

KLARA, FÄRDIGA, GÅ

Du bestämmer.
Välj din vandrings-
nivå. Lätt börjar här.
Mellan på sidan 111.
Svår på sidan 114.

1. NIVÅ: LÄTT

Nej, jag kan inte vandra, säger du och slår ifrån dig med bägge händerna! Du tänker på ditt värkande knä eller på att du aldrig skulle orka hänga med i branta backar. Men då gäller det att välja rätt vandring. Det finns till och med den underbara vandringsleden Kulla-Rulla (visst är det ett bra namn) som är helt anpassad för dig som är rullstolsburen eller kan tänka dig att ta med ett barnbarn i vagn. Tricket är att inte låta hurtiga vanevandrare i vänkretsen övertala dig till att hänga med i tempo och terräng som inte passar dig. Det ska vara njutbart, lagom och kaffet ska vara gott!



Amelia vill gärna ha en vandringsstav eller två.

På vandring med Foten, Höften och Infektionen

Visst kan du ut och njuta även om du inte är i toppform. I år fick Amelia Adams vandringsgrupp göra en anpassad vandring – annorlunda men alldeles underbar.

Av Amelia Adamo Foto Marianne Brandt

● Så var det dags för vår vandringsgrupps årliga njutvandring. Den hade förlagts till västkusten, till delar av Soteleden. Där finns rosa granitskönheter, skaldjur och sköna sängar. Vi hade riktigt långtat efter att träffas, vandra, mingla, havsbada och skratta. Vi hade förra årets lyckade Dalslandsvandring i minnet och nu var det dags att till fots upptäcka ännu en bit av Sverige. Bohuskusten med Ramsvik, Örn och Hällö under fötterna.

Men några veckor före vandringen händer det som ofta sker när ens vänner (liksom man själv) har några årsringar. En i gruppen har fotskada som inte har läkt, en har en höft som förvärrats och gör ont, en tredje har en infektion som inte riktigt vill ge sig.

Hur gör vi? Allt är betalt, utstakat och klart. Och tack och lov har vi den här gången, som är vår tionde vandring tillsammans, inte valt fjäll och obyggd utan Hunnebostrand och Smö-

gen, bebyggda trakter.

Vi har anlitat företaget vandrautanpackning.se och chefen Kenny Svidén är rådgivare och ser till att fixa alternativ till dem med begränsad kapacitet men som ändå vill vara med, även om de inte kan hänga med oss andra under alla våra kilometer. Så vi bestämmer att vi i stort följer plan, men med hänsyn tagen till dem i gruppen som inte kan köra på som vanligt.

Vi får många vandringstimmar ihop, luncher och kvällar med goda trerätters och härligt umgänge. Vi är sju som följer det ursprungliga programmet, medan höften, foten och infektionen får specialrutt med extra transport. ●



I snart tio år har gänget vandrat tillsammans.

”Det blir en vandring med alternativ”

SÅ HÄR BLEV VÅR LYCKADE VANDRING:

DAG 1: VI TAR OSS TILL HUNNEBOSTRAND I BOHUSLÄN

Vi anländer till Hunnebostrand till middag och övernattnings. På Hotell Kaprifol tar den charmiga norsk-tyska duon Lars och Helga Kummer Fossum emot oss tio med en

utsökt middag med personlig service och goda viner. Vi träffar Kenny, arrangören av vandringsspaketet, och får beskrivning av leden och alla de kartor vi behöver.

vänd



Vandring i gott sällskap.

Bohusblomster att kryssa i.



Den underbara kaffepausen.

DAG 2: VANDRING PÅ RAMSVIK 15 KM VÄLJ LÄTT ELLER SVÅRARE

Nästa morgon bär det iväg med ett gott lunchpaket i den lätta ryggen till Ramsviksbron och cirka 15 kilometers vandring runt ön Ramsvik enligt den ursprungliga planen. Alla är med. Sedan får Foten, Höften och Infektionen en egen liten rutt till Grosshamn

fågelstation i närheten, där de kan väga och märka fåglar, kolla efter hämpling och stenskvätta och leta blommor. Med sig från hotellet fick de ett "pricka-av-häfte" som Bohusläns Flora gett ut, fullt av bilder på blommor, allt från gul fetknopp till den mer svårhittade dvärgarun.

Vi andra startar vid Sote-kanalen och vår vandring börjar i bebott område och sedan bär det av mot mer äventyrlig miljö. I ryggen har vi också kaffe och bulle som aldrig smakar så gott som vid vandring. Vid tar oss till havet via Tångevik där vi äter vår medhavda lunch på de rosa granitklipporna. Nedanför brusar havet. Både vädret och vandringen är behagliga, inte för brant, men lite stenig och jag är nöjd med att jag inte tog gympadojor utan rejäla vandringskängor. Man får titta lite var man sätter fötterna.

Med kartan i hand ser det så enkelt ut, men vi går lite fel och får någon extra kilometer. Klockan fyra på

eftermiddagen är vi på plats för hämtning vid Ramsviksbron. Då har vi gått runt ön som är ett naturreservat och sedan tar vi en taxi från Ramsviksbron till hotellet Vi är trötta, men nöjda med den vackra och omväxlande Soteleden och även vi har haft tid att leta lite blommor. Under tiden transporterar våra väskor till hotellet i Smögen.

Efter incheckning på historiska Smögens Havsvbad där vi kan bo i två nätter går vi ner för ett salt havsbad. Ljuvligt kallt. Vi träffar "Höften, Foten, och Infektionen", tar en kall öl, skålar, för en bra dag och någon hinne med en liten stunds massage av trötta vader. Klockan sju kommer den lokala underhållaren, 80-årige Erling Johansson, som ska ge oss lite historia om fiskeläget Smögen med sin berömda brygga, om sillen som gav välstånd till ön. Och självklart också Evert Taube som debuterade som scenartist på Godtemplargården i Smögen 1918.

En trerätters väntar i det anrika hotellet och alla är nöjda och vi utbyter kunskaper som dagen gett oss. Om fibblor och hur man väger småfåglar, diabas, bohugranit och romporfyr. Ramsvikslandet kallas för klippornas rike. Efter en liten sängfösare, blir det godnatt. Ingen vill lämna hotellet för att delta i Smögens eventuella nattliv, vi längtar bara till sängen.

Trerätters på Kaprifol.



Hållö fyr utanför Smögen.



Blåsig, kargt och vackert.



Så mycket underbart.



SAMMANFATTNING:

Vår vandring var vacker, tillgänglig och med bra service. Vandringspaketet var skraddarsytt efter våra krav och gick att anpassa till vandrare som inte kunde vara med hela vägen. Soteleden har mycket att erbjuda, framför allt den fantastiska bohugraniten, de dramatiska klippformationerna och ett brusande hav. De delar vi gick var inte heller särskilt påfrestande, snarare behagliga och med ett omväxlande landskap och underlag. En riktig njutvandring.*

Och vad tyckte Höften, Foten och Infektionen? En mycket bra kompromiss, de kunde både delta och vila.

Pris: ca 5370 kr per person. Vandringspaketet skraddarsys och kan därför variera i pris. Gå in på hemsidan vandrautanpackning.se för fler detaljer.

DAG 4: VANDRING RUNT HÅLLÖ, 5 KM HÄR KAN ALLA GÅ TILLSAMMANS

Vi tar Hållöexpressen till Hållö, ett naturreservat i yttersta kustbandet söder om Smögen. Båttransporten tar bara tio minuter. På Hållö finns den vackra, rundslipade graniten med isräfflor och jättegrytor i olika storlekar och i sprickorna kämpar olika rara växter om lite utrymme. Här kan man hitta den engelska fetknoppen och strandpilt.

Hållö är också en badö, underbar med sina släta klippor och ljuvliga havsbad. Sommartid är det täta turer

hit. Vi vandrar runt ön, det blir fem kilometer. Det är dramatiskt och vackert och en bra slutpunkt för vår bohusresa. Guiden Bengt Wall berättar för oss om Evert Taube som ofta var på Hållö på besök eftersom morbror Edvin Jacobsson var fyrmästare där. Här drucknade Everts storebror Fredrik, och med den vackra och sorgliga Balladen om Briggen "Blue Bird" av Hull, inspirerad av berättelser från trakten, som avslut, lämnar vi ön med dess berömda fyr.