

annonce

SAMFUND

Helena troede, hun var den eneste. Nu har hun samlet 17.000 kvinder

Da hun stod alene på Sveriges højeste bjerg, begyndte hun at spekulere over, hvor alle de andre kvinder var henne.



Helena Rosquist deler også sine vandreoplevelser på instagramkontoen @vandringstjejen.

© Privat

AF LOUISE AUGUSTSSON, [OLINE MADSEN](#) | PUBLICERET D. 11.06.26

Fra vindomsuste fjeldtoppe til skovens snørklede stier – eller bare nogle skridt fra bilen til teltet.

Den svenske vandrer Helena Rosquist har prøvet det meste og ved, at det vigtigste er, at det får lov at tage sin tid.

"Mange spørger 'hvordan gør man? Er det farligt?', men måske især 'hvor er alle de andre kvinder?'" siger Helena.

annonce

Længslen har sandsynligvis rødder fra barndommen, hvor fisketure og lejet hytte i fjeldene var selvfølgelige weekendaktiviteter.

Men Helenas mor havde diabetes, og det var for besværligt at sove i telt. Det har Helena heldigvis taget revanche for sidenhen.

Da hun selv blev mor, først til to børn og senere to mere i et nyt forhold, dukkede naturen op som en uventet løsning på hverdagens puslespil.

"Forestil dig en familie på seks i nullerne med en BEGRÆNSET økonomi. For os var udlandsrejser ikke på dagsordenen. Men at pakke madpakke og gå ud i skoven, det var altid muligt," fortæller Helena Rosquist.

Helenas børn lærte hurtigt at slå telt op, lave mad over åben ild og finde vej i skoven: "Vi var ude næsten hver weekend."

Men så kom 2012. Efteråret, der satte hele tilværelsen på pause. Da Helena var ude og køre på knallert, blev hun påkørt af en bil.

annonce



Helena tog på ferie for under 600 kroner. Sådan kan du selv gøre
LÆS HELE ARTIKLEN →



© Privat

annonce

Hendes korsbånd og indre ledbånd blev revet over.

"Heldigvis gik genoptræningen godt, men længslen efter at komme udenfor pressede på. Hvad pokker skulle jeg gøre?" spørger Helena og fortsætter:

"Men jeg kunne køre bil og jeg kunne slå et telt op. Nogle shelters og teltpladser lå kun et par hundrede meter fra parkeringspladsen, så dem kunne jeg jo nå med krykker..."

Tanken blev hurtigt til virkelighed. Det udviklede sig til et koncept om én nat i det fri hver måned.

"Jeg begyndte at blogge om det og startede en Facebook-gruppe for kvinder. I dag er vi over 17.000 medlemmer," fortæller Helena.

Hvorfor netop kvinder?

"Jeg husker selv, da jeg som eneste kvinde besteg Kebnekaise (det højeste bjerg i Sverige, red.) og undrede mig over, hvor alle de andre var henne," forklarer Helena.

At gruppen er blevet et samlingssted, hvor flere kvindegrupper har fundet hinanden, er en heldig sidegevinst.

Men det vigtigste formål er at sprede viden, så flere kvinder tør at vandre.

5 hurtige spørgsmål

Hvad laver du, når du slapper af? "Haha, ved du hvad? Jeg kigger på kort efter, hvilke vandreruter jeg kunne tænke mig næste gang."

Bedste vandreminde? – Min og fars første langvandring, da jeg var omkring tolv. Vi var ude et par dage, og midt under vandringen sank min støvle ned i mosen. Jeg kan huske, hvordan han heroisk ofrede sin egen sko for at redde min.

Ser du dyreliv, når du vandrer? "Om jeg gør! Rensdyrene i fjeldene kommer gerne helt tæt på. Et par gange har jeg virkelig fået pulsen op; når jeg har mødt en elg på vandrestien – vi stod bare begge og stirrede. Så gik den væk. Endnu mere puls får man, når man møder vildsvin, især bliver de aggressive, hvis man er tæt på ungerne og soen."

Tips til begyndere? "Start enkelt ud. Det er nok med et par sko, du synes er behagelige at gå i. Mærk efter og gå ikke for langt. På to timer når man cirka tre kilometer, selvfølgelig afhængigt af person og terræn. Og følg en godt afmærket vandrerute."

Proviand? "Jeg er nok superkedelig, haha. Jeg kan godt lide havregrød i en termo-madkasse og at hælde nogle bær på. Til kaffe-pausen gerne kaffe og en bolle. Måske en kage af en slags."

annonce



Andreas frygtede især én ting ved at blive naturist

LÆS HELE ARTIKLEN →



© Privat

annonce

1.500 km under sålerne, i seksten lande. Både svimlende højder i Chamonix i Frankrig samt 25 bjergtoppe i Sverige er blevet krydset af.

At gå i dit fodspor – det lyder ret krævende?

"Afstanden er ikke målet, men at opdage naturen, jeg befinder mig i. For ja, man har det altid bedst ude. Og friluftsliv er faktisk slet ikke besværligt," fortæller Helena og fortsætter:

"Da jeg begyndte at vandre var alt meget analogt så jeg gik på biblioteket og lånte kort."

Det er en af grundene til, at hun har dokumenteret og formidlet så meget.

Ikke mindst familieeventyrene – som fx de smalle stier i tre kilometers højde i Alperne.

"For mine teenagere var højderne ikke noget problem. Men når jeg så dem løbe rundt, blev jeg lidt bange ..."

“

Nogle shelters og teltpladser lå kun et par hundrede meter fra parkeringspladsen, så dem kunne jeg jo nå med krykker...

Helena Rosquist, direktionssekretær



Linda er alenemor til to, og de er netop hjemvendt fra interrail: "At være solo har nogle helt særlige muligheder"

LÆS HELE ARTIKLEN →

"Min seksårige og jeg sov udenfor to nætter på vandretur herhjemme i Sverige. I starten bar hun en lille rygsæk, men til sidst gad hun kun at bære på 'krammetæppet,'" griner Helena.

Kebnekaise, Sveriges højeste bjerg – hvordan var det?

"Sværere end jeg troede. Det var en af mine første lange vandreture, og jeg var slet ikke mentalt forberedt. Hverken på, at det ville tage fjorten timer op og ned fra fjeldstationen, eller at vandringen først ville begynde på dag to – man skulle jo også komme til fjeldstationen. Og den stejle skrænt... Den var meget ubehagelig."

Nu er børnene flyttet hjemmefra. Helena er blevet mere komfortabel.

"Især doven bliver jeg med kæresten, så kører vi med campingvogn og tager dagsture. Men er jeg alene med gravhunden, så tager vi gerne teltet med."

Hvordan er det at sove i telt med en hund?

"Overraskende nemt faktisk! Den sover med mig i soveposen."

Hvordan med podcast, bøger og musik? Og løbeture? Er det forbudt?

"Ja, det skal bare være nærværet i naturen. Tid til at filosofere. Så kommer den tilbage den ro, som kroppen har brug for," siger Helena.

Dette er en redigeret og oversat version fra Bonnier News Local.

annonce



11 sommerferieaktiviteter i Danmark, der både er budgetvenlige og nytænkende!

LÆS HELE ARTIKLEN →



Ny uhyggelig trend spredt på sociale medier: Flere kvinder deler traumatiske og livstruende oplevelser

LÆS HELE ARTIKLEN →



20 hemmelige danske perler, du skal kende

LÆS HELE ARTIKLEN →