

Ta en paus! Njut-vandra bland klippor & skär

Lämna dator, stress och nyhetsflödet hemma och unna dig några dagars välgörande vandring längs kustbandet i mysiga och undersköna Bohuslän. Det är ren och skär meditation.

Av Lars Collin Foto Måns Jensen

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



Meditativ pelarsal av tallar på väg ner mot favoritstranden på Bohus-Malmön.

Väl möter dem överallt. Från färjeläget på Bohus-Malmön och upp mot den traditionella vita träkyrkan mitt på den bohuslänska ön drar sommargäster och enskilda 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 sju år sedan. Så glöm trasslande Trangiakök och trasiga tältdukar. Bagaget väntar vid nästa destination. Övernattning sker i sköna pensionatssängar med tre-rättersmiddag på meny och ett mättande lunchpaket redo att packas ner i ryggsäcken för nästa dags vandring.

Bohus-Malmön är en logisk startpunkt. Inte långt från den vackra träkyrkan driver göteborgarna **Gunilla Jakobsson** och **Patrik Larsson** pensionat sedan 15 år tillbaka.

– Vandringen är viktig för oss här ute på önarna. 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.

Bakom Gunillas och Patriks "Pensionat Bohus-Malmön" inleds den drygt milslånga Kuststigen, och efter bara några minuter anas Pärlane, en naturligt formad sandbank med ett smaragdgrönt vatten som mer för tankarna till ett Grekland eller ett soldränkta Sardinien.

Efter ett obligatoriskt dopp siktar vi söderut. Med säla i skorna går vandringen längs läckra ljunghedar, rosatonade granitklippor och sedan

"Övernattning sker i sköna pensionatssängar"

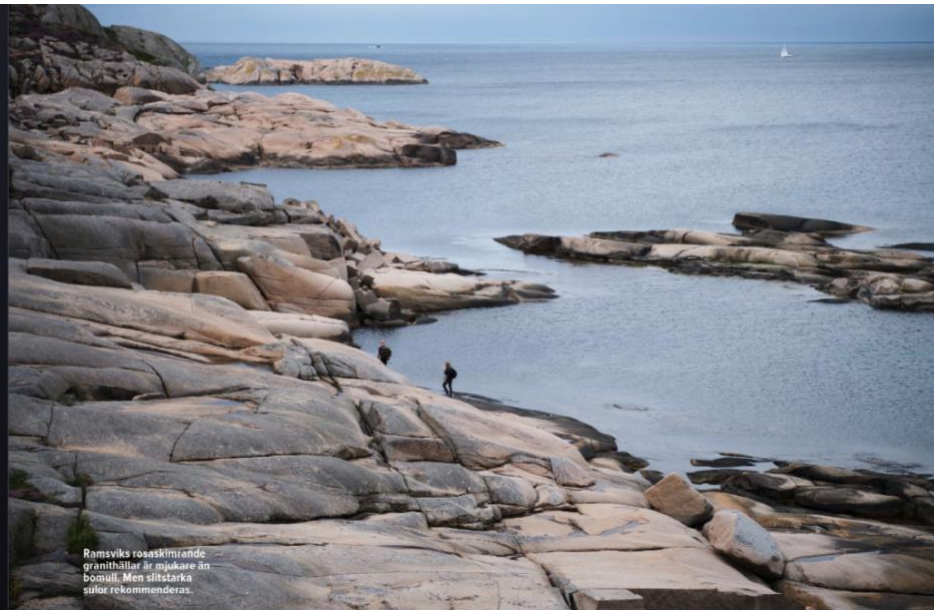
in i ett lågt, nästan lite senigt landskap av lättaste lövskog.

Vid färjeläget till fastlandet träffar vi **Kenny Svidén**. Han kör oss den knappa milen bort till Hunnebostrand. Huvudgatan leder några hundra meter bort ner mot hamnen, förbi

den smått historiska Fiskaffären och de klassiska bohuslänska sjöbodarna. Längst ner vid vattnet har **Bella Gästis** funnits i 40 år.

– Det här var ursprungligen ett gammalt silllager, innan mina föräldrar beslutade sig för att göra det till en liten krog. Sedan har verksamheten vuxit, säger krogägaren **Alexander Lundin**.

Från köket kommer snart pinfärsk helstekt rödtunga med läckra tillbehör som rödbetor,



Ramsviks rosaskimrande granithällar är mjukare än bomull. Men slittstarka stolar rekommenderas.



På väg mot sydspetsen på Bohus-Malmön öppnar sig plötsligt den här charmiga lilla hamnen.



Lyxlunch på Fiskaffären Hunnebostrand.

"Havet är verkligen en stor del av naturupplevelsen"

Från det lilla köket på Kaprifol har vi fått med oss kappsicken full med

» kapris, smör och kokt potatis. Utanför krogens kajutfönster syns plötsligt en båt på väg in mot kaj. Många gäster hajar minst sagt till när den piratlaggade 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 hotell Kaprifol där vi ska tillbringa natten.

Nästa morgon tycks himlens portar stå vidöppna. Dagens vandring är tänkt att gå hand i hand med havsbandet och ta sin början på andra sidan Sotekanal. Regnet har gjort granithällarna här i naturreservatet Ramsvik ännu halare, och greppvänliga skor är ett måste på väg ut mot Blåberget.

potatissallad, lax, frallor – och som avslutning lite stärkande mörk choklad.

Kvällen mål är byn Örn och övernattnig på Hem till Bengt. I en före detta lanthandel med spännande detaljer bevarade från början av förra sekelskiftet har **Bengt Låstbom** öppnat B & B.

– 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 efter en frukost på glasverandan dunkar nu motorbåten mot Hällö allra längst ut i havsbandet. Här kan man checka in på vandrarhemmet nästan året runt och möta naturen i dess mest meditativa form.



Tuktade trädgårdar mellan de vita husen på Bohus-Malmön.

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 pikande vågorna som hans osannolikt sorgliga och omsjunga brigg **Blue Bird** gick på grund.

Båttrafiken är ett sätt att både undvika bilen och att få korn på Bohuslän lite från utsidan.

Tillbaka vid hamnen i Hovenåset 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. ■



Nyläkna får tittar fram på ångarna i naturreservatet Ramsvik.



Bo, äta & dricka

1. Fiskaffär med anor

Fiskaffären Hunnebostrand/Henriks sjökök
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. Ägerna driver även servering sommartid i form av **Henriks Sjökök**.
■ Myrvägen 47, Hunnebostrand
www.fiskaffaren.se

2. Utsikt över havet

Bella Gästis
Att äta på **Bella Gästis** är som att sitta på första parkett och njuta av säsongerna utanför de kajutformade fönstren. Årstiderna märks också på menyerna, även om de stenugnsbakade pizzorna lockar till kö året runt.
■ Norra Kegen 1, Hunnebostrand
www.bellagastis.se

3. Med touch av USA

Malmöns Brygga
Både till sin avslappande stil och i köket har **Malmöns Brygga** hämtat inspiration från den amerikanska östkusten. De ofta fiskbaserade rätterna på Restaurang Hejen drar åt Cape Cod, medan den lite enklare Grillen serverar streetfood.
■ Strandvägen 40, Bohus-Malmön
www.malmosbrygga.se

4. Personligt B & B

Hem till Bengt
Ägaren **Bengt Låstbom** är före detta inredningsdesigner som kryddat Hem till Bengt med kul kosmopolitisk kuriositet, mycket kärlek och väl valda maträtter. Dubbelrum från 800 kronor.
■ Örn, Kungshamn www.hemtillebengt.se

5. Bo i gamla skolan

Pensionatet Bohus-Malmön
Hotellrum och stugor mitt på charmiga Bohus-Malmön. Öns före detta skola är en utmärkt utgångspunkt för några dagars vandring. Restaurang med mat, bar och mingel ute och inne. Dubbelrum från 1195 kronor.
■ Myrvägen 47, Bohus-Malmön
www.bohus-malmon.se

6. Pittoreskt boende

Hotell Kaprifol
Här bjuds vackra solnedgångar från frukostterrassen. Genom ågarperet kan man även boka hummersafari under hösten. Dubbelrum från 1250 kronor.
■ Hunnebovägen 60, Hunnebostrand
www.kaprifol.com

RESFAKTA

- **Res hit:** Tågnätet är tyvärr inte så väl utbyggt, väljer man rälsen kan man till exempel ta sig från Göteborg till Sömoen eller Lysekil och därifrån åka buss, båt eller vandra till Sotenåsets olika samhällen. Bilburna parker med fördel på Bohus-Malmön.
- **Bästa tiden:** För vandring från april till oktober. Under högsommar väntar förstös mer av sol och bad, men resten av säsongen är det enkelt att söka härliga naturupplevelser utan att stöta ihop med för mycket folk.
- **Läs mer:** www.vastsverige.com/bohuslan, vandrautanpackninga.se