

# Frötuna fäbodstig

## Fäbodstig, GPS-vandring och Delldéns källa

*En vacker skogsstig som går genom skog, myrmark och gamla brukade torp. Här kan du uppleva vingslag från gamla tider när skogstorpen var i bruk och fäbodvallen vibrerade av liv. Stigen användes då dagligen och flitigt. Via en avstickare kommer du också till den intressanta Delldéns källa. "Doktor" Delldén var vida känd för sin läkekonst under 1800-talet. Stigen slutar vid den vackra sjön Aspen.*

### Faktaruta Fäbodstig

Fäbodstigen var en viktig förbindelseled med byn. Här gick fäbodpigorna eller någon från gården regelbundet med smör ost och mese och här sprang man också fram och tillbaka under slåttern. Ofta gjorde man sig illa om fötterna.

Bönderna brukade fäbodlar för att inte korna skulle beta av de foder som skulle bärgas för vintersäsongen. Redan vid 12 års ålder började man lära upp flickorna till att vara fäbodjäntor. Ägarens dotter eller gården piga skötte ofta arbetet på fäboden. I deras arbete ingick också att vakta efter björn. Då kunde det finnas en lillpiga på fäboden för att man skulle klara av att både valla och vakta.

Fäbodpigorna hade arbetsamma dagar. med att mjölka, kärna smör, koka vitost och messmör. På lördagskvällen samlades ofta traktens friare på vallen för att uppvakta bodpigorna. Ofta avslutades kvällen med en svängom i fäbodvallens gröna gräs.

Fäbodhusen var av timmer, små, låga och av enklare beskaffenhet. Enkla fähus och lador tillhörde varje fäbod.

(Materialet från Ljustorps Hembygdsförening.)

### Historia

Du passerar Flärktorpet. Namnet kommer från tjärnen Flärken som ligger alldeles intill. Torpet bröts upp på 1850-talet och brukades fram till 1940-talet då den sista ägaren Anders Vågberg flyttade. Torpägorna mätte 180 x 320 meter. Du hittar idag husgrunder, källare, odlingsrösen samt rester efter åkrar.

Om du går från parkering 2 passerar du även resterna av Smäcktorpet och Norbergstorpet. Det sistnämnda var i bruk mellan 1850 och 1940.

Västra Frötuna fäbodlar. Vi vet att det här var byallmänning på 1700-talet. Det var därför naturligt att alla bönder i Frötuna samlade sina fäbodlar här. Här



Utsikt från fikaplatsen vid den rofyllda tjärnen Flärken

Fotograf: Lena Liljemark

fanns 9 fäbodlar som mest. 1892 var det endast en fäbod kvar på platsen, eftersom många flyttat fäbodarna till sina egna skogsskiftet.

### Kuriosa

I början av stigen går du förbi Delldéns källa. Naturdoktor Isac Delldén var känd för sina helande egenskaper. Han verkade under 1800-talet och bodde också i ett torp inom området.

Källan användes i hans läkekonst. Enligt gammal folktro skall en hälsokälla rinna upp i norr och så gör även den här. Vattnet är endast för utvärtes bruk och innehåller järn- och svavelföreningar som sägs vara verkningsfulla mot hudåkommor. Delldén och källan var vida omtalade och en ström av människor sökte sig till honom enligt sägen. Delldéns läkekista finns än idag på Hembygdsgården i Ljustorp.

### Vandringsbeskrivning

Beskrivningen utgår från Parkering 1 och

stigen börjar vid parkeringen. Följ stigen tills du når skylten för Delldéns källa.

1. Efter en kort avstickare på 25 meter kommer du fram till Doktor Delldéns källa.
  2. Stigdelning, här kommer stigen upp från parkering 2 i Hamre. För att komma mot Aspen/fäbodarna så tar du åt vänster.
  3. Här viker stigen av åt höger, samtidigt har du en alternativ P-plats rakt fram.
  4. Här ser du resterna från Flärktorpet.
  5. Om du tar av till höger så kommer du efter ca 75 meter fram till en fikaplats.
  6. Fikaplat och utsikt för tjärnen Flärken. Alldeles efter fikaplatsen skall du passera en blötmyr.
  7. Skylt som beskriver Frötuna fäbodlar
  8. Stigen slut eller start om du börjar från Aspen.
  9. Fin fikaplats nere vid sjön Aspen
- Efter stigen finns även en geocache.

## Hitta

Sväng av E4 vid avfart mot Bergforsen. Följ väg 331 i drygt 4 km.

Sväng vänster efter järnvägsbron mot Ljustorp. Följ väg 681.

Efter ca 8 km sväng vänster vid skylt "Vandringsstig". Följ grusvägen i 1,3 km.

Alternativ start Hamre, sväng in vid mot Hamre efter 9 km på 681 och kör den vägen 1,2 km till den slutar.

Alternativ start 2 Aspen, sväng in vänster mot Aspen ca 2 km efter avfarten på 681.

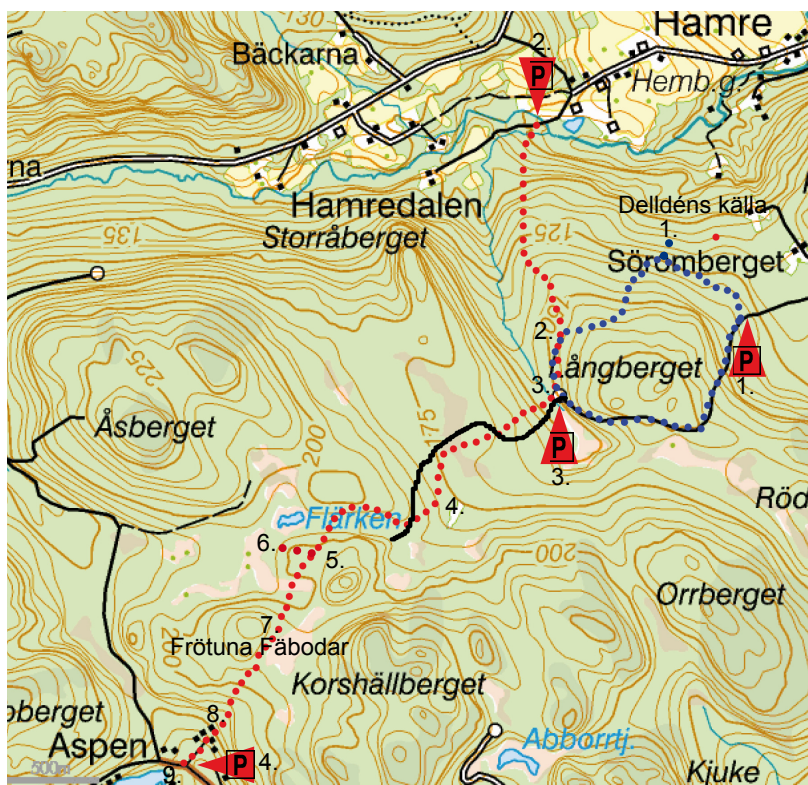
Startpunkt



4 km E4  
23 km Sundsvall

4 km E4  
35 km Härnösand

[www.upplevljustorp.se](http://www.upplevljustorp.se)



Vid någon av startpunkterna

Blå 40 min. Fäbodstig 1,5 tim. enkel



Blå 2,3 km. Fäbodstig 3,6 enkel

Högst 210 m ö h, stigning 135 m.

Fornlämning

Utsiktsplats

## GPS vandring

Se vandringsbeskrivning för beskrivning av punkterna  
Stigen är gulmarkerad med färg och plastband.

	Latitud	Longitud
Parkering 1	N62 36.105	E17 20.414
Parkering 2	N62 36.501	E17 19.547
WP 1 POI	N62 36.237	E17 20.073
WP 2	N62 36.087	E17 19.624
WP 3	N62 35.988	E17 19.602
Parkering 4	N62 35.969	E17 19.613
WP 4 POI	N62 35.727	E17 19.014
WP 5	N62 35.661	E17 18.499
WP 6 POI	N62 35.676	E17 18.420
WP 7 POI	N62 35.418	E17 18.213
WP 8	N62 35.243	E17 17.910
WP 9 POI	N62 35.236	E17 17.802
Parkering 4	N62 35.245	E17 17.837

WP = waypoint = koordinatpositioner

POI = Point of interest = Något intressant

GPS koordinater angivna i WGS 84, lat/long

För mer information om geocaching se:

[www.upplevljustorp.se](http://www.upplevljustorp.se) och för att registrera dig:

[www.geocaching.com](http://www.geocaching.com)

