

Möt sommaren på Roslagsleden – experten ger sina bästa tips



Helena Traneving kan inte sluta gå, att vandra har blivit en del av livet. **Foto:** Åsa Sommarström

PUBLICERAD 6 MAJ 2020, KL. 05:02 **UPPDATERAD** 8 MAJ 2020, KL. 13:05

Helena Traneving, känd som "Vandringstjejen", ser att suget efter att vara ute i naturen bara ökar, det märks inte min vandringslederna.

Själv kan hon inte sluta gå.

ANNONS

Som nyinflyttad till Stockholm undrade skåningen Helena Traneving vad man egentligen gör här.

Spendera helgen i en galleria var inget alternativ, men naturen lockade och hon gav sig iväg för att upptäcka länet.



I Danderyd där Roslagsleden börjar. Helena Traneving med taxen Norma.

Först ut blev Upplandsleden med start i Botkyrka. Det var 2003 och sedan dess har hon gått tusentals mil såväl i Sverige som utomlands.

Sug efter natur

Hemsidan Vandringsstjejen.se blev till när frustrationen över att informationen på nätet var så otroligt dålig, och fysiska kartor över vandringsleder att få tag på.



Domarudden i Åkersberga.
Helena Traneving, vandringsstjejen, tipsar om Roslagsleden. Taxen Norma.

Hon började dokumentera sina vandringar och ta bilder för att själv minnas. Idag har bloggen runt 15 000 sidvisningar i månaden.

Eller hade. Sedan coronautbrottet har fler och fler hittat till sidan.

– Jag märker stor skillnad. I april ökade antalet med 5000 och så brukar det annars bara se ut under högsäsong i juli, säger Helena.

Rensar hjärnan

Så vad är det med vandring som är så bra? Det gör något med hjärnan, säger Helena. Man blir lugn.

– Och så är det skönt att bli trött i kroppen. När man sitter mycket på kontor blir man ju bara trött i hjärnan, det är inte alls samma sak.

Favoritplatser

Roslagsleden, den 19 mil långa leden från Danderyd till Grisslehamn, är en favorit.

Etapp ett är den etapp hon går mest, det är hemmaleden som hon ofta går tillsammans med taxen Norma.



Angarns sjöängar naturreservat.

– Men etapp nio, den längs med Vaddö kanal är också jättevacker. Och sista etappen upp till Grisslehamn är jättefin. Den går ju längs med have fram till Albert Engströms Skrivastuga. Och den vid Angarnsjön...det finns så många fina etapper!

FAKTA

Roslagsleden

- **Total längd:** 19 mil
- **Antal etapper/vandringsdagar:** 1–11 st
- **Etappernas längd:** 9–25 km (3–8 timmar vandring per dag)
- **Vatten/mat längs vägen:** Leden går ofta förbi samhällen där vatten och mat kan fyllas på. Kolla dock upp uthudet på din valda sträcka

VISA

För den som är helt ny på vandring tycker Helena att man ska börja med att sänka kraven.

Det är inte så lätt som man kan tro att veta hur långt man kommer orka.

– Jag brukar säga att fem kilometer i kuperad terräng tar två timmar med kaffepaus. Då tycker många att det låter långsamt, men att gå i kuper från att gå i motionsspår.

Okej att muta

Ska du gå med barn måste du vara beredd på att ändra planerna. Det viktiga är att faktiskt komma ut, sen hur långt ni kommer är inte så noga

– Och det är okej att muta. Jag brukade muta mina barn med Ahlgrens bilar när de var små. "Ni får fem bilar när vi kommit dit". Det ska vara roligt vill de inte följa med nästa gång, säger hon.

Viktigt med fika

Vad gäller skor tycker Helena att det viktiga är att man är bekväm själv. Det är absolut inte nödvändigt med vandringskängor om man ska gå de däremot upp i fjällen kan det vara bra att tänka på att skorna ska ha bra fäste.

Har du någon absolut "måste ha" grej på dina vandringar?

– Kaffe, fika. Sen tycker jag att man ska tända en eld även om man inte ska grilla. Det är så mysigt med en eld. Ta sikte på en fin grillplats och dr

Vad blir din nästa vandring?

– Nu när vi pratat om Roslagsleden blir jag sugen på att gå hela igen. Det får nog bli helgprojektet framöver. Sen hoppas jag att man kan resa i då tänker vi gå i Stekenjokk.

FAKTA

Fler vandringsleder i Norrort

Täby kommun

Forn- och naturstig Täby Prästgård (<https://naturkartan.se/sv/stockholmslan/forn-och-naturstig>)

VISA

FAKTA

Allemansrätten

Allemansrätten reglerar hur vi får röra oss i naturen. Den är generös, men det finns vissa saker som är bra att känna till.

Du får till exempel inte ha din hund lös var och när som helst. Du får inte heller gå in på någon annans tomt, eller gå på en odling.

VISA

FAKTA

Helena Traneving

Familj: Sambo, två egna barn som är 24 och 28 år samt två bonusbarn som är 11 och 14 år

Bor: Sollentuna

Projekt: Har bland annat besökt alla 25 landskaps högsta punkt, och samtidigt gått en etapp på varje landskaps huvudvandringsled

Hemsida: vandringsstegen.se (<https://www.vandringsstegen.se/>)

VISA



(<https://mitti.se/author/korreteg/>)

KLARA ORRETEG ([HTTPS://MITTI.SE/AUTHOR/KORRETEG/](https://mitti.se/author/korreteg/))

klara.oreteg@mitti.se (<mailto:klara.oreteg@mitti.se>)

6 maj 2020, kl. 05:02

ANNONS

NYHETER ([HTTPS://MITTI.SE/NYHETER/](https://mitti.se/nyheter/))

Grannar väcktes av skottlossning i Norsborg



Grannar väcktes av skotten. **Foto:** Google maps

PUBLICERAD 11 MAJ 2020, KL. 08:34 **UPPDATERAD** 11 MAJ 2020, KL. 08:45

Grannar i Norsborg väcktes av obehagliga smällar natten mellan söndag och måndag. När polisen kom till platsen hittades flera skotthål.

ANNONS

Polisen larmades till centrala Norsborg strax efter klockan fyra på måndagsmorgonen.

– De uppfattade att det var smällar som kom från ett skjutvapen. När vi kom till platsen hittades skottskador i en fastighet, säger Per Fahlström vid Stockholmspolisen.

Skotthålen fanns i en restaurang i Norsborgs centrum.

Finns det misstankar om att det varit riktat mot restaurangen?

– Det är ingenting jag kan gå in på. Vi kontrollerar alla uppgifter som kommer in, säger Per Fahlström.

Det finns inga uppgifter om att någon person ska ha skadats.

Det är oklart hur många skott som avlossats, men enligt polisen rör det sig om flera. Skottlossningen är rubricerad som grovt vapenbrott.



(https://mitti.se/author/anna_nyberg/)

ANNA IMS (HTTPS://MITTI.SE/AUTHOR/ANNA_NYBERG/)

anna.ims@mitti.se (mailto:anna.ims@mitti.se)

11 maj 2020, kl. 08:34

ANNONS

TILL STARTSIDAN



(<https://mitti.se/>)

KONTAKT

Växel: 08-550 550 00
Kontakta oss (/kontakta-oss/)
Tipsa redaktionen (/tipsa/)

SOCIALA NÄTVERK



(<https://www.facebook.com/mittistockholm>)



(<https://www.twitter.com/mittistockholm>)

INFO

Ansvarig utgivare: Claes de Faire
VD: Mikael Benckert
Adress: Liljeholmsvägen 18
Org. nr: 556280-0267
Momsregistreringsnr: SE
556280-026701