



HELENAS ORD
Inget är som
äkta proffs

GUIDE: TRALLVIRKE
Välj rätt trä
till din altan

FRÅGA INGEMAR
"Min man har så
dålig andedräkt"

Icakuriren

Nr 18 3 maj 2016 29:90 kr

Hela Sveriges veckomagasin



Semesterlängtan

Vandra på västkusten

Upplev magisk natur
och lyxiga hotell med god mat



Mode

Bekvämt och
snyggt med
t-shirt



Middagsgott

Bjud på
lättlagad
kycklingpaj



ICA KURIREN.SE – DIN KOKBOK PÅ NÄTET!



HÄLSA

Lyxig vandring utan bagage



Allt vandra från punkt A till B och slippa bära sin packning mellan hotellen – visst låter det härligt befriande? Resväskan transporterar av arrangören medan du själv bara har en liten dagspackning med mat, säck och en regnjacksa. När du kommer fram till dagens etappmål väntar en trevlig

VÄSTKUSTNJUTNING Vandring behöver inte vara slit och släp. Vi åkte till Bohuskusten för att testa ett nytt koncept – vandringsemester med guldkant och utan tung packning.

TEXT OCH FOTO CARINA JÖRSÄTER

middag och ett bra boende. Under tre dagar upplever jag Bohuskusten kring Kungälv till fots på detta sätt. Det är trevligt och spännande att varje kväll komma till ett nytt ställe, med allt serverat. Och det känns lyxigt att få unna sig god mat och att få sova i en skin sling efter dagens aktivitet.

Det blir ögonblicklig kärlek till västkusten när jag anlänt till pittoreska Bohus Malmön, som är resans första inhägnat. Bussen stannar vid torget och när jag frågar hur jag tar mig till pensionatet, som ligger ett par kilometer upp på ön, säger chauffören: –Äsch, jag kan köra dig dit!

Vilket visar sig vara riktig flax, för det finns ingen taxi här på ön.

Men här löser sig allt. För när jag anlänt till pensionatet visar det sig att jag är ensam besökare just denna kväll, förutom en stor grupp konfirmander som äter i slutet sällskap. Pensionatsinnehavaren **Patrik Larsson** ger mig en alternativ lösning så att jag slipper sitta ensam i matsalen. Jag får sitta på fina hammkrogen istället – han känner förtak ägaren – och jag lånar en cykel för att trampa dit.

Men före maten himnar jag ge mig i kast med några av



De blå prickarna visar vägen längs Sotaleden.



Lena Modig Larsson och Jan Larsson gillar de vackra vyerna längs vandringstleden.



Turen bjöd på mycket omväxlande natur.

vandringstignarna på ön. Jag börjar vid de röda linkebodarna i hamnen där leden går över klippor och på rejäla glangströk som ibland är asfalterade, eftersom detta är nära bebyggelsen. Jag möter en och annan förälder med barnvagn – detta är en lättförcerad del av den så kallade Sotaleden, som består av totalt sju mils vandringstleder i Sotens kommun.

På öns östra sida finns några fina sandstränder, så jag för-

står att just barnfamiljer lockas hit. Jag tar mig ner till öns södra del, Draget, och nu blir det lite vildare och kargare, bara sten och hav. Regnmolnen lurar över mitt huvud och det blåser snäll. Ingen dag för saltbada.

Följ de blåvita prickarna

Lederna är utmärkt med blåvita prickar på stenar och träskyltar. Men ibland blir det lurigt. Plötsligt har jag tappat

bort de blå plupparna som på sina ställen är lite avskavda. Jag har nu lite bråttom för att hinna till middagen och tänker att jag kan göra lite, det är ju fullständigt öppet landskap och havet har jag i ryggen, så låt vägen ligga ju "där framme".

Men slarv lönar sig inte! Nu hamnar jag i trasikområden där jag inte kommer över på andra sidan utan måste ta en lång omväg. När jag avligger är framme vid vägen fastnar jag i taggiga snår. Pub, äntligen på slätt mark!

Hur skönt är det inte att strax

Klippor, sol och hav! Underbar utsikt på Ramskvälsundet.

Fortsättning på nästa sida ➤

”
Det är trevligt och spännande att varje kväll komma till ett nytt ställe, med allt serverat.





Typisk västkustvy på Bohus Malmön.

➔ få sjunka ner vid fint dukat bord på hamnkroen och kolla in de saltstänkta seglarmänniskorna i sina marina kläder?

Menyn består av halstrad kammussla med syrad fänkål och stekt sidfläsk, en god fiskgryta och så en "sommarsvisch" med hallonparfait, kolakräm, maräng, bär och grädde. Alla de kalorierna har jag nog inte förbrukat på min lilla starttrunda, men det var det värt!

Regn första vandringen

Nästa morgon blir jag skjutsad till fastlandet där första dagsvandringen startar nära färjeläget. Jag har fått fina inplastade kartor och färdbeskrivningar av arrangören, dessutom har jag kompassen med för alla eventualiteter.

Dagens etapp är ca 1,6 mil lång och det börjar sådär. Detta är också en del av Soteleden och jag börjar gå i högt, vått gräs där stigen inte syns.

Klafs, klafs – varför tog jag inte mina höga vandringskängor? Går i ett par låga – men bra – skor som snabbt blir blöta. Det börjar dessutom regna.

Jag passerar en campingplats och trotsar arrangörens råd om att skippa en del av leden som går i mycket kuperad terräng, man kan istället gå en bit längs landsvägen. Men jag väljer äventyrslystet den branta stigen över berget, som visar sig vara mycket smal. Här krävs viss spänst, men det går bra. Regnet håller nu upp och leden visar i bätt-

På rätt väg? Karta och instruktioner medföljer i vandringspaketet.

HÄLSA



”

Under de tre dagarna blir det en mycket varierad vandring i olika typer av natur.

Fortsättning på nästa sida ➔

Vi möter en hel del kossor. De verkar trivas med tillvaron.

HALSA

re skick under den fortsatta vandringen.

Under de tre dagarna blir det en mycket varierad vandring i olika typer av natur: kohagar, gläntor, kala klippor, tät skog och på somliga ställen faktiskt även lite fjällkänsla. Till detta kommer alla kvarlämningar från den tid när stenbrytning var en viktig verksamhet i dessa trakter. Fyrkantiga stenbänkar finns lite varstans.

Men jag möter knappast en människa. Jo, se där borta kommer ju faktiskt två sjalar glämd! Det är **Lena Modig Larsson** och **Jon Larsson** från Värmdö som med god fört har gått delvis samma led som jag och som nu är på väg tillbaka till Örens camping där de har sitt basläger.

–Man mår så bra av att röra sig och jag älskar den här trakten, det är så fina vyer och varierade underlag, säger Lena. Denna natt bor jag på snörika Smögens havsbad. Jag ämnar



På Hällö får man själv dra upp sitt bagage till vandrarhemmet.



Lyrigaste närhöglet påören, klassiska Smögens havsbad...

som nu har blivit en ö via en svängbro.

Detta är bästa turen! Ramsavik erbjuder ett fantastiskt vackert och varierat landskap, inte minst de härliga klipporna med branta svgrunder på norrsidan. Här möter jag nästa vandringsfrände, **Monika Eliasson** från Kungälv, som piggt skuttar över bergsglippona.

–Jag är på en nostalgitrip, berättar hon. Jag var ofta här som barn och minns hur vi hoppade runt på klipporna, det var verkligen ett härligt även-

tyr. Och lite av den känslan får jag tillbaka nu!

Efter dagens tur, som avslutas på helt fria viddar med bara klippor och hav framför ögonen, hämtas jag återigen för skjuts till mitt sista natthärbärge. Skepparen **Stig Andersson** tar mig till klipporna Hällö 20 minuter utanför Smögen.

Strålände utsikt

Nya upplevelser! Jag får själv rulla min reväska i en skottkärra upp till vandrarhemmet, en icke språkligt liten transport



... där det bjöds på fin middag.



Birgitta Jonsson och Elisabeth Gustafsson bär baguetter på Hällö.

bland alla gupp och skrevor. Jag har också fått med mig kvällens middag i en kylbox. För på Hällö

–Det blev så fint att få den, säger Birgitta Jonsson, tidigare fick vi ha borden lite på sniskan ute på klipporna.

Sista dagen, åter på Bohus Malmön, där jag går den resterande delen av Sotaleden som finns här på ön. Ny beväring i form av strålände utsikt mot Kungshamn och Smögen, innan det är dags att sätta sig på bussen hemåt. I bagaget finns en nyväckt kärlek till västkustens vandringsmöjligheter. □

er och berättar på kafets nybyggda veranda.

–Det blev så fint att få den, säger Birgitta Jonsson, tidigare fick vi ha borden lite på sniskan ute på klipporna.

Sista dagen, åter på Bohus Malmön, där jag går den resterande delen av Sotaleden som finns här på ön. Ny beväring i form av strålände utsikt mot Kungshamn och Smögen, innan det är dags att sätta sig på bussen hemåt. I bagaget finns en nyväckt kärlek till västkustens vandringsmöjligheter. □

Vår vandring – dag för dag

Man kan välja olika turer, här är det dagprogram vi testade:
Day 1 Ankomst Bohus Malmön
Anländer till Bohus Malmön. Middag och övernattnig på pensionat.

Day 2 Mot Smögen, 15 km
Transport till startpunkten för dagens vandring till Smögen, den är cirka 15 kilometer lång.

Day 3 Ramsaviklandet, 15 km
Transport till ön Ramsaviklandet där dagens vandring sker, också den omkring 15 kilometer. Lunchida från hotellet.

Day 4 Bohus Malmön, 11 km
Transport till Smögen, biltransport tillbaka till Bohus Malmön.

Man kan välja olika turer, här är det dagprogram vi testade:
Day 1 Ankomst Bohus Malmön
Anländer till Bohus Malmön. Middag och övernattnig på pensionat.

Day 2 Mot Smögen, 15 km
Transport till startpunkten för dagens vandring till Smögen, den är cirka 15 kilometer lång.

Day 3 Ramsaviklandet, 15 km
Transport till ön Ramsaviklandet där dagens vandring sker, också den omkring 15 kilometer. Lunchida från hotellet.

Day 4 Bohus Malmön, 11 km
Transport till Smögen, biltransport tillbaka till Bohus Malmön.



FOTO: STENKAMPEN