

RES & NJUT

Vacker vandring i BOHUSLÄN

Att ta sig fram till fots längs kustbandet, via blommande ljunghedar och rosa granitklippor, är ren och skär meditation. Särskilt om man slipper bära bagaget själv. Vi snör på oss vandringskängorna för en viktlös och njutningsfull vistelse i vackra, vilda Bohuslän.

AV LARS COLLIN FOTO MÅNS JENSEN

Smått magiskt känns det vid de naturligt formade
havsbankarna Pärlane på Bohus-Malmön.



VACKER VANDRING I BOHUSLÄN

VI MÖTER DEM ÖVERALLT. Från färjeläget på Bohus-Malmön och upp mot den traditionella vita träkyrkan mitt på den bohuslänska ön drar sommargäster och enstaka turister sitt bagage till fots i vagnar. Andra har fulladdade lådcyklar eller slänger väskorna på flakmoppen. Själva slipper vi släpa och vandrar viktlost förbi utan packning.

Klippiga Bohus-Malmön ligger på Sotenäset, den yttersta västliga punkten av Västkusten som kanske annars är mest känd för klassiska destinationer som Smögen och Kungshamn. Men hela halvön är som klippt och skuren att upptäcka till fots.

Det var också här som idén till konceptet Vandra utan packning föddes för sex år sedan. Så glöm för en stund trasslande Trangiakök och trasiga tältdukar. Att vandra utan tung packning är lite som att gå rakt in i en sällsam naturupplevelse och plocka russinen ur kakan: bagage som väntar vid nästa destination, övernattnig i sköna pensionatssängar, trerättersmiddag på menyen och ett mättande lunchpaket redo att packas ner i rygsäcken för nästa dags stilla strapats.

Bohus-Malmön är en logisk startpunkt. Inte långt från den vackra träkyrkan driver göteborgarna **Gunilla Jakobsson** och **Patrik Larsson** pensionat sedan 14 år tillbaka. Byggnaden är Bohus-Malmöns före detta skola och ligger som inbäddad i klassisk skärgårdsnatur.

– Vandringen är viktig för oss här ute på öarna. Inte minst under säsongerna före och efter högsommar, när badgästerna åker hem och folk mer hittar hit för naturen och för att finna lugn och ro. Det ser helt enkelt lite annorlunda ut än mer berömda ställen som Marstrand och Fjällbacka, säger Gunilla Jakobsson.

Solen skiner skönt och vi har fått tips om en sagolik strand nästan ute i havsbandet. Bakom Gunillas och Patriks pensionat inleds den drygt milslånga Kuststigen och efter bara några minuter anas Pärlande, en naturligt formad sandbank med ett smaragdgrönt vatten som helt ärligt för tankarna till ett gudomligt Grekland, soldränkt Sardinien – eller varför inte ett bohuslänskt Brac med sin strandtunga Zlatni Rat, berömd långt utanför den kroatiska arkipelagen.

Efter ett obligatoriskt dopp siktar vi söderut. Med saltäta i skorna går vandringen längs läckra ljunghedar, rosatonade granitklippor och sedan in i ett lågt, nästan lite senigt landskap av lättaste lövskog.

Turismen hittade hit först på 1940-talet och härnere på sydspetsen finns fortfarande flagor från förr, i form av monumentala minnen från tiden när Bohus-Malmöns hela existens vilade på sten. Under senare delen av 1800-talet uppehöll sig som mest närmare 600 stenhuggare på ön. Från Bohus-Malmön och hela Sotenäset exporterades sedan sten ända till Latinamerika. Fortfarande vittnar alla obetalda misslyckade stenarbeten, så kallade vargar, om de hårda villkoren för dåtidens hantverkare. Vargarna ligger slängda och samlade i en sorts enorm granitkyrkogård vid Draget.

I dag är stenbrott på Bohus-Malmön snarare förknippat med Stallbrottet, dit folk vallfärdar sommardag för att se teater och konserter i en mäktig utomhusmiljö.

Vid färjeläget till fastlandet träffar vi **Kenny Svidén**. Inspirerad av det skotska konceptet ”hut to hut” är det han som har skapat projektet Vandring utan packning. Idén tog sin början som ett EU-sam-

arbete mellan länder runt Nordsjön med att utveckla vandringsleder, turism och gemensamma kulturarv.

– Som projektledare för regionen träffade jag av en slump ansvariga från Skottland. Och allt fanns egentligen redan förberett härute på öarna, men ingen hade sytt ihop delarna förut. Själv kallar jag det här för att njutvandra. När man vandrar släpper man snabbt vardagen och kommer på andra tankar. Det är väldigt kreativt och skönt, menar Kenny Svidén.

Han kör oss den knappa milen bort till Hunnebostrand. Där huserar paret **Helga** och **Lars Fossum** sedan 20 år tillbaka. Hon är från München, han från Norge. Helga berättar att hon har bott över hela världen, från Singapore till Kanada, men att komma hit och hitta pensionat Kaprifol var som att äntligen hitta hem.

– Jag hade inte en aning om var Hunnebostrand låg. Men havet just här nedanför var som en fisk som ropade till mig: ”Kom å bo här, kom å bo här!” Hela huset tog verkligen emot mig. Så hade jag aldrig känt förut, berättar Helga Fossum stort leende.

Huvudgatan leder några hundra meter bort ner mot hamnen, förbi den smått historiska Henrik Olssons Fiskaffär och de klassiska bohuslänska sjöbodarna. Hunnebostrand fann faktiskt sin första form redan i och med sillfångsterna på 1500-talet. Längst ner vid vattnet har Bella Gästis funnits i snart 40 år.

– Det här var ursprungligen ett gammalt sillager när mina föräldrar beslutade sig för att göra det till en liten krog. Sedan har verksamheten vuxit. Jag måste nog säga att vi har en av de vackraste solnedgångarna längs hela Västkusten, utbrister krogägaren **Alexander Lundin**.

Nyligen har han och familjen också tagit över populära Hummerkrogen längre upp på Strandgatan, välkänd för sina traditionella hummergeckor i september varje år.

Från köket kommer snart pinfärsch helstekt rödtunga med läckra tillbehör som rödbetor, kapis, smör och kokt potatis. Rödtingan är så rejäl att tallriken inte riktigt räcker till. Utanför krogens kajutfönster syns plötsligt en båt på väg in mot kaj. Många gäster hajar minst sagt till när den piratflaggade gamla träskutan puttrar förbi – med fören full av getter. I aktern sitter kapten själv med ett gigantiskt grått skägg. Det känns som att vara statist i en film av **Fellini** och runt borden tisslas om att det är ett av samhällets original. Ackompanjerade av en magisk måne traskar vi senare tillbaka mot Kaprifol.

Dagen därpå tycks himlens portar stå vidöppna. Vår norske pensionatsvärd önskar sig allt annat än ett pang i bygget, så han sträcker sig högt på tå för att tömma terrassens tältduk på allt regnvatten. Allt medan Helga håller humöret högt och hälsar oss frukostgäster ”God morgon!” med en träsnidad solstråle i handen.

Dagens vandring är tänkt att gå hand i hand med havsbandet →

”Jag kallar det för att njutvandra. När man vandrar släpper man snabbt vardagen och kommer på helt andra tankar”

RES & NJUT

Giftaslystna tar ofta båten till kapellet
längst ut i havsbandet på lilla
Hållön utanför Smögen.



Mysigt och småskaligt
boende väntar på Hem till
Bengt på Örn.



Minimalistiskt men
mysigt och snyggt hos
Bengt Låstbom.



Nyfikna får tittar fram på
ängarna i naturreservatet
Ramsvik.



Salta dopp är meningen
med livet på Bohus-Malmön.

VACKER VANDRING I BOHUSLÄN

och ta sin början på andra sidan Sotekanalen. Nattens regn har dock gjort de redan dansbanesläta granithällarna här i naturreservatet Ramsvik ännu halare, och greppvänliga skor är ett måste på väg ut mot Blåberget.

Det får kort sagt ta sin tid, inte minst eftersom det tidvis väntar lika mycket klättring som vandring. Belöningen är värd all väntan. Från det lilla köket på Kaprifol har Helga packat kappsäcken full med potatissallad, lax, frallor – och som avslutning lite stärkande mörk choklad.

Kvällens mål är byn Örn och övernattnig på Hem till Bengt. I en välhållen före detta lanthandel med spännande detaljer bevarade från början av förra sekelskiftet har **Bengt Låstbom** öppnat b&cb. Det har hunnit bli lördagskväll och i den lilla matsalen har traktens bonde ställt till med släktkalas. Det är förresten samma familj som äger och driver den lokala snackisen Kustcharken lite längre bort längs landsvägen. En turistande barnfamilj är redan inne på desserten, medan ett yngre tyskt par granskar den sparsmakade menyn.

Bengt Låstbom drev under många år en framgångsrik designbyrå i Göteborg. Numera har han lämnat över interiöruppdragen för hotell och krogar till nästa generation i familjen, allt för att helt kunna gå upp i sitt nya jag: att göra exotiska motorcykel- och skidresor under vinterhalvåret, medan han resten av tiden förvandlas till världsvan värdshusvärd, kock och lokal skeppare.

– Det här är både mitt hem och ett litet pensionat med fyra rum. Idén föddes efter att jag hade kört runt Nya Zeeland på motorcykel och bott hemma hos folk. Eftersom jag har arbetat så mycket och

länge med hotellbranschen tröttnade jag till slut på den lite nötta gränsen mellan receptionsdisken och gästen.

Han fortsätter:

– Mitt närmaste projekt nu är att försöka övertala fler grannar att göra samma sak här i Örn.

Det har blivit tidig söndagsmorgon och vädret har fört med sig frisk vind. Gässen hälsar högt från havet och inga andra båtar anas, men Bengt är en van båtsman och aktiv i den lokala sjöräddningen. Med andra ord: Det finns inget som stavas dåligt väder, och efter en frukost i glasverandan dunkar nu motorbåten mot Hållö allra längst ut i havsbandet. Här kan man checka in på vandrarhemmet nästan året runt och möta naturen i dess mest meditativa form.

Den som kan sin **Evert Taube** vet också att det var på de här karga klipporna som hans morbror var fyrvaktare. Och att det var i de piskande vågorna som hans osannolikt sorgliga och omsjunga Briggen Blue Bird gick på grund.

På väg tillbaka, när vågorna börjat lägga sig, berättar Bengt Låstbom att han nyligen träffat Kenny Svidén från Vandra utan packning. Mycket nytt är på gång, bland annat ska hamnar och bryggor bli ett mer stående inslag. Båttrafiken är ett sätt att både undvika bilen och att få korn på Bohuslän lite från utsidan.

Tillbaka vid hamnen i Hovenäset tar Bengt Låstbom av sig flytvästen, rättar till hästsvansen och förklarar sin filosofi:

– Det är skönt att vara på sjön. Havet är verkligen en stor del av naturupplevelsen. Och det finns ju mängder med nya vandringsleder som bara väntar på att nås med hjälp av båt. ●



BUTIK, TRÄDGÅRD & CAFÉ I VINTROSA - ÖPPET ÅRET OM!



*Välkommen att uppleva
hela härligheten
med alla dina sinnen!*

Njut i butiken bland fina blommor, kläder, smycken, inredning, presenter och godsaker. Låt dig förföras i trädgårdscaféet av härbakad gofika och egenlagade rätter.

Hela trädgården öppnar upp till påsk. Växthuset från 1 maj, då fyllt med 1000-tals egenodlade plantor (t ex 50 tomatsorter, 50 olika chili mm)



EN SVENSKTILLVERKAD SPABADSDRÖM.



VÅR-
KAMPANJ
20/3 – 31/5

I SKENE, VÄSTERGÖTLAND, designar och bygger vi spabad för svenska förhållanden. I Sverige kan det skilja över 50°C mellan vinter och sommar. Men det är inte kylan som är den värsta utmaningen – utan den råa fukten och vinden.

Med utgångspunkt i detta konstruerar vi därför våra spabad med följande fördelar;

- Marknadens tjockaste skal.
- Djupare sittedjup så axlarna kommer under vattenytan, *extra skönt vid vinterbad.*
- En unik reningsprocess som gör vattnet renare än dricksvatten.
- Driftsäkert styrsystem.
- Välisolerade lock som minimerar värmeförlust.



Ett spabad från Viskan Spa, ger dig inte bara en badupplevelse utöver det vanliga, utan även enkelt och tryggt ägande – året om.

RES & NJUT



VIKTLÖS VANDRING I VILDA BOHUSLÄN

Sotenäset är den yttersta västliga punkten i Bohuslän – karg, vild och vacker och som gjord för vandring från april till oktober. Under högsommar väntar förstås mer av sol och bad, men resten av säsongen är det enkelt att söka härliga naturupplevelser utan att stöta ihop med för mycket folk. Reportagets exempel, konceptet Vandra utan packning, brukar vara mellan en och fyra dagar. Bagaget fraktas till nästa övernattnig.

RESA HIT

Tågnätet är tyvärr inte så väl utbyggt, väljer man rälsen kan man till exempel ta sig från Göteborg till Smögen eller Lysekil och därifrån åka buss, båt eller vandra till Sotenäsets olika samhällen. Bilburna parkerar med fördel på Bohus-Malmö.

MYSIGT BOENDE

Hem till Bengt, Örn, Kungshamn. Ett högst personligt litet bed & breakfast i en härlig gul gammal trävilla med fyra rum i lilla byn Örn. Ägaren Bengt Låstbom är före detta inredningsdesigner som kryddat Hem till Bengt med kul kosmopolitisk kurios, mycket kärlek, väl valda maträtter – helt enkelt som upplagt för spännande samtal och möten mellan de få borden. **hemtillbengt.se**
Pensionat Bohus-Malmö, Bohus-Malmö. Hotellrum och stugor mitt på charmiga Bohus-Malmö, som sedan 14 år tillbaka drivs av Göteborgsparet Gunilla Jakobsson och Patrik Larsson. Öns före detta skola är en utmärkt

utgångspunkt för några dagars vandring. Även restaurang med mat, bar och mingel ute och inne. **bohus-malmon.se**
Pensionat Kaprifol, Hunnebostrand. Helga och Lars Fossum har drivit pensionat i pittoreska Hunnebostrand i exakt 20 år nu. Här bjuds vackra solnedgångar från frukostterrassen. Kaprifol håller öppet året runt i denna före detta lanthandel. Genom ägarparet kan man även boka kräftsafari mellan april och slutet av augusti. **kaprifol.com**

GOTT ATT ÄTA

Henrik Olssons Fiskaffär/Henriks Sjökök, Hunnebostrand. Här nere i hamnen har det sålts nyfångad fisk och pinfärska skaldjur i drygt 55 år. Upphovsmannen Henrik Olsson var hamnkapten och stans starke man i Hunnebostrand och föddes redan 1875. Det var han som öppnade den ursprungliga fiskaffären år 1900. Ägarna driver även servering sommartid i form av Henriks Sjökök.

Bella Gästis, Hunnebostrand. Att äta på Bella Gästis är som att sitta på första parkett och njuta av säsongerna utanför de kajutaformade fönstren. Öppet året om. Årstiderna märks också på menyerna, även om de stenugnsbakade pizzorna lockar till kö året runt. Färsk från havet kommer den helstekta rödtungan – här ackompanjerad av rödbetor, kapris, smör och kokt potatis.

bellagastis.se

Malmöns Bryggja, Bohus-Malmö. Just vid gästhamnen på småskaligt charmiga Bohus-Malmö samlas seglare och vandrare. Både till sin avslappande stil och i köket har Malmöns Bryggja hämtat inspiration från den amerikanska östkusten. De ofta fiskbaserade rätterna på Restaurang Hajen drar åt Cape Cod, medan den lite enklare Grillen serverar streetfood för den som snabbt längtar ut igen i skärgården här längs den vilda västkusten.

malmönsbryggja.se

Ramsviks rosaskimrande granithärlar är mjukare än bomull. Men slitstarka sulor rekommenderas.