



DIN DRÖMLED(IGHET)

Nu börjar det bli hög tid att planera semestern. Varför inte inspireras av trail-löparen Christine Hägglund och springa på någon av Sveriges många leder i sommar? Läs hennes berättelse om hur hon sprang hela 130 mil över den svenska fjällkedjan förra sommaren – helt själv.

REDAN FÖRSTA DAGEN, då jag lämnade Trekrösret längst upp i norr, kom dropparna. Medan jag sprang söderut tröstade jag mig med att myggen åtminstone gömmer sig när det regnar. Efter ett tag svängde jag sydväst via Ritsem, som ligger vid vägs ände nära norska gränsen, och ner genom Padjelantaleden i Padjelanta nationalpark. Under tiden ändrade regnet bara form från en duggande gråhet till småspik som stack i kinden, till droppar som smattrade mot regnjackan. Det här var dagar då jag hade svårt att hålla värmen. Jag huttrade när jag stannade för att fika i några av de vindskydd som stod uppställda längs lederna. Det här var dagar då jag frös så om mina fingrar att jag hade svårt att få upp spännet på ryggsäcken när jag skulle slå läger.

Men tältpinnarna kom till slut på plats i den fuktiga mossan och jag kunde krypa in i tältet och stänga in mig. Då kunde jag andas ut och ta av mig kläderna, som stank av svett, blöt ull och sumpmyr. Sedan tvät-

tade jag av mig och drog på mig ett torrt ullunderställ. Kröp in i en varm sovsäck och lyssnade på hur det smattrade mot tältduken och regnet kändes plötsligt riktigt mysigt.

När jag morgonen därpå skulle sätta på mig de blöta och unkna kläderna igen, då kände jag en tår i ögonvrån och kunde inte låta bli att längta hem efter torra bomullskläder.

MITT NARNIA

Strax före Ammarnäs i Västerbotten satt jag länge inne i mitt tält, fullt påklädd och väntade. Men regnet ville inte slutade ösa, så jag gick ut och dansade med det istället.

Tärnaby hälsade mig också välkommen med spöregn. Men önskade mig lycka till på färden genom att sudda bort molnen och ge plats för solen tidigt morgonen efter.

Det fanns dagar då jag sprang i solsken och lätt bris och inte en mygga fanns i närheten. Som då jag sprang i delar av Padjelanta och ner mot Gäddede i norra Jämtland. Jag sprang på gröna fjällhedar och sandiga stigar i dalgångar där de mäktiga fjällen nästan rörde sig emot mig. När jag stannade och tittade hade jag svårt att fokusera blicken, som om fjällen ville leka med mig. Perspektiven var så stora och mäktiga att ögonen hade svårt att ta in dem. Det var som ett Narnia. En annan värld, där bara jag och fjällen existerade.

BLEV BJUDEN PÅ CHOKLAD

Genom fjällen i Ammarnäs och i västra Jämtland gick benen av sig själva. Där är lederna upptrampade, lätta att följa och jag träffade härliga människor som jag stannade och pratade med. Efter att de bjudit mig på choklad och gett mig några uppmuntrande ord sprang jag vidare.

Vissa nätter var jag så trött i kroppen att jag hade svårt att sova. Men när jag låg i tältet om nätterna försökte jag tänka att vinden därute blåste igenom mig och tog bort allt det onda. På morgonen var jag pigg igen.

En dag sprang jag längs en bristfälligt utmärkt led i fjällbjörkskogen. Jag fick leta efter varje ledmarkering. Inte många hade rört sig där de senaste åren. En väldig rovfågel hovrade runt mig. Efter en stunds förundran flaxade jag med armarna för att visa hur stor jag var, då lämnade den mig och flög vidare.

KÄNSLOSVALL

Jag slet mig uppför fjällsidan medan regnet forsade över mig, jag var mentalt trött efter många dagar i regn. När jag kom ut på kalfjället såg jag en ölburk ligga i ljungen, jag tog sats för att sparka på den, jag var så arg på alla som lämnar skräp på fjället. Men den visade sig vara oöppnad. Någon skoteråkare hade väl tappat den.

Senare den kvällen satt jag i ett vindskydd för att fly halvstormen utanför. När jag hade fått igång eld i kaminen tog jag fram en bit torkat renkött som jag hade köpt i ett sameviste några dagar tidigare, och så öppnade jag ölen. Från misär till lyx på en kort stund. Livet i fjällen bjuder på snabba växlingar mellan känslorna. En fikapaus på en sten vid ett vattenfall, där jag njuter av solen som värmer mitt ansikte, byts snabbt

till svordomar. Som när jag en stund senare ska korsa ett vidensnår som sliter i mig, eller en lerig myr där jag sjunker ner till halva vaden med varje steg. Det är för det här jag springer. För de stora känslorna som går rätt in i mig. Och för att kunna släppa alla måsten och vara närvarande i varje löpsteg, att glömma bort tid och rum.

39 DAGAR LÅNG DRÖM

När jag så satte mig på bussen i Grövelsjön för att åka hem efter en 39 dagar lång löptur kändes det som om jag hade klivit tillbaka till en värld där allt gick för fort. När bussen gasade och kom upp i 70 kilometer i timmen satt jag och höll i mig, min hjärna hängde inte med. Det tog flera dagar att komma upp i hastighet igen. Jag hade varit djupt inne i min dröm.

HÄR SPRANG CHRISTINE 130 MIL:

Från Trekröset i norr, där Sverige, Norge och Ryssland möts, genom Kattuvuoma, Torneträsk, Sälka, Ritsem och vidare söderut genom Padjelanta, Silvervägen, Jäkkvik, Ammarnäs, Tärnaby, Klimpfjäll, Gäddede, Valsjöbyn, Åkersjön, Kall, Duved, Vålådalen, Helags, Ramundberget, Rogen, ner till Grövelsjön i norra Dalarna.



Christines favoritleder

PADJELANTALEDEN är 14 mil lång och går från Ritsem till Kvikkjøkk. Stugor att övernatta i finns i hela området, både STF-stugor och de stugor som samevistena driver, med samma servicenivå. Här springer du på fina stigar och fjällheder och korsar vattendrag och spännande botanik. Den längre turen via Pieskehaurestugan är fantastiskt vacker. Den här leden är för den lite mer avancerade traillöparen.

JÄMTLANDSTRIANGELN är optimal för dig som vill ge dig ut på din första fjällöppning. Turen går mellan Storulvån, Sylarna och Blåhammaren och är 47 kilometer lång. Hela den här regionen bjuder på ett nätverk av stugor med statliga, uppmärkta fjälleder däremellan, så det är lätt att få ihop en fin tur. Lederna är väl upptrampade och lätta att följa. Lätt och fin löpning, inte speciellt stenigt.



HÖGA KUSTENLEDEN är spektakulär. Den löper mellan Hornöberget i Kramfors och slutar på torget i Örnsköldsvik, en sträcka på 128 kilometer. Här springer du genom något av det vackraste Sverige har att erbjuda – världsarvet Höga Kusten med sitt unika landskap av berg, urskog, jordbruk, badvikar samt kulturminnen som fäbodvallar och gamla kyrkor. Slåttdalskrevan, där delar av Ronja Rövardotter spelades in, är spännande. Slåttdalsberget är värt en extra omväg från leden. Dalesuddens Naturreservat och Rödklitten är andra fina områden.



FORSALEDEN söder om Pilgrimsstad i Jämtland är Christine Hägglunds absoluta favorit. Den ligger bara några mil från hennes föräldrahem. Leden går över barrstigar, rötter och klipphöllar. Den löper längs med Bodsjön och på flera ställen finns klippmålningar. Leden är endast 7 kilometer kort men ändå väl värd ett besök. En jättehäftig badplats finns vid ån, där Locknesjön har sitt utlopp.

LJUSNANLEDEN i Hälsingland börjar utanför Ljusdal vid Måga. Följer nära Ljusnan upp till Henriksfors och går sedan upp mot Vallåsen och passerar nära Vallåsstugan. Avsnittet från Ljusdal upp till Vallåsen har röjts och märkts och är sedan 2011 i gott skick. Från Vallåsstugan har vandringsgruppen i Färila gjort en restaurering.

OCH 4 FINA LEDER I SYD...

GÄSTRIKELEDEN går mellan Hemlingby, Österfärnebo, Hofors, Ockelbo, Valbo och Hemlingby. Med anslutningsleder och rundslingsor blir leden hela 36 mil lång. Ta en fika i Gysinge eller vid Högbo bruk. Här finns vackra sandstigar och snårig skogsterräng, men periodvids också en del grusväg. Söder om Hemlingby springer du länge längs en gammal vattenkanal av trä som fortfarande är fylld med vatten. Leden ansluter till många andra leder, både Upplandsleden och Hälsingeleden.



ÖSTGÖTALEDEN är totalt 140 mil lång och utgår från Vättern och slutar i Valdemarsvik. Den populäraste etappen är den 25 mil långa Klosterleden, på vilken du passerar gamla kloster och kyrkor. Slutdestinationen stoltserar med sin vackra skärgård och Sveriges längsta fjord, Valdemarsviken.

BOHUSLEDEN går från Lindome vid Hallandsgränsen upp till Strömstad. Den totalt 37 mil långa leden går genom glesbevuxna myrar, orörda skogar, fjällgårdar och torpruiner. Den ansluter till både Skåneleden och Hallandsleden på sina håll, så om du vill springa riktigt långt i södra Sverige finns det all möjlighet.

◀ **ÖSTERLENLEDEN** är en pittoresk del av Skåneleden. När du springer den 16 mil långa etappen passerar du små kullerstensstäder och fiskelägen som Kåseberga, Brantevik Simrishamn och Brösarp. Du passerar även Hallamölla, som är Skånes högsta vattenfall, och naturreservatet Drakamöllan.

6 sätt att hitta en led

- Sök upp din **lokala turistbyrå**, där brukar finnas information om leder i närheten och du kan få kartor.
- **Hembygdsföreningarna** sitter på många gamla skatter. Här kan du få information om allt från gamla kyrkstigar till glömda leder som löper genom gömda badvikar, fädbodar och spännande fornminnen.
- **Pilgrimslederna** i Sverige har fått en renässans. Gå in på www.pilgrimsleder.se för mer information.
- Ta kontakt med en **orienteringsklubb**.

Där finns människor med gedigen kunskap om fina stigar. Inte alltid uppmärkta leder, men ibland kan sådana vara ännu finare att springa.

- **Friluftsförbundet** i Sverige har aktiva lokalavdelningar som har god kunskap om det lokala friluftslivet. Läs mer på www.friluftsfremjandet.se
- **Svenska Turistföreningen** har många fina paket för löpning/vandring och med boende däremellan om man vill lyxa till det lite. www.svenskatouristforeningen.se/vandra



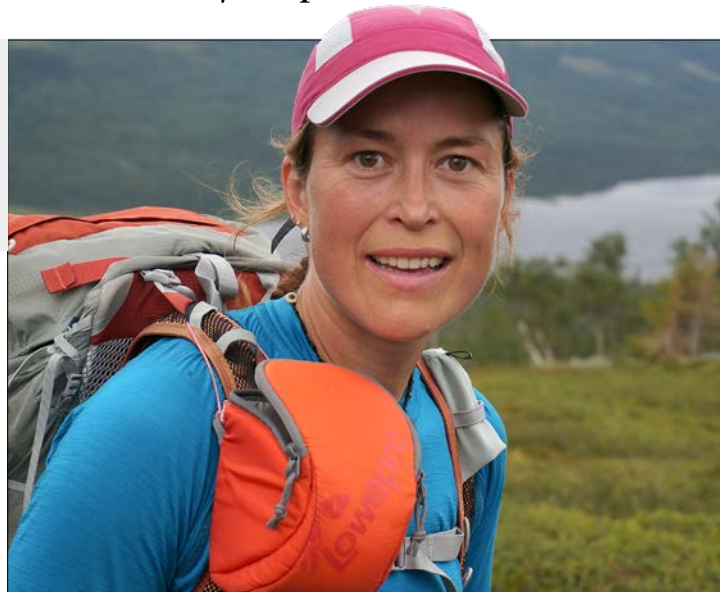
LEDER PÅ WEBBEN

- www.vandringsleder.nu
- www.naturkartan.se
- www.turistmal.se/kategori-vandringsleder.html
- lof2.idrottonline.se/Svenska-GangVandrarforbundet/Vandring/Vandringsleder/Sverige

VI SÄGER GRATTIS TILL CHRISTINE HÄGGLUND FRÅN ÖSTERSUND, 42 ÅR OCH TREBARNSMOR...

... som sprang 130 mil över fjällkedjan förra sommaren och utnämndes till Årets Äventyrare på Vildmarksmässan i mars.

FOTO: CHRISTINE HÄGGLUND



Hur kändes det att få den här utmärkelsen?

– Det var självklart jätteroligt och ärofyllt. Och så var det spännande att få träffa så många andra som gillar att upptäcka naturen och testa gränser för vad som är möjligt att genomföra.

Varför tror du att just du fick titeln?

– Motiveringen var bland annat att jag har "skapat en brygga mellan klassiskt äventyr och idrott", vilket ju är kombinationen av att jag tycker om att sova i tält på fjället och att jag älskar att springa. Jag vill tro att jag visar att äventyret

finns runt hörnet. Vi har fantastisk vildmark i Sverige och unika möjligheter (och ansvar) att kunna vistas överallt i naturen tack vare allemansrätten. Jag visar också på att det är möjligt att få ihop det med jobb och familj – det går att göra plats för sina drömmar.

Hur var det att springa så där långt på fjället alldeles själv?

– Jag har inga problem med att vara ensam längre perioder. Jag behöver det för att kunna sortera allt som händer i mitt liv. Det var häftigt att umgås med mig själv och naturen under så lång tid, det blev ett slags djupmeditation.

Har du något nytt äventyr på gång?

– Alltid, flera stycken. Just nu är jag och en kompis inne i en förberedelsefas kring ett stort äventyr. Det blir officiellt senare i vår vad vi ska göra. Innan dess blir det påsklov med mina barn uppe i Handöl i Jämtland där vi ska sova i tält och åka skidor – det är spännande äventyr för dem.