

Insidan

De har vandrat sedan gymnasiet – här är deras råd till nybörjare

UPPDATERAD 2019-05-03 PUBLICERAD 2019-05-02



Jenny Larsson och Emma Isling är ofta ute och vandrar med sina familjer. Foto: Anders Hansson

För Jenny Larsson och Emma Isling betyder det mycket att vandra tillsammans i grupp, det sociala är viktigt för dem. Deras barn var bara några få månader när de första gången sov i tält.

Vandring har blivit trendigt. Här ger Jenny och Emma sina bästa råd till nyfikna nybörjare.

För 15-20 år sedan sågs vandrare som lite udda där de gick omkring klädda i anorak och tunga kängor. I dag är det inne att ge sig ut i naturen, både på korta och långa turer, i grannskapet eller på expeditioner till mer exotiska miljöer.

– Klädtilverkare satsar alltmer på en outfit som passar lika bra i stan som på fjällvandringen, säger Jenny Larsson. Det är modernt att röra sig i naturen, hypat.

– I dag är det ett helt annat intresse för att vandra, säger Emma Isling. Det ses inte som lika udda att i helgen ge sig ut i naturen

eller åka på en långvandring i Sydamerika,

Emma och Jenny är båda 34 år, bor i Malmö och har hängt ihop sedan gymnasiet. Även i dag, som småbarnsföräldrar, ger de sig ut på vandringar så fort de har möjlighet.

Vad lockar med att vandra?

Återhämtning och utmaning, svarar Jenny och Emma i mun på varandra och utan ett uns av tvekan. Och vandringar är bra för hälsan, tillägger de.

– Vandringar är mitt sätt att meditera, säger Jenny. Jag mår fysiskt och psykiskt bra av att röra mig i naturen. Att vandra ger mig både utmaning och vila.

– Jag söker även adrenalinkickarna, säger Emma. Samtidigt får jag en välbehövlig återhämtning från vardagen. Jag kommer bort från stadens brus och stress. Att äta när jag blir hungrig och bara följa solens rytm – det är underbart.

Emma vill uppleva naturen och dess krafter för egen maskin, säger hon. Det finns en mäktig känsla i att till exempel själv kunna ta sig till olika bergstoppar, att få slita för att komma dit.

– Att sedan få göra det tillsammans med goda vänner och få njuta av fantastiska utsikter och vackra vyer är en belönande bonus!

Emma har varit aktiv i Friluftsrådet sedan barnsben, hon började i deras klassiska fritidsverksamhet Skogsmulle och sedan fortsatte det bara. I gymnasiet träffade hon Jenny, vars föräldrar gillade att vistas ute i naturen utan att för den skulle vara några friluftsfanatiker.

– Jenny och jag läste några ämnen tillsammans och gjorde också några projekt ihop, berättar Emma. Så lurade jag med henne på en vandring och nu har att vandra blivit en naturlig del i våra liv.

Visserligen kan det vara tungt och fysiskt ansträngande att gå med en tung ryggsäck, tycker Jenny. Men att efter några timmars vandring komma fram till platsen där man ska övernatta, kanske hugga lite ved, tända en eld och laga mat.

– Att sitta ned, och bara vara där och då, är värt all ansträngning, fortsätter hon.

Vad tyckte era vänner om ert tidiga intresse för att vandra?

– Lite töntigt, svarar Jenny.

– När jag gick i högstadiet hade jag verkligen en töntstämpel på mig, svarar Emma.

– Kanske sågs vi som lite nördiga, säger Jenny.

Fast det kom att ändras. Fler och fler av hennes och Emmas vänner blev nyfikna på vad som är så häftigt med att vandra. De undrade vad de behövde ha med sig och efterlyste packlistor.

För åtta år sedan startade Jenny och Emma en vandringsguide på nätet med tips om olika vandringsleder. Där svarar de också

på frågor om hur en kompass fungerar och bästa sättet att slå upp ett vindskydd.



Jenny Larsson och Emma Isling. Foto: Anders Hansson

Emma och Jenny har två barn vardera, mellan ett och fem år. Redan tidigt fick de följa med ut på vandringar.

– Mitt första barn var åtta veckor när han sov i tält första gången, säger Emma. Då hade vi gått nära två mil. Att vara småbarnsförälder är inget hinder för att vandra, det gäller bara att anpassa utrustningen och sträckan man går. Som att använda bärsele och bärstol.

– Jag tycker det är häftigt att kunna sova med sina små barn i ett vindskydd eller ett tält, säger Jenny. Att de tidigt får känna glädjen av att få vara nära och mitt i naturen.

Jenny arbetar med fastighetsförvaltning och Emma som sjuksköterska på ambulansen. Hon går nu en utbildning på Sophiahemmet i Stockholm för att få den formella kompetensen som ambulanssjuksköterska. På fritiden är båda inbitna vandrare. De vandrar helst i grupp, att gå ensam lockar dem inte särskilt mycket.

– Jag är inte den som ensam ger mig ut på långa pilgrimsturer, säger Jenny. Under sådana vandringar handlar det mer om en verklig inre resa, som kanske leder till en livsförändring. För mig har vandringarna inte samma djupa innebörd även om jag kommer närmare mig själv ute i naturen än i en bullrig stadsmiljö.

Hjärnan återhämtar sig. I dag talar man om friluftsterapi och läkare skriver ut vandring på recept.

– Det sociala är avgörande för mig, säger Emma. Jag vill dela upplevelserna, inklusive tuffa utmaningar, med andra. Därför har jag inget större behov av att vandra ensam. Jag tänkte inte på pilgrimsvandringar förrän i vuxen ålder, kanske hade det lockat mer när jag var yngre.

Vilka är era största vandringsminnen?

– Ett av de absolut mest minnesvärda var när vi besteg Kebnekaise, svarar Jenny. Vi gjorde det till minne av min svärfar som hade gått bort i cancer alldeles för fort året innan. Vi var flera familjemedlemmar som var med, tillsammans gjorde vi bestigningen och på toppen hedrade vi Lars-Olof.

– Det blev en lång och hård dag för många då flera var ganska oerfarna vandrare, men tillsammans klarade vi det och det blev ett starkt minne att bära med oss.

Emma skulle för några år sedan ta sig till toppen på berget Cotopaxi i Ecuador. För att acklimatisera sig till den höga höjden gjorde gruppen under en vecka flera dagsvandringar.

– Det var fantastiska vidder, vildhästar och så det mäktiga berget som stod där och väntade på oss. Att jag sedan blev höjdsjuk på nära fem tusen meters höjd över havet och fick ta mig ned igen med en av guiderna var såklart frustrerande, men den totala upplevelsen var ändå fantastisk, säger Emma.

– Jag fick bland annat se den vackraste solnedgång jag skådat!



Jenny Larsson med Tilda (ett år) i bärstolen. Bredvid henne står Emma Isling. Framför henne står Elias (fem år) och så Agnes (tre år och med solglasögon) samt Ebba (tre år, med vanliga glasögon). Foto: Anders Hansson

Ett annat minne är när Emma och några vänner vandrade på Bohusleden under en sommarvecka. De hade i förväg räknat ut hur långa dagsetapper de skulle orka med – men hade helt glömt bort att titta på höjdkurvorna.

– Det blev långa etapper och på kvällen var vi helt slut. Men när vi tagit igen oss och ätit så överskuggade allt positivt vi upplevt under dagen svårigheterna vi mött.

Jenny berättar om en vandring på Skåneleden där alla i gruppen var urtrötta, någon var till och med nära att bryta ihop av utmattning.

– Men vi tog oss samman och efteråt bär jag med mig ett starkt minne av vad människor kan klara av tillsammans när man stöttar och peppar varandra. Vi är starkare än vad vi ofta tror.

Emma håller med:

– Att känna att gruppen tar ett gemensamt ansvar för att nå målet är en så fin bild av vad människor som enas kan åstadkomma, säger hon och påpekar att man på ett sätt kan få vila även under stor fysisk ansträngning.

– Hjärnan återhämtar sig. I dag talar man om friluftsterapi och läkare skriver ut vandring på recept.

– Jag har alltid så mycket på gång i mitt liv, det är hela tiden en massa projekt. När jag är i naturen kan jag släppa det. Då är jag bara med mig, min man, mina barn och mina vänner – utan krav och måsten som tynger, säger Emma.



Många bildar familj senare i livet och vill uppleva något häftigt innan dess.

Vurmen för att vandra har lett till att en del personer som kanske saknar tillräcklig vana ger sig ut på långa vandringar med bristfällig utrustning. Bland annat får fjällräddningen allt oftare ge sig ut för att undsätta vandrare i nöd.

Jenny och Emma gjorde tio avsnitt på Youtube på temat att våga ge sig ut, men att göra det säkert.

– Den som har ett säkert jobb och lever ett ganska tryggt liv vill ofta göra något extra, säger Emma. Intresset tycks ständigt öka för att åka Vasaloppet, klättra upp för Kebnekaise, ge sig av på expeditioner till exotiska miljöer.

– Många bildar familj senare i livet och vill uppleva något häftigt innan dess, säger Jenny. Men mitt råd är att starta i det lilla.

Det behövs inte tjugo års erfarenhet och den senaste och allra häftigaste utrustningen, menar Jenny och Emma. Börja gå med vardagsjeansen och gympaskorna, testa och prova hur det känns, säger de.

Kommer ni att vandra i sommar?

– Jodå, men vi har inte bestämt när och var någonstans. Fast en längre vandring bli det nog, svarar Emma och Jenny.

Läs mer: [Han har bestigit Mount Everest: ”Jag vill alltid veta vad som döljer sig bakom horisonten”](#)

Tips. Emmas och Jennys råd till den som vill börja vandra

1. Börja med den utrustning du har hemma.
2. Börja vandra hemmavid – det finns en massa vackra vandringsleder i hela Sverige.
3. Se alltid till att vara torr, varm och mätt. Då blir vandringen mycket trevligare.
4. Vandra gärna tillsammans med andra – det ger en större upplevelse.
5. God mat sätter guldkant på vandringen.
6. Hitta en vandringsform som passar dina förutsättningar – det ska vara njutbart för just dig.
7. Planera alltid din vandring med marginaler – det är säkrare och trevligare när något händer.

Fakta. Emma Isling

Ålder: 35 år

Familj: Sambo och två barn på 3 och 5 år

Bor: i Malmö

Gör: Friluftsentreprenör

Fakta. Jenny Larsson

Ålder: 34 år

Familj: Man och två barn på 1 och 3 år

Bor: i Malmö

Gör: Friluftsinspiratör som driver Vandringsguiden.se

Thomas Lerner >