



**SLOTTSSTADENBON** Jenny Larsson och Husiebon Emma Ising har tillsammans skapat sajten vandringsguiden.se.

FOTO: MATIAS CHRISTIANSSON

# Vandring erbjuder både avkoppling och utmaning

**SLOTTSSTADEN/TORUP.** Slottsstadenbon Jenny Larsson är en hängiven vandrare och ligger bakom sajten vandringsguiden.se. Även om Malmötrakten inte erbjuder någon exotisk orörd vildmark finns det goda vandringsmöjligheter i till exempel Torup. –Det jag gillar med vandring är blandningen av avkoppling och fysisk utmaning, säger hon.

Närmast till hands för den som vill vandra i Malmötrakten är förstås bokskogen i Torup. Faktum är att det även finns en vandringsled som

går ut från stan till skogen. –Skåneleden går genom Torup och där finns även vindskydd som man kan sova i. Att vandra där kan vara ett bra första steg. Där behövs ingen karta och det är svårt att gå vilse, säger Jenny Larsson.

Ett annat vandringsvänligt område som ligger hyfsat nära Malmö är mellan Sturup och Genarp.

## Friheten lockar

För Jenny Larsson är det framförallt frihetskänslan som lockar henne ut i skog och mark.

– Det är lätt att slappna av när man är ute i skogen,

man är väldigt mycket där och då. Det är meditativt och får mig att må bra. Samtidigt är det en utmaning att gå långt med packning.

## Planering viktigt

En av de viktigaste faktorerna för att en vandring ska bli lyckad är att den är välplanerad, enligt Jenny Larsson.

–Det är bra att i förväg bestämma hur man ska gå så att man inte tar sig vatten över huvudet. En annan viktig sak är att klä sig rätt. Bra kläder, regnjacka och skovaskvaplåster underlättar.

■ **Det är resan som är målet, brukar man säga,**

## det stämmer väl in extra bra på vandring?

– Absolut, det är färden som är hela grejen. Att gå och vara ute i naturen är det viktiga, sedan är det förstås häftigt att ha ett mål också.

## Kan få svackor

■ **Händer det att du tappar motivationen?**

– Jag kan absolut få energisvackor. Det kan bero på att man har för tung packning, har gått en hel dag eller druckit för lite vatten. Det är viktigt att ha med sig människor som bryr sig om en. En gång gjorde jag en vand-

ring i Jämtland som varade en vecka. Kängorna jag hade med mig var dåliga och det regnade hela veckan, det var inte så kul. Men det var bara att bita ihop och vandra.

## Promenader i parken

■ **Går det att vandra i stan?**

– Nej, då blir det väl mer promenad av det hela. En stor del av vandringen är just att man kommer ut i naturen. Det finns dock bra promenadmöjligheter i både Pildammsparken och Bulltofta rekreatiomsområde.

## ▶ Sajten

**Tillsammans med** Husiebon Emma Ising driver Jenny Larsson sajten vandringsguiden.se

**"Tanken är** att den ska inspirera andra att vandra. Den innehåller bland annat praktiska tips om vad man ska med sig; tält och kängor till exempel. Vi skriver också om vandringar vi har gjort och tipsar om ställen runt om i hela Sverige", säger Jenny Larsson.

PER INGRIDZ  
per.ingridz@lokaltidningen.se

## Álvaro Enrigue gästar stadsbiblioteket

### STADSBIBLIOTEKET.

Måndag 27 oktober klockan 19, blir det författarsamtal med Álvaro Enrigue på Stadsbiblioteket. Samtalsledare är Carl-Michael Edenborg.

Álvaro Enrigue (född 1969) anses vara en av de viktigaste litterära rösterna i



ÁLVARO ENRIGUE.

FOTO: PRESSBILD

dagens Mexiko och har jämförts med Roberto Bolaño,

David Foster Wallace och Hilary Mantel. Enrigue har skrivit ett flertal romaner och i höst introduceras han på svenska med succéromanen "Tiebreak", en maximalistisk barockroman om en tennismatch mellan konstnären Caravaggio och poeten Quevedo.

## Massor av höstkul på Malmö muséer

### KOMMANDANTHUSET.

Höstlovet närmar sig och den 27–31 oktober bjuder Malmö muséer som vanligt på aktiviteter för alla höstlovslediga. Betlyktor, fladdermusholkar och höstpyssel står på agendan 27–31 oktober, klockan 13–15 på Kommandanhuset. Gör en betlykta, spök-

pyssla och snickra en alldeles egen fladdermusholk. Det är drop-in som gäller och aktiviteterna passar bäst för barn från 5 år och uppåt.

Spökhistorier i Fångtornet blir det på tisdag, onsdag och fredag (27, 29, 31 oktober) klockan 14 och 15. Lyssna på en spökhistoria i den

gamla fängelsehålan, titta in i bekännelsecellen.

Aktiviteterna passar bäst för barn från 5 år och uppåt. Kostnadsfritt, men biljetter hämtas samma dag i museets huvudentré på Slottsholmen. Samling i museets huvudentré 10 minuter innan.