tvekan dagen då Kent var tvungen att ge upp. Han hade redan tidigt efter att han anslutit vid Nävekvarn fått problem med sina lilltår. Han fick skavsår med blåsor. Kent försökte vårda tårna efter alla konstens regler. Tårna svullnade och därmed ökade skavet från skorna. Kvällen innan vi kom till Trosa såg det äntligen bättre ut, tårna höll på att läka och svullnaden hade gått ner. Vi förstod att faran var över och att nu skulle hans plågor bli mindre och min-



Kent Johansson mötte upp vid Nävekvarn. Kents packning till vänster, Johans till höger.

dre för var dag som gick. Vad vi då inte visste var att Trosa innebär mycket asfaltsvandring. När man går i skog blir belastningen alltid lite olika på fötterna på grund av ojämnheterna i marken. På asfalt och grusvägar blir steget alltid det samma och punkter som skaver kommer att skavas varteviga steg. Det var det som hände med Kents nästa läkta lilltår. Tårna skavdes upp och skinnet lossnade, vi förstod båda två vad det betydde, Kent måste avbryta. Vid lunch skildes vi åt och jag var åter ensam på min vandring. Det kändes tungt, och ett sting av besvikelse gjorde mig arg. Jag tyckte det varit så roligt med Kents sällskap, och nu var jag åter ensam. Nu växte viljan att komma hem. Nu var inte naturen lika vacker, vandringen lika befriande, nu ökade farten - kraften av hemlängtan tog över.

Från lunchtid i Trosa till nattläger

på Mörkö var det bara ett envist vandrande. Strax efter fyra på morgonen (efter natten då jag talade med vildsvin) var jag åter på väg och vandrade, vandrade och vandrade tills jag trött och sliten slog läger cirka två kilometer från Västerhaninge. Det var min vandrings längsta dagsetapp och likaså den tristaste dagen under hela äventyret. Dagen efter var det bara att bita ihop, för då gjorde för första gången mina fötter riktigt ont, men det spelade ingen roll, för då skulle jag bara hem. Klockan 16:00 kom jag fram till Björkhagen. Det var en märklig känsla att åter sätta sig på tunnelbanan och försöka ta in och förstå att jag nu klarat av en 70 mil lång vandring, till största delen helt ensam på bara 19 dagar.

Kent har sedan dagen då han tvingades ge upp känt ett behov av revansch. Att leden lyckades stoppa honom har han haft svårt att smälta. Därför har vi nu bestämt att den 30 april 2011 bär det av igen, och då ska vi båda klara hela leden tillsammans. Nu vet vi att leden är betydligt tuffare än vad vi först trodde. Den var ingen solig promenad på en mjuk skogsstig. Verkligheten var betydligt hårdare med mycket upp- och nerför berg och steniga sluttningar, slingriga stigar genom täta nyplanteringar och genom sumpiga hyggen. 70 mil av Sörmland, från en sida den moderna människan sällan skådar. En underbar upplevelse och ett fantastiskt äventyr.

Text & foto: Johan Karlsson



Johan och Kent gjorde vad de lovade - tog sig runt leden, och på en ny rekordtid! Detta skrev Johan i Sörmlandsledens gästbok efter att de kommit tillbaka:

Johan Karlsson

2011-05-16 17:35:36

Idag 16 maj kom Kent Johansson och jag i mål. Vi har vandrat Sörmlandsleden från Björkhagen runt hela leden tillbaka till Björkhagen på 17 dagar.

Etapp 1 till 62 tog 16 dagar. Från Lida runt leden tillbaka till Lida tog 15 dagar.

Vi känner oss rätt nöjda, det var ett hårt arbete, men nu är det klart.

En reseberättelse kommer senare, nu ligger fokus på att få fötterna att fungera igen.