



# HITTA UT I SKÄRGÅRDEN

Att hjälpas åt i friluftslivet är en fin tanke, inte minst när erfarna delar med sig till nybörjare. Just detta är tanken med nya sajten [kajakvanner.se](http://kajakvanner.se).

Nyfiken på paddling och gärna det i Stockholms skärgård? Då kan nya sajten Kajakvänner vara något för dig. Där har kajakfantasten Åke Johansson skapat en samlingsplats med turinformation, och syftet är framför allt att underlätta för nybörjare att ta sig ut i Stockholms skärgård. Sidan fungerar som ett levande dokument och fylls på med information

allt eftersom – vem som helst kan skicka in ett tips om till exempel bra platser för övernattnings, skärgårdskrogar eller sevärdheter.

I dagsläget är det alltså främst Stockholmsområdet som gäller, men förhoppningen är att framöver även täcka övriga delar av Sverige. För att ta del eller bidra med kajaktips, gå in på [kajakvanner.se](http://kajakvanner.se).

## HALLÅ DÄR ...



**Alexandra Nilsson, 28, som är i färd med att bestiga alla fjälltoppar i Jämtland och Härjedalen i sitt projekt 178 toppar.**

**Hur har det gått sedan du startade projektet i juni?**

– Jag har kommit mer än halvvägs, så jag måste säga att det har gått över förväntan. Bestigningarna görs enbart sommardag och målet var att klara det inom tre somrar, men i och med att jag nu tagit mer än hälften hoppas jag bli klar redan nästa sommar.

**Du springer upp till topparna, hur har det varit?**

– Distansen och antalet höjdmeter har varierat mycket men allt har varit jättekul. Kroppen har klarat det väldigt bra och jag har också lärt mig att den är väldigt anpassningsbar. Om någon säger tre mil, 2 000 höjdmeter eller tio timmar känns inte det som så mycket längre – det är väldigt häftigt.

**Favorittopp än så länge, av de 178 på listan?**

– Mjölkvattnsfjället, norr om Åre. Där hade jag inte alls varit innan, men det var jättefint och lite fjordkänsla. Dessutom är det väldigt lite folk kring den toppen, eftersom man måste cykla sex kilometer på grusväg för att ta sig dit.

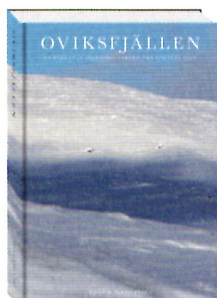
# Vinterlängtan i bokhandeln

Ingen snö i sikte där du bor? Njut av vinter och äventyr med hjälp av en nylanserad bok.



## ÄNNU EN SVEMESTER

För lite mer än ett år sedan gav Niklas Kämpargård ut rese- och äventyrsboken Svemester. Nu följer han upp med del två: Svemester – Vinter. Upplevelserna håller sig fortfarande i Sverige, således, men nu är det vintriga aktiviteter som hundspann och långfärdsskridskor som gäller. 189 kronor, Louise Bäckelin Förlag.



## HYLLADE FJÄLLTRAKTER

I boken Oviksejäljen – en resa från Storsjöns strand till fjällets topp, har fotografen Björn Dahlfors samlat en vacker bunt bilder av det jämtländska fjällområdet. Bilderna är tagna från 2008 och framåt och totalt finns över 150 unika bilder i boken, som följer Dahlfors äventyr i favoritlandskapet. 499 kronor, bjorndahlfors.se.



## OM KÄRLEKEN TILL SNÖ

Cissi och Mats Erwald, båda 50 plus, har de senaste åren tillbringat minst en månad per säsong som skibums i Alperna. Varför? De älskar snö. I sin nya coffee table-bok Slow skiing grottar de ner sig i snökärleken med hjälp av profiler som Frida Hansdotter, Evelina Nilsson och Magnus Granér. 399 kronor, Erwald Group AB.