

UTELIV

Möt sommaren på Roslagsleden – experten ger sina bästa tips



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 minst ute på 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 Vandringstjejen.se blev till när frustrationen över att informationen på nätet var så otroligt dålig, och fysiska kartor över vandringslederna ofta var knepiga 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 coronabrottet 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.

Ett etapp 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 havet och man kommer fram till Albert Engströms Skrivarstuga. 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 utbudet på din valda sträcka innan avfärd.
- **Boende under vandringen:** Vindskydd, tält, stugor, hotell, vandrarhem, herrgårdar

Källa: svenskaturistforeningen.se

DÖLJ

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 kuperad terräng skiljer sig 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 tycker Helena.

– 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 att vandra, annars 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 dagsetapper. Ska man 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 drick ditt kaffe där.

Vad blir din nästa vandring?

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

FAKTA

Fler vandringsleder i Norrort

Täby kommun

[Forn- och naturstig Täby Prästgård](#)

Från entré vid Täby kyrkby. Vandra genom nu- och dåtid på forn- och naturstigen som är cirka 3 km.

Vallentuna kommun

[Sjöängsslingan](#)

Leden är 6,7 kilometer lång och tar dig runt hela sjön. Vissa sträckor går leden över spänger samt över marker med betesdjur.

Österåkers kommun

Blå leden

Blå leden går från hamnen i Vaxholm, via Bogesund på det vackra Bogesundslandet, till Domarudden i Österåkers kommun. Genom en anslutningsled på 9 kilometer knyts Blå leden samman med Roslagsleden vid Löttinge i Täby.

Danderyds kommun

Nora-Ekeby Kulturstig

Nora-Ekeby kulturstig är en 6 kilometer lång arkeologisk och kulturhistorisk vandring.

Sollentuna kommun

Rösjöskogen

I Rösjöskogen naturreservatet finns många möjligheter för dig som vill komma ut i skogen eller motionera. Här finns leder, motionsspår och stigar.

Källa: Naturkartan.se och kommunernas hemsidor

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.

Vill du veta mer hittar du all information om allemansrätten på Naturvårdsverkets [hemsida](#).

Källa: Naturvårdsverket

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: vandringstjejen.se