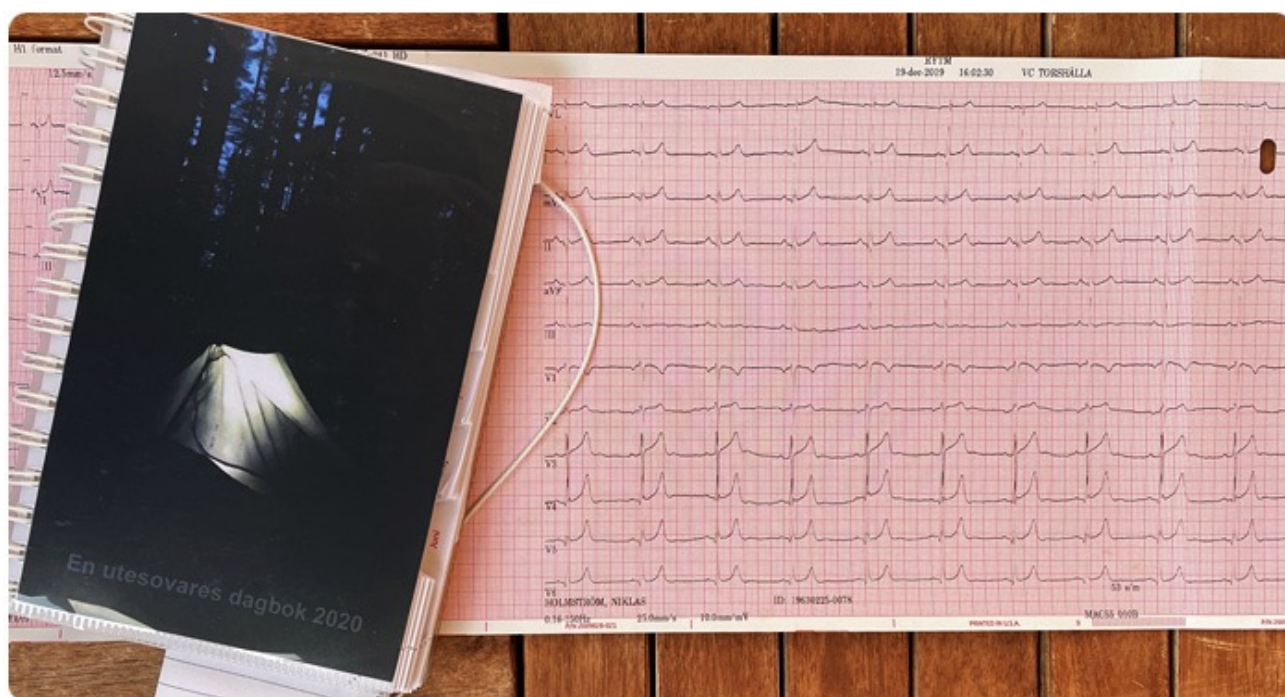


Mitt år som utesovare – sista inlägget

Publicerat 2020-12-31 — en sammanfattning av 12 månadsrapporter och tillika det sista inlägget på bloggen R.I.P.

I början av december 2019 påbörjade jag min bana som dedikerad utesovare och en kort resumé kan var på sin plats men den intresserade hittar förstås det mesta av grundorsaken i månadsrapporten för januari. Att sova ute är inte ett val jag ångrar, inte för att jag hade så mycket till val, jo, jag hade två val: hitta ett nytt boende eller ge det hela en tålmodig chans men med en äventyrlig inramning. Orsak: Flyttade till en ny lägenhet i slutet av november 2019 och det visade sig att ett – för mig högst obehagligt – lågfrekvent ljud pulserade till och från i fastigheten. Inte konstant men tillräckligt ofta för att jag inte skulle få sammanhängande sömn. Nu handlade det inte om ett vibrerande kylskåp eller så utan om vågor av dova svängningar som tränger igenom väggar, skallben, hörselproppar och hörlurar. Dessa vibrationer forplantade sig även ut på balkongen, om jag gjorde desperata försök att sova där. Under dagtid är det så mycket andra ljud som stör ut denna typ av ljud men som blir påtagligt när allt annat tystnar framåt kvällen. Det otäcka med lågfrekventa ljud är att det lika mycket, eller kanske allra mest, handlar om vibrationer och svängningar som tränger in i ens huvud. En googling på ämnet ger två entydiga svar: mycket ohälsosamt för den som drabbas samt att källan till lågfrekventa ljud ofta är svårlokaliserad. Källan kan vara grannens akvariepump, ett fläktsystem eller ett vindkraftverk. Sedan är påverkansgraden individuell. Hade jag blivit ljudöverkänslig? Ja, det kan man bli av många orsaker, såsom stress, borelia eller frekvent användande av hörselskydd, för att nämna några. Bokade tid hos vårdcentralen för boreliaprov. Läkaren där var helt fantastisk och han bjöd på ett exklusivt paket av allehanda tester. Någon slags deluxevariant. Det var ju faktiskt dagarna innan jul 2019. EKG-svaren kom omgående och läkaren var lyriskt över mitt hjärta. Athlet hjärta som han sa. Övriga prov kom en vecka senare. Alla värden var normala, bara aningen över gränsvärdet på sköldkörtelns hormonproduktion som läkaren menade kunde vara en tillfällighet och det bokades tid för ett nytt sköldkörtelprov några månader senare (som då låg inom gränsvärdena). Nåväl, jag tog upp yinyogan igen och började sova ute. Beslutade mig för att göra det hela till ett spännande äventyr och föra dagbok, nattbok kanske är mer korrekt, för hela 2020. Jag har ju all tänkbar utrustning för ett utesovarliv året runt. Förändring under tvång. Radikala förändringar i ens liv växer sällan fram som en kul grej över frukostkaffet. Bara att skapa nya rutiner och omfamna det nya livet. Så skriver jag, ett år senare.



Som en parentes kan nämnas att jag hade tänkt lägga ner denna blogg redan vid årsskiftet 2019/2020 men i och med projekten att sova ute på obestämd framtid och besöka Tivedens nationalpark minst en gång varje månad under hela 2020 beslöt jag mig för att fortsätta skriva för bloggen året ut. Ett år som nu är till ända. Detta inlägg är således det sista jag skriver här. Aningen vemodigt men mest skönt. Bloggen får ligga kvar på obestämd tid. Några år kanske, som en digital kvarleva, historiska rester från en tid som var, inte som tar slut, bara fortsätter...

Anmälde hursomhelst ljudet till fastighetsvärden och fastighetsskötaren Jörgen kopplades in. Skulle de ta det på allvar? Jörgen berättade att de haft problem med lågfrekvent ljud i en annan del av huset några år tillbaka. Några fläktlager. Jag noterade av en tillfällighet att det lågfrekventa ljudet i fastigheten var som kraftigast i styrka nere i cykelkällaren. Jag bor högst upp på våning tre. Det ska erkännas att mina förhoppningar om att problemet skulle prioriteras eller att källan till ljudet ens skulle lokaliseras var låga. La ingen energi på spekulationer eller förhoppningar. Jag njöt av nätterna i mina väl valda gläntor i Torshargskogen 20 minuter hemifrån och under långhelger med äventyr. Såg min lägenhet mest som ett basläger och gör väl så än idag. Nåväl, efter en hektisk och sorgfylld höst 2019 med emotionellt stresspåslag, flytt, renovering av lägenhet och lågfrekvent ljud som torterade mig om nätterna gav mig nätterna ute i naturen snabbt nya krafter. Bara någon vecka in på 2020 var skillnaden i mående så otroligt påtaglig. Från trött dränerad zombie till att känna mig fylld av energi med skärpa och styrka. Jag behövde inga provsvar. God sammanhängande sömn ute i naturen är bästa medicinen.

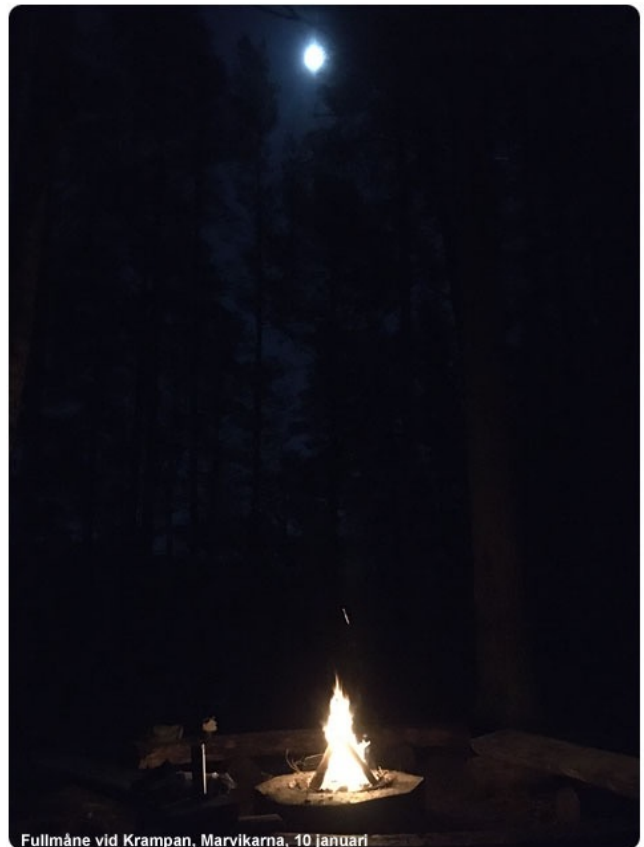


Ett vackert UFO har landat i Torshargskogen

Hemkommen från mitt sex dagar långa äventyr på Bohusleden i slutet av maj noterade jag en tyst lägenhet. Höll andan och lyssnade. Kunde det vara sant? Fick ett sms från fastighetsskötaren Jörgen som meddelade att de hittat källan till ljudet. Två pumpar som pumpade in fjärrvärme i grannfastigheten. Två pumpar var överkill så de stängde av en pump och sänkte hastigheten på den återstående. Voilå, ljudet var borta, nja, inte helt men så mycket svagare att det inte stör. Men att återgå till permanent sängsovande inomhus var otänkbart. Jag har sedan början på året passerat en gräns och att sova ute, framför allt detta att få somna och vakna upp i naturen, bjuder på så många ljuva fördelar. Att bara ligga och titta upp mot en svindlande vacker stjärnhimmel omgiven av stolta vajande tallar är hänförelse av bäst sort. Att sova i en säng inomhus en natt eller två fungerar men sedan måste jag bara sova utomhus. Ljuvt och svalt. Som natt och dag, som man brukar säga. Vågar fan inte tänka på den dagen jag hamnar på något gruppboende eller liknande, nä, då är det läge att ta färjan över floden Styx för en etta med jordvärme.



Tältplats #1 i Torshargskogen, 20 minuters promenad hemifrån, 3 januari



Fullmåne vid Krampan, Marvikarna, 10 januari



Gryning vid Stora Trehörningen, 4 januari

Lite statistik på 366 nätter 2020

Totalt har jag sovit 286 nätter utomhus (78,36%) och av dessa sov jag hela 72 nätter under bar himmel, vilket i runda tal gör 2 1/2 månad eller 20% av årets alla nätter. Resterande 214 utenätter fördelar sig enligt följande i fallande skala: tält (99), balkong (82), nättält (14), tarp/poncho (9), vindskydd (6) och under Takstenen (2) i Tivedens nationalpark. När det gäller nätterna på balkongen avnjöts de med täcke och madrass under sommaren, i tält under hösten och sedan i sovsäck när tältet blåste sönder den 17 november. Skönt att ha balkongen som alternativ sena kvällar hemma.

Första kvartalet var härligt hardcore med hela 82 nätter utomhus av 91 möjliga. Under mars månad sov jag inte en natt inomhus. April månad är i topp vad gäller flest nätter under bar himmel, hela 23 nätter vilket säger en del om vädret i april, tätt följt av mars med 15 nätter under bar himmel.

Totalt sov jag 112 nätter i min kära skog i Torsharg, majoriteten av dessa under första halvåret.

Av de 80 nätterna som tillbringades inomhus under året utgör en klar majoritet av sömn i säng, främst i min egen, men även hos mamma, Lilla Vasskärr B&B, hotell och B&B, kolar- och torvkojor, fjällstugor och någon tågkupé genom Sverige.



Ingen natt är den andra lik

Jag vågar påstå att dina nätter i ditt, kanske ert, sovrum är rätt förutsägbara och likartade. Natt efter natt. Kolla igenom sociala medier eller senaste nyheterna på mobilen det sista du gör. Det kan ju hänt något. I sällsynta fall kanske du läser eller avlyssnar en bok. En godnattpuss till din käresta. Kanske lite älskog, om inte tröttheten övervann lusten. God natt. Mörkt. Stillastående luft. Väggar, tak och golv. Drömmar. Vakna till klockan. Redan? Kollar mobilen det första du gör, kan ju (sällan) ha hänt något under natten. De vanliga morgonbestyren. Det enda som skiljer dessa dina nätter åt på ett mer radikalt vis är väl drömmarna. Förutsatt att du minns dem. Läger vikt vid dem, uppskattar dem. Hur länge har det sett ut så? Och hur länge ska det se ut så? Vill du uppleva något annat? Och må bättre. Börja sova ute! Gör det inte till något extremt. Börja med en till två nätter i månaden, på balkongen, på altanen eller i trädgården. Bjud med din partner och framför allt

barnen, katten och hunden. Låt dig förundras över stjärnhimlen, känn den svala luften mot ansiktet, andas in syrerik och kvalsterfri luft och framför allt: upplev sömnen när den är som skönast!



Skönt svala balkongnätter



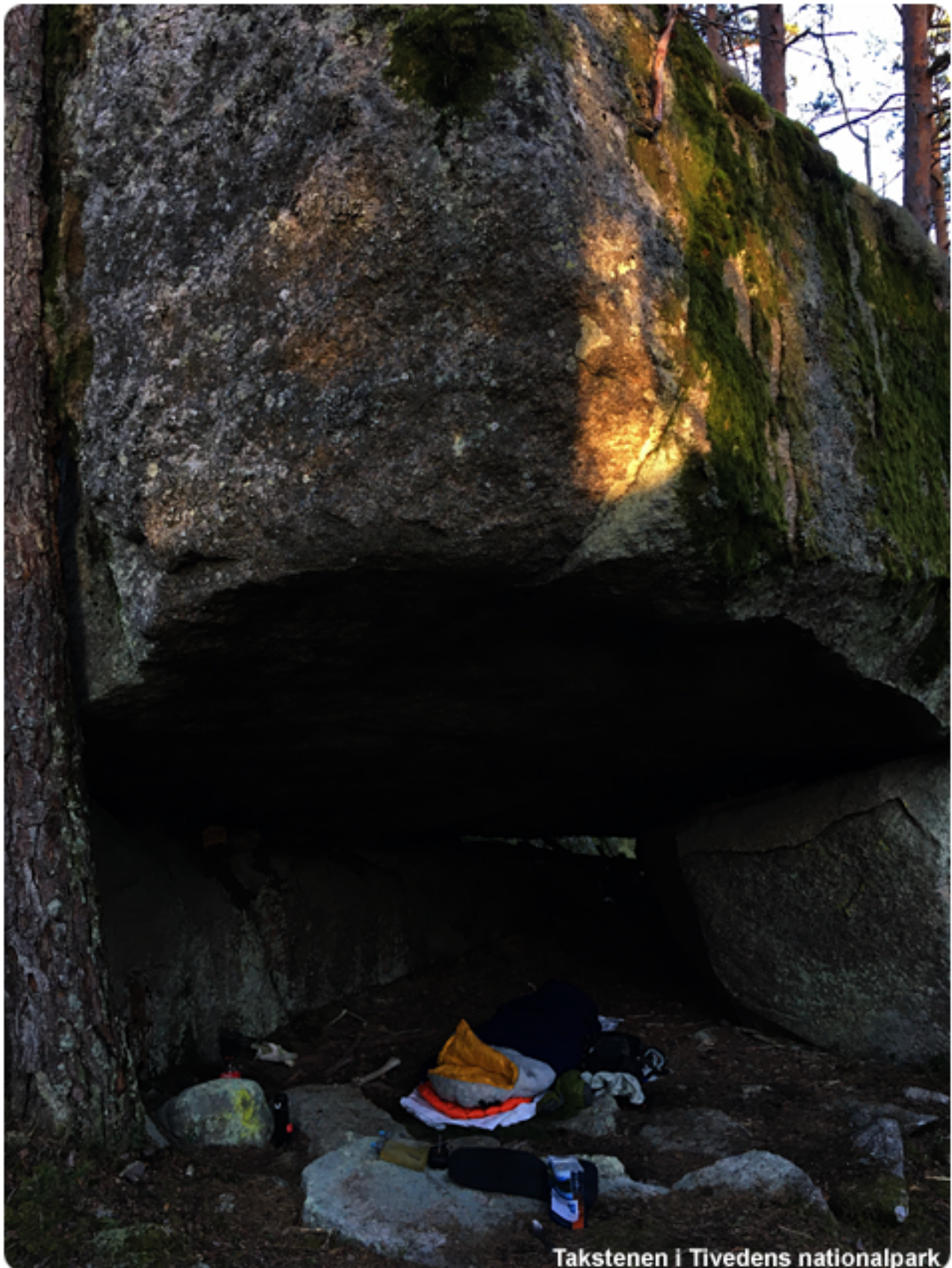
Jag själv har passerat någon slags gräns eller kanske snarare funnit en slags balans som fungerar för mig när det kommer till välgörande sömn. Bättre återhämtning för kropp och själ än sömn existerar knappast, eller? Jag är tacksam för att jag tvingades till att börja sova ute för lite mer än år sedan. Så otroligt många minnesvärda ögonblick, kväll som morgon, som jag undanhållits om jag sovit i min säng merparten av årets nätter. Jag kommer inte att kunna gå tillbaka till att permanent sova i säng inomhus. Under den gångna julen sov jag tre nätter i rad i säng. Fick abstinens! Efter en natt på balkongen packade jag ihop sovprylarna i ryggan och promenerade till min ljuva underbar-himmel-glänta i Torshargskogen. Sval luft. Måne och underbar stjärnhimmel. Tystnaden och de högresta tallarna, ingen av dem den andra lik. Jämngamla vänner. Fyra dagar social tillvaro till ända. Pust. Bara jag, stjärnorna, några avlägsna stjärnhopar och månen. Öppen planlösning. Så mycket förundran.



Mina jämnåriga vänner i Torsharg



Torshargskogen 18 februari



Utesovarrutin

Det gick väldigt snabbt att skapa en rutin, en utesovarrutin, till vardags. Rekade ett par fina platser i Torshargskogen 20 minuter hemifrån. Långhelgerna spenderade jag för det mesta med lätt löptrygga och övernattningskit på fina stigar genom läcker natur i Mellansverige. Semestern var mer äventyrlig och långväga inom Sveriges gränser. Pandemi. Vardagsrutinen var väldigt enkel. Förberedde morgonens frukost redan kvällen innan; min specialgröt i blöt och espressobryggaren

laddad. Kolla vädret och väderappen, för att avgöra om det blev tält eller natt under bar himmel och eventuellt val av sovsäck beroende på temperatur. När jag legat i tält har jag alltid med mig en bok och under vintern 2019/2020 gick jag ofta ut relativt tidigt på kvällen för att få ett par timmars läsning i tältet ibland ackompanjerad av vindens sus i trädkronorna, regnets sövande dripp mot tältduken, någon hoande kattuggla, grymtande vildsvin, skällande rävar eller skönsjungande koltrast framåt vårkanten. En termos med kryddigt hett te. Som sagt, ingen kväll är den andra lik.

Under bar himmel

Att sova ute i tält är ljuvligt. Likaså under en tarp. Vindskydd fungerar men hör inte alls till min favorit. Men det särklass ultimata och mest fantastiska är att sova under bar himmel. Utan konkurrens. Jag minns så väl de första stjärnklara nätterna under bar himmel för snart ett år sedan. Pirrigt givetvis. Utsatt och naket, en känsla som man snabbt bemästrar efter några nätter. Ett perfekt tillfälle att prova gränserna för ens fantasi. Den fantasilösa är snabbt i hamn medan den med imaginär talang får passa sig. Låt inte fantasin skena. Låt ögonen vila på himlavalvet. Lyssna inte efter ljud som inte finns. Lyss till vindens sus i trädkronorna. De första stjärnklara nätterna förde mig utan omvägar tillbaka till mina unga år i fältbiologerna då vi många gånger sov under bar himmel i skogarna på Järvafältet eller uppåt Roslagskusten. Minnen från mörka vinternätter med sagolik stjärnhimmel hos mormor i Moskosel. Lite *Stargate* över det hela. Minnen som suger tag i en. När minnena så skingras och man återvänder till här och nu, glädjeruset som övergår i en svindlande känsla när hela ens synfält fylls av en väldig stjärnhimlen. Vidden av dess rymd som är omöjlig att ta in. Och vetskapen om att jag ser tillbaka i tiden. Miljarder av år tillbaka i tiden. Där ligger jag i en glänta i Torshargskogen och blickar upp mot himlen. Eller vad då, det kan ju lika gärna vara så att jag blickar ner. Vad händer om Jordens gravitationskraft plötsligt upphör? En liten glänta på en liten planet i periferin av en ofantlig galax vid namn Vintergatan som mäter 100.000 ljusår tvärsöver och innehåller sisådär 400 miljarder stjärnor. Och det mest avlägsna man kan se med blotta ögat om hösten, om man vet var man ska leta, är en suddig fläck vid namn Andromeda. Tänk då att det finns ytterligare 100 miljarder galaxer i universum. Visst kittlar det på ett nästan obehagligt vis? Och varje människa bär lite stjärnstoff inom sig, som all materia. Ödmjuk förundran över det ofattbara.



Solnedgång i östra delen av Tivedens nationalpark



Kontemplation vid lägerelden, Tiveden 21 februari



På väg hem på morgonen den 9 mars med fullmånen hängande över Torshälla



Vy från Nävekvärns klint mot västra Bråviken



Gryning på Skäret, Bråviken

Det finns en anledning till att jag kommit att älska att sova ute under vinterhalvåret. Luften, temperaturen, stjärnhimlen, månljuset och frånvaro av flygfän. En del kanske räknar får när de ska sova. Jag räknar satelliter och stjärnfall. Minns kvällen på Klövberget vid Marvikarna i mitten av oktober. Stjärnklart. Inte en satellit men otroligt mycket stjärnfall. Som jag önskade. Meteorregnet

Orioniderna. Detta medan månen höjde sig gyllengul i nordost och kattugglorna som tonsatte dramat med sina spöklika *kläkvitt* längs branterna. Ja, sånt man missar i ett tält för att inte säga i en säng med fyra väggar, tak och golv.

Så numera håller jag koll på vilka meteorsvärmar som passerar genom himlavalvet under vinterhalvåret via [stjärnfallskalendern](#). Månen och planeterna håller jag också koll på. Med det ena kommer det andra, så nu ligger jag och läser om universum, kvasarer, kvarkar, svarta hål, strängteori, mörk energi, fotoner, kvantmekanik och supersymmetri. Och vem beskriver allt detta på ett ypperligt pedagogiskt vis om inte Ulf Danielsson, professor i teoretisk fysik. Kan varmt rekommendera hans böcker men också hans befriande "vinterprat" [om stjärnskådning, squaredans och universums mening](#) i P1 lördagen den 26 december 2020.



Under-bar-himmel-säsongen kan börja, Torsharg 17 september

Årets växlingar

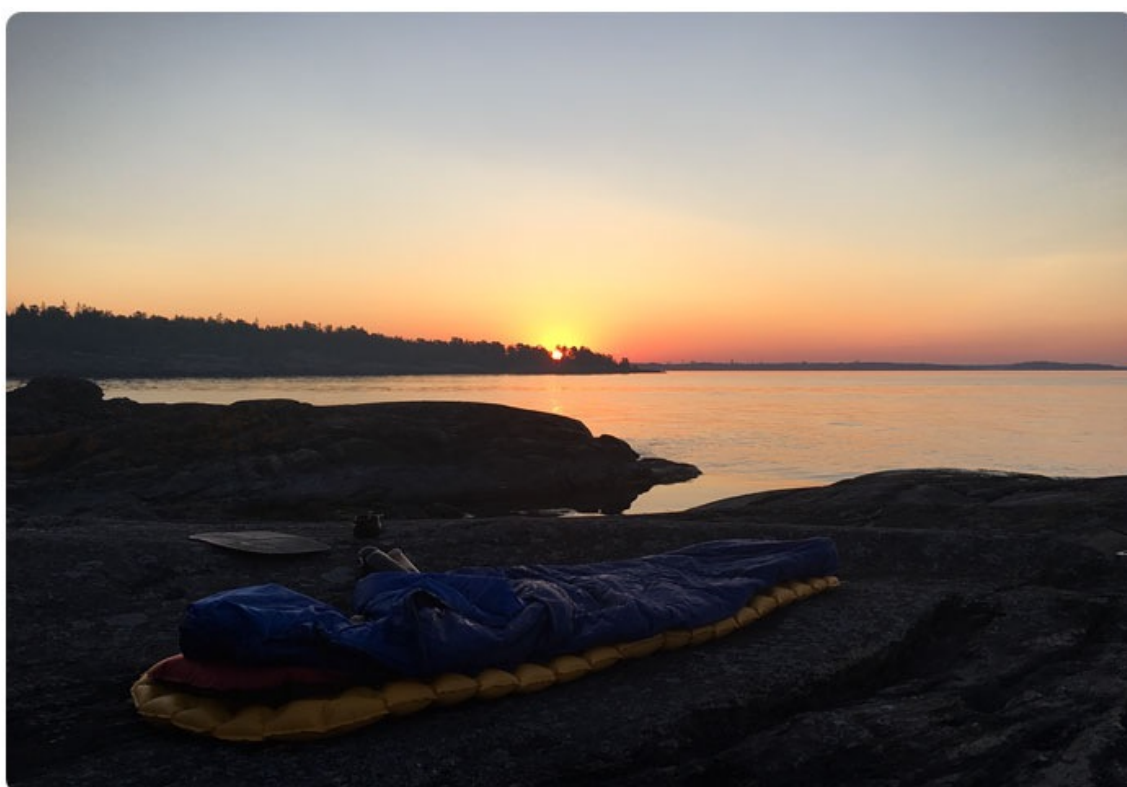
Årets växlingar, ja, årstidsväxlingar, blir väldigt påtagliga om man vistas i naturen regelbundet och till detta kan även adderas skiftande väderlek. Under 2020 var det minimalt med snö. Knapp någon snö att tala om, åtminstone inte på mina breddgrader i Mälardalen. Januari till och med april var dock en helt fantastisk tid att sova ute. Minimalt med nederbörd. Det allt ljusare dygnet. Vårfåglarnas ankomst. Först trastarna och rödhaken som fyller skogen med sina toner, starar och

sånglärkor som flyger över, sedan bofinkar och sädesärlor, morkullan som drar och i maj kommer så tropikflyttarna. Det som gör mig så glad när jag nu skriver dessa ord är att jag återigen har dessa fantastiska månader framför mig. Som jag ska njuta.



Gryningljus sista morgonen på Bohusleden

Sommaren är väl fin på sitt vis men som utesovare är sommaren inget exceptionellt, tvärtom. Mygg, knott och andra kryp. Ofta varmt och klibbigt. Under de varma perioderna den gångna sommaren sov jag faktiskt bättre i min svalare lägenhet. Det var därför skönt att få dra upp till fjällen tre veckor i augusti. Mygg och knott inledningsvis men senare i Sarek bara skön sensommarhöst. Ljuvligt att i september återigen börja sova under bar himmel. Även om jag skaffat ett par nåttält för sommarbruk är det ändå inte samma sak, men ändå bättre än tält. Kan njuta av himlen och träden som sträcker sig upp mot det ouppnåeliga i ett nåttält. Ingen risk för kondens.



När det kommer till äventyren under långhelgerna på vinterhalvåret blir det onekligen mycket sömn. Härligt att sitta vid en eld i mörkret och filosofera eller bara kontemplativt sugas in i eldens fladdrande lågor. Hypnotiskt. Men mycket sömn blir det och det är så fantastiskt skönt. Rekordet 2020 är nog 14 timmar sömn i Tivedens nationalpark i slutet av november. Detta efter en hektisk tid på jobbet och arrangemanget av Marviksdrömmen. Velförtjänt och välbehövligt.



Ulvar, ugglor och andra möten

Tänk så mycket jag varit med om under året, som färgats av en pandemi, till och från någon av mina sovplatser i Torshargskogen. Längs med färden genom den svenska fjällvärlden. På Kindlas höjder eller längs Bråvikens kuperade höjder. För att inte tala om utforskandet av Tivedens nationalpark och nätterna där. Visst, många storslagna och minnesvärda upplevelser, men som jag brukar säga; det är de små till synes obetydliga ögonblicken som betyder något. Har man förmågan att uppskatta dessa små ögonblick är man sannerligen omgiven av rikedom. Ett lingonplattfly som trotsar minusgraderna. Tre skogsmöss samlade kring en liten hög havregryn i absiden medan jag äter frukost. En tallbärfis som klättrar på termosen i februarikylan. Alla dessa små spindlar av olika arter som kommer fram i mörkret. Så mycket att förundras över, i det lilla.



Sedan är det förstås de där ögonblicken som för lång tid är alldeles klara och som med lätthet låter sig spelas upp på ens inre filmduk. Som den där stilla, kalla stjärnklara kvällen med starkt månljus i Putbergen. Jag hade brett ut liggunderlag och sovsäck på en fin plats omgiven av väldigt gamla tallar. Satt och sippade på en kopp te i månljuset när plötsligt en varg med basstämma började yla alldeles nära. Strax anslöt ytterligare ett par vargar med sina gällare stämmor. Det hela varade i drygt en minut. Den minuten är utan tvekan den längsta i mitt liv. Och den mest fantastiska. Det tog sin tid innan jag lyckades somna. Eller den gången på ett berg vid Bråviken då jag vaknade på Valborgsmässoatten av att en berguv satt 100 meter ifrån mig och ropade. Ackompanjerad av en tutande rördrom i bakgrunden. Mäktigt. Spelade in den med mobilen och berguven fick vara med i *Naturmorgon* några dagar senare. Minnet av de ihärdigt ropande pärlugglorna i östra delen av Tivedens nationalpark gör en glad. Eller den varma junikvällen uppe på Simonberget när en nattskärra satt i tallen intill och surrade på sitt karaktäristiska vis. Getamjolkaren. Att få vakna till en kall gryning i en gosigt varm sovsäck till en ljudmatta av bubblande orrar, eller framåt våren storlommens ödsliga rop eller trädlärkans vemodigt joddlande melodi minner om en samhörighet, en tillhörighet, jag lätt glömmer bort. Att vara i nuet.



Putbergen 3 april, klockan 20:29

Visst händer det märkliga saker när man sover ute i naturen, kanske oftast när jag sovit nära bebyggelse. Blev stoppad av polisen en kväll när jag var på väg till min glänta i Torshargskogen. "Och vart ska du då?" Jag sa inte hela sanningen: "Ska testa lite ny campingutrustning i skogen". Vi pratade om lite ditt och datt när den ena polisen frågade "Är du inte rädd?" Jag har fått den frågan så många gånger att svaret kom per automatik: "Rädd? Nä, den enda gång jag kan vara rädd är när jag går över Fristadstorget en fredag eller lördag kväll. I skogen? Aldrig". Även poliser är människor.

På väg till och från Torshargskogen passerar jag en vändplan vid Torsharg varifrån motionsspåren utgår liksom småstigar och i påskas stod plötsligt en vit skåpbil parkerad där, lite undanskynd bakom jungeln av slånbar. Dag efter dag. Lite halvskumt. En morgon hörde jag en hund inifrån skåpbilen. Kanske någon som har en av de stora segelbåtarna i kanalen, tänkte jag. Så en morgon på väg hem mötte jag en snubbe med en pigg liten hund på stigen. Vi började prata. Och fortsatte att prata. Det visade sig att vi hade en hel del gemensamt att tala om. Johan som han heter och så den sköna och kaxiga blandrasdonnan Tess från Spanien. Johan har de senaste åren arbetat i Spanien under vinterhalvåret och i Sverige under sommarhalvåret. Han och Tess bor i skåpbilen. Vi hade som sagt en del gemensamt. Avskalade intressen och spartanskt boende. Det blev många samtal och några ute-grillar-middagar i Torsharg innan de båda drog vidare till Ånge i maj. Nåväl, en solig morgon när jag sov under bar himmel vaknade jag av att något nosade mig i ansiktet. En sann adrenalinkickad pulshöjare innan jag vaknade till liv och fattade att det var Tess. Ja, det visade sig dessutom att Johan bott i den lägenhet jag nu bor i och på den tiden bodde jag i porten bredvid. Undrar vad Paul Auster, sammanträffandets mästare, skulle säga? Ska hälsa på dem i Ånge till våren.



Sent ska jag glömma den ljumma sommarkvällen i Torshargskogen den 18 juli när jag låg i mitt nättält och läste Erling Kagges *Philosophy for Polar explorers*. Provade en ny närmast magisk glänta i Torshargskogen. Några dagar tidigare hade vi i Torshälla runners passerat platsen och Randal hade visat oss ett grävlinggryt i sluttningen intill. När jag så låg där på kvällen några dagar senare och läste hörde jag något komma tassande bakom stenbumlingarna intill (bilden nedan). La mig på magen, vågade knappt andas av spänning och väntade mig en grävling närsomhelst, i ögonhöjd, men nä, plötsligt kommer en rävmstruttande och i samma stund som den rundade stenen en meter från mig möttes våra blickar för en millisekund, den tog ett luftsprång och vände på något sätt i luften och försvann som en oljad rödorange blixtn bort från mig. Stackarn. Jaha, där låg en skäggig snubbe och skrämde slag på skogens invånare. Jag kan fortfarande se bilden inom mig, den intet ont anande räven som rundade stenen, ute på en skön skogspromenad i jakten på något ätbart eller så var den redan mätt. Om rävar kunnat vissla så hade denna individ definitivt kommit traskande visslande på någon glad sommarmelodi. Ett möte på några sekunder som för evigt är arkiverat i minnesbanken. Med glädje!



Jag skulle kunna skriva en hel bok om alla möten, stora som små, med filosofiska utläggningar om vari det stora ligger. Egentligen ligger inte det storslagna inbäddat i de små ögonblicken utan det är ju var och ens upplevelse av själva händelsen. Olika för var och en. Jag går inte omkring med en måttband och mäter omkrets och massa på ögonblick, men jag vet att många små ögonblick som utgör potentiella upplevelser går oss förbi för att vi i tanken är någon annanstans. Det underbaraste med att vara ute i naturen för mig är känslan av här och nu, relationen med naturen och kanske någon form av en nära bortglömd del av vad vi kallar samklang. Flykt säger en del, i så fall en flykt in i mig själv.

Vildmarkspoesi

Hämtat från mitt inlägg i FB-gruppen *Minst en utenatt i månaden* den 22 april:

Axlade löptryggen vid arbetsdagens slut igår. Tåg till Läggesta och buss till Åkers styckebruk, där jag satte av på Sörmlandsleden i shorts och kortärmad. Den fina anslutningen till Harsjöhult via Gallsjömossen och sedan vidare västerut. Fin orörd skog, skogsmyrar, skvattramängar,

spegelblanka skogssjöar, fågelsång som fyllde denna katedral utan väggar och tak. Lummrar som kantar stigen. Valde att slå läger vid Finnsjön, inte så långt från Putbergen, där jag hörde ylande vargar för några veckor sedan. Vilken kväll vid Finnsjön. Ödsligt spelande storlom, morkulla och enkelbeckasin. Pratsamma korpar och trumpetande tranor. Sprakande eld. Tekopp efter tekopp. Väl i sovsäcken lät jag mig hänföras av stjärnhimlen. Inga flygplan. Tyst. Tre satelliter och två stjärnfall. Sömn. Drömmar. Vaknar halvfem i stilla gryning denna onsdag av trumpetande tranor och sorlet av kuttrande orrar. Och till min stora glädje två spelande sparvugglor, som duellerar. Rödhakar och taltrastar som välkomnar gryningen. Bofinkar som ansluter. Kan inte somna om. Vill inte.



Något om sovutrustningen

När det kommer till mina sovsystem kan man dela in dem i två kategorier, ett system för vardagsbruk hemmavid och ett system lättare till vikt för äventyr på några dagar upp till veckor. När det kommer till tält har mitt Tarptent Notch varit min trotjänare i snart fyra år. Under 2020 använde jag det under vinterhalvåret, i fjällen och senhösten. I mindre omfattning har jag använt tarp/ponchon Gatewood Cape (Six Moon Designs), vilken jag föredrar framför en tarp. Ponchon har fått följa med på många turer som backup, är vädret OK sover jag under bar himmel. Införskaffade ett nättält från DD Hammock men det var lite väl stort för en person och ingång framtill. Inhandlade istället ett betydligt smidigare och lättare nättält från Six Moon Designs (Serenity Net) som dessutom är kompatibelt med ponchon. Båda dessa håller både knott och mygg borta. Näten från Sea to Summit håller inte knotten utanför.

Under den kallare perioden vinter och vår använder jag sovsäcksöverdrag när jag är ute på flerdagarsäventyr då jag uteslutande använder dunsäcken Spark III från Sea to Summit. På denna typ av äventyr har jag alltid två ultralätta jackor med mig, en i dun och en i syntet. Jag föredrar funktionell lagerprincip, både vad gäller kläder och sovsystem. På natten stoppar jag in fotändan av sovsäcken i dunjackan medan jag placerar syntetjackan över överdelen av kroppen. Sovsäcksöverdraget håller sedan jackorna på plats. Denna kombination har jag använt ner till -10

grader (med underställ). Sover jag under bar himmel skyddar överdraget även sovsäcken. Överdraget har vattenavvisande nylonbotten och flera gånger har jag varit med om att det börjat duggregna (fanns inte med på väderprognosen) på natten och då har jag helt sonika vridit överdraget så att den vattentäta delen skyddar sovsäcken. Jag har även en bred och lätt syntetsäck (Starlight från Mountain Equipment) för att ha utanpå Spark III:an när det är kallare än – 10 på mina flerdagarsäventyr. På sommaren använder jag enbart syntetsäcken eller sommarsäcken Spark II om nätterna är kyligare. När det gäller sovsäcksvalet hemmavid till vardags använder jag min 30 år gamla Caravan Arctic i dun under vintern med ett tillskuret "täcke" i microfleece eftersom säcken är så bred (och jag är så smal) att det bildas kallluftfickor, men microfleeecen avhjälper detta effektivt. Jag har även en lättare och smidigare Haglöfs Hypna 2 som jag kunnat använda hela hösten ända fram till nu. Även i den använder jag ett "täcke" av microfleece, ljuvligt skönt och varmt. Du behöver inte köpa en dyr liner i fleece utan beställ microfleece på metervara och klipp till själv, betydligt bättre och lättare då du inte behöver fleece på liggytan. Har även en tillklippt fleecedel för sovsäckshuvan som jag har ansiktet mot, skönt och sedan skyddar jag säcken från fett, svett och dregel.

När det gäller liggunderlag använder jag uppblåsbara lättviktare från Sea to Summit varav ett är isolerat för vinterbruk och fjällen. På vintern kompletterar jag även med ett halvt underlag i cellplast under det uppblåsbara och överkropp. På vissa platser kan markkylan vara grym, särskilt när jag väljer lite utsatta platser på berg och så för att betrakta himlavalvet.

Ja, detta är väl min sovutrustning i grova drag. Testade hammock på balkongen men eftersom jag ligger på sidan och vänder mig säkert 10-tal gånger per natt gav jag upp, men använder den när jag på sommaren ligger och läser. Så underbart rogivande. Önskar jag var ryggsovare. Köpte även ett billigt kupoltält på ÖB som jag monterade på balkongen, men det blåste tyvärr sönder i november. Jag har köpt silnylon och ska inom kort få till en snillrik konstruktion på balkongen, som jag kan dra ihop för att snabbt dra över mitt sovsystem om det börjar regna in.





Tips till blivande utesovare

Jag vill rekommendera inslaget om att sova ute mitt i vintern med Markus Torgeby i P1:s Naturmorgon från 8 februari. Jag gillar verkligen Markus och Frida Torgebys bok *Sova ute* på flera plan men jag tycker att Markus verkligen lyckas förmedla detta med att sova ute ypperligt i Naturmorgon. De flesta känner förmodligen till att han till och från bodde i en kåta under drygt fyra år i Jämtland för snart 20 år sedan, vilket han berättar om i sin bok *Löparens hjärta* från 2015. Även om han har familj och hus i Undersåker har han aldrig släppt detta med att sova ute, även med familjen sin. Jag förstår varför. Han inspirerar andra att våga ta steget samtidigt som han avdramatiserar hela grejen och ger en del enkla tips utan att krångla till det. Att bygga en relation med naturen. Livet i kåtan blev längre än han tänkt och jag återger Markus ord i inslaget: *"Sen att det blev fyra år var ju för att det var så himla härligt! Det var ju helt grymt. Tänk att vakna utvilad varje dag, bara känna sig skitstark och aldrig vara sjuk. Aldrig vara trött. Det var ju helt episkt."* Lyssna själva på inslaget. Unna dig 12 inspirerande och glädjefulla minuter via SR Play (69 minuter in i podversion) eller [via webben](#) (78 minuter in i programmet).

Jag har en enda förhoppning med detta mitt inlägg och det är att du som läsare någon gång den närmaste tiden provar att sova ute under bar himmel en stjärnklar natt. Åtminstone en gång. Reka

en lämplig plats på förhand. Helst en tyst och öppen plats med fri sikt upp. Det kommer att kittla, men tänk, när upplevde du något kittlande senast? Minns du ens hur det känns när det pirrar i hela kroppen och någon slags barnslig förtjusning infinner sig. Vad är en natt eller två? Lura med dig en vän eller partner.

Sista inlägget på bloggen, inte sista äventyret

Jaha, då har vi kommit till det oundvikliga slutet på detta inlägg som också blir mitt sista för denna blogg. Strax över 350 inlägg på nästan nio år. Jag har sedan ett par år tillbaka känt att jag bara skriver olika versioner av samma sak. Sedan är det så att jag vill ägna min tid åt att skriva om andra saker, nya utmaningar, nya ämnen och perspektiv. Sant är också att jag vill fokusera helt på två böcker jag velat skriva under lång tid. Det finns inte tid för allt och allt har sin tid. Jag tänker inte författa någon sentimental minneskavalkad över de nio år som bloggen funnits och alla äventyr som har upplevts och beskrivits. Detta inlägg blir ett värdigt avslut. Det är som det är, no big deal. Det var allt för mig och vem vet, kanske vi ses på en stig någonstans. Den som lever får se.

Niklas



Åbostugan, Bergslagsleden, morgonen den 18 juni