

En vandring i

Att vandra från Dalarna till Stockholm i förfäders spår är inte bara ett annorlunda sätt att komma till huvudstaden på. Det är framför allt en resa där tid och rum försvinner, där sinnena vidgas och psyket får ny styrka.



Dalkarlen Leif Kratz pustar ut.



Ett glatt gäng vandrare vid hembygdsgården i Rättvik.

När jag första gången hörde talas om vandringsleden till Stockholm kände jag omedelbart att det var något för mig, berättar *Anette Hansson*, 45.

– Det var inte för att komma till Stockholm, för där har jag bott, utan det var för att få ta mig fram till fots som förfäderna gjorde.

Hon följde de urgamla stigarna som folket i Dalarna under århundradena

vandrat för att komma till Stockholm och Mälardalen för att söka arbete. För Anette blev vandringen en vändpunkt i livet. Idag har hon en medvetenhet om kroppen och kostens betydelse som hon inte hade tidigare. Vandringen gav henne också en del insikter om den egna psykiska styrkan som gör att hon idag tar sig an livets problem på ett helt annat sätt än tidigare.

Anette är född på 50-talet och tillhör alltså den generation som gav oss idrottsstjärnor som *Björn Borg*, *Ingemar Stenmark* och *Ulrika Knape*, men själv har hon aldrig varit någon tävlingsmänniska.

Hon är undersköterska, just nu sjukskrivna och vill egentligen arbeta med något annat. Anette bor med sin man och tre barn, 14, 19 och 20 år, i ett vackert hus i den lilla byn Lustebo några mil norr om

förfäders spår



Falun i Dalarna. När vi sitter vid en kopp kaffe i vardagsrummet ser vi genom fönstret den snötäckta trädgården med växthus, fruktträd och trädgårdsland. Strax bortom ligger skogen med stigar som trampats upp av djur och människor under århundraden. Inte långt härifrån går den stig som män och kvinnor i Dalarna använde, ända fram till början av 1900-talet, när de på våarna gick söderut

för att arbeta i Stockholmstrakten. Samma stigar använde de senare på sommaren när de skulle hem för att ta hand om skörden i sina byar.

Förra året genomfördes den första Stockholmsvandringen i modern tid. Avsikten var att finna och bevara de gamla stigarna och samtidigt bevara kunskapen om våra förfäders liv. Samtidigt är tanken att skapa en attraktiv vandringsled som ►

Historisk vandringsled

Dalkarlsvägen kallas det system av stigar och vägar som sträcker sig från övre Dalarna till Stockholm. Vägen skulle lika gärna kunna kallas Dalkvinnevägen, eftersom det var både män och kvinnor som sökte sig ned till Stockholmstrakten för säsongsarbete. Ett antal entusiaster har, tillsammans med Dalarnas Fornminnes- och Hembygdsförbund, åtagit sig att återskapa vandringsvägen för att bevara ett historiskt minnesmärke och en tilltalande vandringsled. Förra året genomfördes den första moderna Stockholmsvandringen och i år blir det en ny som startar i Mora den åttonde maj.

ska ge den moderna människan en bra möjlighet till fysisk och mental upplevelse. Vandrigen startade i Mora i tidig och kylig vår med ett 30-tal deltagare och avslutades tolv dagar senare med värmebölja i ett sommarvackert Stockholm. Halva gruppen gick hela sträckan, ungefär 34 mil.

Vi går ut i solen som silar mellan granarna, ned över snön på en stig som nyligen trampats av betydligt tyngre vägfarare – snöskotrarna.

Anette började förbereda sig för vandrigen genom att promenera mer än hon gjorde tidigare.

– Jag tyckte att jag hade börjat "gamla till mig" och jag körde också lite lätt gymnastik på varen. Men egentligen var det inget mer jag gjorde. Jo, jag skaffade mig ett par bra vandringskängor som jag gick in ordentligt.

– Jag hade också näversulor i mina skor och det var väldigt bra. Jag fick aldrig några problem med fötterna.

– Jag har aldrig varit intresserad av fysiska prestationer, men jag har sedan barndomen vistats mycket i skog och mark. Jag går och cyklar mycket och lever väl ett ganska sunt liv. Jag röker inte och vi försöker äta rent, så vi handlar kravmärkt så långt det är möjligt.

Sliten efter förlossningar

Fysiskt sett genomförde Anette något som hon egentligen inte skulle ha klarat av.

Byns Mats Larsson, Margit Gustafsson, Leif Kratz och Snarf Anette Hansson vilar mot en runsten i Uppland.



Trots problem med höfter och leder var besvären som bortblåsta under vandrigen för Anette Hansson.

– Efter tre barn har jag haft problem med höfter och leder som varit för rörliga. Jag gick till distriktsläkaren som tyckte att jag skulle försöka, berättar Anette. Jag fick också en remiss till sjukgymnasten, men när jag fick tid där var vandrigen redan över. Mamma och pappa, som är kloka personer sa nej, nej men den här gången lydde jag inte. När väl vandrigen kom igång var problemen som bortblåsta.

Anette vandrade iväg en dag i början av maj.

– Det pirrade enormt i kroppen när jag klev ur bilen i Bjursås, där jag skulle ansluta till de som hade startat från Mora tre dagar tidigare. Jag hade också varit rejält nervös dagarna innan. Tänk om jag skulle bli sjuk, funderade jag.

Psykiskt var hon inte heller förberedd på vad vandrigen skulle innebära.

– När jag fick informationen om vandrigen och insåg att det handlade om etapper på tre till fyra mil om dagen blev jag nästan skräckslagen över vad jag gett

mig in på. Skulle jag verkligen klara av det här?

Men Anette kom iväg och gick varen till mötes.

– Den första kvällen var jag helt slut och jag undrade vad jag hade gett mig in på, men jag sov bra i sovsäck på liggunderlag och nästa morgon var jag piggt igen.

Vad händer i kroppen?

Vad händer i psyket?

– Två spår, som delvis hänger samman, dyker upp hos mig när jag hör skildringarna från vandrigen. Det ena är gruppsykologiska aspekter och det andra känslan av sammanhang. När det gäller gruppen så genomgår den någon form av utveckling.

Det säger *Stefan Tungström*, psykolog i Landstinget Dalarna.

– Syftet med en grupp är att man ska lösa en uppgift tillsammans. I det här fallet är uppgiften mycket enkel och tydlig för alla. Jag tror att det snabbt gör att man trivs tillsammans, känner sig trygg, vet vad man ska göra, vad som förväntas av en och så vidare. Att tillhöra en sådan grupp under en tid finns det mycket tillfredsställelse i.

När det gäller känslan av sammanhang brukar det begreppet delas in i tre delar:

- Begriplighet: att man kan förstå det som händer runt om en.
- Hanterbarhet: att man kan möta de krav som ställs.
- Meningsfullhet i känslomässig och kognitiv mening: att man känner sig delaktig och upplever ett engagemang – att det som sker har en viktig betydelse för en.

– Människor som upplever sitt sammanhang på detta sätt mår också bra. Det anses också vara hälsobefrämjande. Det är inte så svårt att tänka sig att de som vandrade upplevde situationen på det sättet.

– Att uppleva detta sammanhang och vara i en fungerande grupp, där man trivs och som tillsammans når ett mål ger en stark tillfredsställelse. Att prestationen sedan frigör endorfiner och kroppen rent fysiologiskt mår bra av detta förstärker upplevelsen.



Så gick dagarna och tid och rum försvann för Anette och hennes vandringskamrater.

– Jag gick som i ett rus. Jag var omtumlad, lycklig och så kom värmeböljan och den härliga våren. När vi kom ned mot slättlandet kring Sala och det blev långt till horisonten tänkte jag på hur folket från Dalarna hade gått här och hur det var när de fick se detta fantastiska. Det är nästan omöjligt att beskriva det jag kände och upplevde, säger Anette.

Stockholm blev en chock

– Sedan kom chocken när vi närmade oss "civilisationen" i Stockholms utkanter. Jag och en väninna blev stående vid en bensinstation och runtomkring oss forsade bilar på motorvägen och då kände vi hur sjukt det är att leva och bo i den miljön.

Efter nio dagars vandring kom Anette och hennes kamrater till Stortorget i Gamla stan i Stockholm.

– Familjen var där och mötte mig och vi for hem direkt. De var en så egendomlig hemresa i bilen. Det kändes tomt och oavslutat. Jag var inte "jag". Under hela vandringen kände jag hur långt bort från familjen jag var. Det blev så tydligt när jag ringde hem på kvällarna.

Upplevelserna från vandringen har präglat Anettes liv sedan dess.

– Jag har fått ett helt nytt intresse för Dalarnas historia. Jag har fått ögon för gamla vägar och stigar på annat håll och jag har fått en känsla för hur man tar sig fram och hur våra förfäder tog sig fram. Jag känner så tydligt att det är det här vi är ämnade för. Att leva och färdas i ett tempo som vi är anpassade till. Jag känner att det här är livet och jag ska göra vandringen igen.

Anette försöker inte göra vandringsupplevelsen till något hokus pokus. Hon är medveten om att fysiska aktiviteter bil-



Vandringen ska passa alla efter egen förmåga. Aina Örvi gick med hjälp av rullator en kilometer.

dar endorfiner, det kroppsegna morfinet, som skapar en känsla av välbehag.

– Vandringen har gjort mig mycket mer kropps- och kostmedveten men den var också sinnesvidgande så att problem har blivit mer synliga, mer gripbara. Effekterna verkar långsiktiga. Vandringen lärde mig att jag faktiskt klarar av nya och till synes svåra uppgifter. Det är positivt också när det gäller svårare saker i livet. Idag känner jag att jag orkar ta itu med svåra saker.

Råd för dig som vill vandra

För den som vill ge sig ut på en liknande vandring har Anette Hansson några praktiska råd.

– Skorna är viktiga. Gärna både vandringskängor, sandaler och kanske ett par promenadskor och de ska vara väl in-

gångna. Det är bra att ha andra skor att byta med, till exempel sandaler som lämnar tårna fria eftersom de kan ta stryk.

Kosten är naturligtvis också avgörande för om man ska klara vandringen.

– Jag är ingen bra frukostmänniska, men jag försökte dricka fullkornsvälling varje morgon men under dagen gjorde jag nog kanske felet att jag åt för mycket sött. Det gjorde att jag aldrig blev riktigt hungrig och då fick jag inte i mig den kost jag behövde för att orka vandringen på rätt sätt. □

Vad händer i kroppen?

– Att genomföra en längre fotvandring kan vara vägen till en allmänt god hälsa, men också förebygga en rad av de stora folksjukdomarna.

Det säger *Håkan Sahlander*, sjukgymnast, gymnastikdirektör och forskare inom idrotts- och folkhälsomedicin vid Landstinget Dalarna.

– Fysiologiskt finns många fördelar med att träna blodcirkulationen, vilket innebär en möjlighet att utöka förmågan att utveckla energi och bättre ork. Dessutom övas nerv- och muskelfunktionerna upp, vilket innebär bättre teknik och styrka, vilket förebygger skador.

– Rent medicinskt är fördelarna med motion en förbättrad blodcirkulation, som motverkar flertalet sjukdomstillstånd till exempel diabetes typ 2. Dessa vinster är även goda när det gäller kranskärlsjukdom och benskörhet.

Vill du veta mer?

Den som vill veta mer om fotvandringar i Sverige och Europa kan läsa:

Till Fots! Vandringar i södra Sverige (Svenska turistföreningen), *Vandra i Sverige* (Prisma) av Lars Magnusson.

Vandra i Frankrike och Spanien längs medeltida pilgrimsleder, Monika Björk (Rabén & Sjögren), *Vandra i Europa*, kan köpas till förmånspris på sid 89.

Den som är intresserad av pilgrimsvandringar i Sverige kan vända sig till, Pilgrimscentrum i Vadstena. Klostergatan 7, 592 30 Vadstena. Tel: 0143-105 71 eller e-post pilgrim@mbox301.swipnet.se

Friluftsförbundet ger också information om vandringar i Sverige på telefon 08-447 44 40 eller på hemsidan <http://fricat.friluft.se>

Mer information om Dalkarlsvägen kan fås av Elizabeth Ståhl, Dalarnas Fornminnes- och Hembygdsförbund, 023-76 55 36 eller på e-post: elizabeth.stahl@tdalarna.se.