

Att kommunicera natur och kulturarv längs pilgrimsleder - en rapport för Linköpings stift



Eva Sandberg och Per Sonnvik
SLU Centrum för naturvägledning
september 2024

Innehållsförteckning

Bakgrund	2
Att kommunicera natur och kulturarv längs pilgrimsleder	3
Naturvägledning – upplevelser, kunskap och engagemang	4
Med upplevelsen av platsen i fokus	5
Att planera i samverkan	5
Planera för naturvägledning i sex steg	5
Finns det några regler för naturvägledningsplanering längs pilgrimsleder?	8
Modell för planering av pilgrimsleder i England – att integrera naturvägledning	10
Möjliga teman, format och exempel på naturvägledning	14
1 Natur och klimatkris – oro och hållbarhet	15
2 Landskap i förändring – folkbildning och medborgarforskning	16
3 Att skapa en relation till platsen	19
4 Naturupplevelse och hälsa i fokus	21
5 Gör din egen pilgrimsvandring	22
Referenser	23
Fler resurser	23

Bakgrund

Denna rapport har tagits fram av SLU Centrum för naturvägledning på uppdrag av Linköpings stift. Förvaltningen för kulturutveckling vid Västra Götalandsregionen har bidragit med exempel på kommunikation om kulturarv. Syftet är att ta fram exempel på hur berättelser om landskapet och om natur och kulturarv planeras och sker längs pilgrimsleder idag samt framförallt att inspirera och ge förslag på hur naturvägledning längs lederna kan planeras och utvecklas i framtiden.

Omslagsfoto och övriga bilder Eva Sandberg där annat ej anges.

Att kommunicera natur och kulturarv längs pilgrimsleder

Naturvägledning handlar om kommunikation om natur och kulturarv i landskap. Det kan handla om att uppleva och lära sig mer om artrika blommande vägkanter, myror som strävar mot en stack, skillnaden mellan en produktionsskog och en gammelskog. Eller att läsa landskapets lager av historia och hur natur och kultur i samspel formar våra landskap. De flesta som kallar sig naturvägledare hoppas bidra till fördjupad kunskap, positiva upplevelser och engagemang för natur och kulturmiljöer – till kreativa sätt att närma sig natur och kulturarv eller till praktisk handling för att bidra till att skydda natur.

En pilgrimsvandring kan vara ett fint tillfälle och naturen kring pilgrimsled en perfekt plats för att bjuda på naturvägledning. Att bidra till att skapa relationer till platser med alla dess värden och de andra arter som lever där. Samt till reflektion om den relation mellan människa och natur som format oss och våra landskap. Om hur människans natursyn förändrats sen vi skapade kulturlandskapet en gång och med det också vildmarken och slutade uppfatta oss som en del av den naturen (Sörlin, 1991), vad det betyder och betyder för framtiden.

Många naturvägledare hoppas bidra till reflektion om existentiella frågor. Vilken rätt har vi människor att dominera över och påverka andra arter? Vilka beslut har fattas i landskapet som påverkat hur det ser ut idag? Vilka följder får våra beslut nu? Vilket ansvar har vi som samhälle och enskilda individer? Hur vi kan göra val idag som bidrar till att alla som lever på jorden och kommande generationer ska kunna leva i fred och på ett hållbart sätt? Upplevelser i natur- och kulturlandskap kan vara ett bra sätt att närma sig dessa frågor och några av vår tids största utmaningar – natur- och klimatkriserna.

De som vandrar längs pilgrimsleder söker ofta lugn och tid för reflektion, nya eller stärkta insikter och personlig utveckling. "Den längsta resan är resan inåt" som det står på en av Dag Hammarskjölds meditationsstenar vid Kamajökk i Abisko nationalpark

För många är den andliga dimensionen i pilgrimsvandrandet det viktigaste. Vandringen är ett fint tillfälle att möta och reflektera över det som är större än oss själva. Oavsett om den blir tydligast i mötet med religion och som på Birgittavägarna med berättelsen om den heliga Birgitta, hennes livsprojekt att få att starta en nunneorden i Vadstena och hennes långa vandring till Rom för att be påven om lov, eller i mötet med det som skapar förundran i den natur och det landskap som vandringen rör sig genom.

I årtusenden har vi rört oss till fots genom landskap. På väg. Ett steg i taget. Längs stigar och leder i spåren av de som gått före. Den som vandrar läser landskapet för att söka svar på omedelbara frågor. Var finns faror och var är jag trygg? Vart för mig stigen? Var kan jag stanna, fylla på energi och vila? När är jag framme vid mitt mål? Frågor som för en trygg pilgrimsvandrare kan bli till metaforer för en inre resa och ge plats för existentiella reflektioner.

Lika mycket som vandrandet kan hjälpa till att vända uppmärksamheten inåt kan det bidra till att vandraren vänder sig utåt mot det landskap och sammanhang där leden går fram. I landskapet finns spår av andra vandrare men också av processer i naturen och de som levt här genom tiderna. Både av istid och mänskliga beslut och aktiviteter. Hur löper stigarna? Var finns vatten och vattenvägar? Var har man odlat? Var får man överblick? Var och vad har man byggt? Var finns andra människor? Vilka djur och växter lever i landskapet idag? Hur brukas och förändras det och varför?

Pilgrimsvandrarerna blir allt fler och intresset för att vandra växer. Den inre resan med tid och utrymme för reflektion och närvaro med andliga dimensioner lockar. Men närvaron och tiden att ta in landskapet kan väcka intresse också för vad som händer där och att se och förstå stora förändringar i landskapen i vår tid.

Det mänskliga minnet är ganska kort – det vi uppfattar som normaltilstånd i naturen utifrån våra egna minnen är i själva verket i ständig rörelse. Och rörelsens hastighet ökar. Det är av betydelse att många som ser, förstår och bryr sig om vad som händer. I landskapet finns spår av klimat- och naturkris som vi behöver uppmärksamma – men här finns också livskraft, en mångfald av arter och livsmiljöer och förmåga till återhämtning efter en storm eller en vinter som övergår i vår.

Enligt *Pether Ribbefors* rapport om pilgrimsleder i nordn (Ribbefors 2023) beskriver sig 70 % av de som vandrar på en pilgrimsled inte som religiösa. Andlighet och existentiella frågor är dock relevant för alla. Vår naturrelation i Sverige är högst närvarande i kyrkan genom religiösa metaforer, bilder, symboler och inte minst i den svenska psalmboken. David Thurfjell beskriver i boken *Granskogsfolk* hur många sekulära svenskar betraktar naturen som en kyrka, naturvistelse som en slags religiös praktik och hur naturen genom historien varit mycket närvarande i den svenska kyrkan (Thurfjell 2020). Andlighet och natur hänger samman.

Den som planerar en pilgrimsled har ett oändligt antal möjligheter till berättelser och perspektiv att lyfta. Men utgångspunkten måste alltid lika mycket vara vandraren själv. Vem är vandraren? Hur fattades beslutet att vandra på denna led? Vilka förväntningar finns? Vad hoppas den som vandrar uppleva och förändra genom sin vandring?

Denna rapport handlar om hur den som vill utveckla naturvägledning som lyfter natur och kulturarv och framtidsfrågor längs pilgrimsleder kan tänka och hur planeringen kan bidra till att skapa gemenskap mellan de som "äger" berättelserna längs leden och för att fånga intresset hos vandrarna och skapa en ännu mer berikande vandring. Vi lyfter exempel på naturvägledning längs pilgrimsleder och i annan natur som kan inspirera.

Naturvägledning – upplevelser, kunskap och engagemang

Naturvägledning är aktiviteter på plats i landskapet som bidrar till kontakt med, kunskap och reflektioner kring natur och kulturarvet. Det kan ske genom till exempel guidningar, skyltar och audioguider. Men också genom dikter, konst och övningar som skogsbad – en slags närvaroövning i natur som aktiverar alla sinnen och samtidigt bidrar till lugn.

Det finns redan röster som berättar om landskapet längs många av lederna. På en kort sträcka vid en välbesökt plats kan en besökare möta flera skyltar på olika teman och av olika årgång och avsändare – ett beskyttat landskap. Den som vandrar norrut en bit längs Vätterns strand från Vadstena möter just ett sådant. Strax utanför staden ligger några av de färgglada kuber som är symbol för FN:s hållbarhetsmål. Här berättar Vadstena kommun om sitt arbete med att bidra till målen. Ett fågeltorn dyker upp i vassen och med det en skylt med fågelarter man kan upptäcka här. En liten glänsande planet i metall berättar om vårt solsystem, planeterna och deras banor. Rummet och avståndet längs leden används för att förklara planeternas position och storlek. Går du i sällskap med en guide från pilgrimscenter kan du få lära dig och kanske stämma in i en pilgrimssång. Eller höra om den heliga Birgittas liv här i Vadstena och hennes vandring till Rom. Genom enkla skyltar presenteras ledord för den som pilgrimsvandrar (Lindström, 2020). Betraktelser och frågor utplacerade längs åker- och strandkanterna uppmanar till reflektion över ledorden som är: frihet, enkelhet, tystnad, bekymmerslöshet, långsamhet, andlighet och delande.

Med upplevelsen av platsen i fokus

Det finns tusen möjliga berättelser och perspektiv att lyfta längs en pilgrimsled. Att berätta och beröra. Men om allt ska berättas blir vandraren snart trött, tycker att orden som omger leden blir till ett störande brus och blir kanske till och med irriterad. Kanske inte minst på en led dit många sökt sig för ett avbrott från informationsflödet och skärmarna i vardagen. Därför är det klokt att planera noga för var och hur det är lämpligt med naturvägledning.

En viktig utgångspunkt för den som är initiativtagare är vad syftet är med att sätta fokus på det som kan upplevas längs vägen. Är det att fördjupa kunskap, skapa positiva upplevelser eller att uppmana till handling. Vad hoppas du att besökaren ska tänka, känna och göra? Vilka upplevelser bjuder leden på? Vad lyfts redan fram och av vem? Vad mer skulle kunna lyftas och var? Vilken typ av landskap rör sig leden igenom och vad kan berättas om hur natur, kultur och landskap hänger ihop utifrån det. Men inte minst, vilka är besökarna? Hur ser deras handlingssekvens ut? Från beslutet att vandra till återkomsten hem. Hur väcks tanken att vandra, hur planerar de, hur tar de sig hit, hur långt går de, vad förväntar de sig och vad är DE intresserade av? Vad händer när de anländer? När de vandrar och, vad hoppas de ha upplevt när de kommit hem?

Att planera i samverkan

En grundsten för utveckling av pilgrimslederna, liksom för det nationella ramverket för vandringsleder, är samverkan. Lederna löper genom och kan knyta samman människor över gränser mellan länder, län, landskap, församlingar, föreningar, företag och kommuner. Genom skog och odlingsmark, längs stränder, golfbanor, städer och byar. Samverkan kring en led är både en stor utmaning och en fantastisk möjlighet. Det finns lika många perspektiv och berättelser om platser längs vägen som möjliga skäl till engagemang för de lokalboende eller samordnande aktörer som vill bidra. Även de som inte vill vara med och ha vandrare på sin mark har sina skäl.

Att planera för naturvägledning i samverkan innebär också ofta att närma sig kärnan i engagemanget hos de aktörer som vill bidra till att leden finns. Leden som helhet kan bära en övergripande berättelse om dess historia och syfte men också om samarbetet kring leden idag. Platserna som passeras och inte minst de som erbjuder ett stopp för mat och vila har sina lokala berättelser. Att tillsammans planera för ledens berättelse är att också bygga en större berättelse som kan ge plats för många röster i ett gemensamt format. Det underlättar för besökaren att upptäcka med större djup och räckvidd och det kan ge en stark och trygg upplevelse av att bjudas in och att vara väntad och välkommen i ett landskap. Var finns de gemensamma berättelserna och hur kan vandraren själv få bidra?

Planera för naturvägledning i sex steg

Den som planerar för naturvägledning längs en led har alltså ganska många frågor att besvara innan beslut fattas om vad som i praktiken ska göras och prioriteras i form av guidningar, audioguider eller skyltar – konstprojekt eller kanske fina utställningar i ett bemannat pilgrimscenter. Vad berättas längs leden idag? Vad ska vi välja att berätta och varför? Vilka är aktörerna? Vilka är vandrarna? Vad vill de som vandrar veta (och vad vill de INTE veta)? Var och hur ska naturvägledning tillgängliggöras? Hur ska den följas upp och utvecklas över tid?

Beskrivningen nedan är en sammanfattning av den modell för planering som föreslås i handboken *Naturvägledning i natur- och kulturområden* (Naturvårdverket 2018, sidan 26) som CNV

tagit fram på uppdrag av Naturvårdsverket som stöd för förvaltare av skyddade områden. Modellen bygger på teori för planering av tematisk interpretation enligt en tradition med ursprung i USA:s nationalparker. Den förvaltning som planerar naturvägledning förutsätts parallellt planera för tillgänglighet med hjälp av handboken *Tillgängliga natur- och kulturområden* (Naturvårdsverket 2013, avsnitt 7.4). Mer uppdaterad läsning om planering av naturvägledning finns på CNV:s webbsida: www.slu.se/nvl-planering

1. Prioritera vilka delar av leden som ska planeras

Det är viktigt att skapa en gemensam bild av leden, en plats/ett område och dess sammanhang. Alla områden som kan prioriteras för tillgänglighet och naturvägledning. Det som avgör vad som kan komma med är förstås tillgängliga resurser i form av människor (arbetstid och engagemang), projektets budget och inte minst vad som finns att uppleva. Lokala aktörer som vill lyfta fram värden eller uppmärksamma vandrarna på något eller platser där det kan vara lämpligt att dröja sig kvar ett tag är en viktig utgångspunkt. Platser för vila och mat måste komma med jämna mellanrum, på samma sätt kan delar med naturvägledning portioneras ut och balanseras längs leden så det varken blir för mycket eller för lite för vandraren. Särskilt viktigt blir naturliga entréer och slutpunkter för etapper som många vandrar. Igenkänning, att till exempel mötas av återkommande symboler för audioguider längs leden kan ge mersmak och bidra till att bygga en sammanhängande historia – ett tema med underteman. Men också ge variation och överraskningar både i innehåll och format.

2. Beskriv ledsträckan eller platsen idag

Beskriv befintlig naturvägledning längs leden, till exempel där ett naturreservat eller en skyltad kulturmiljö passeras. Vilka resurser/värden för naturvägledning finns? Platser och fenomen som ger möjlighet till överblick eller fördjupning. Vilka rör sig redan längs leden och vilka förväntningar och önskemål har nuvarande besökare. Vad vill de veta? Vilka andra aktörer finns redan på plats och vilka är deras aktiviteter och förväntningar? Flera aktörer kan uppleva sig som "ägare" till platsen och dess berättelser. Klargör hur roller fördelas om ny eller utvecklad naturvägledning ska planeras, tas fram och erbjudas längs leden.

3. Beskriv vad ni vill åstadkomma, för vilka och var

Formulera syfte och mål med naturvägledning så blir det lättare att avgöra både vad som ska göras och att följa upp hur det går i framtiden. Beskriv vilka besökare naturvägledningen ska rikta sig till, utöver men också de redan kända, och tänk er in i vilka intressen och förväntningar de kan ha. Kom ihåg att naturvägledningen bara är en del av upplevelsen och att allt längs leden kommunicerar - är det lätt att hitta, är det skräpigt och bullrigt, hur blir jag bemött? Alla upplevelser blir en del av berättelsen om leden i stort. Sortera alla idéer om vad som ska lyftas fram och försök att hitta ett övergripande tema, den röda tråd och det viktigaste, och eventuella underteman så att naturvägledningen blir till en sammanhängande berättelse om landskapet. Välj platser där dessa teman kan upplevas på riktigt. Ge exempel på arter och naturmiljöer och andra fenomen i landskapet som kan bidra till att konkretisera det ni vill lyfta.

Fundera noga på vilka som ska besluta om vad som ska med – kan de lokala aktörerna bygga naturvägledningen och sätta sin plats och dess värden i ett sammanhang. Fundera på om de som vandrar kan involveras i att dela berättelser med och för varandra. Gör rollfördelningen tydlig också bortom och efter en eventuell projektfinansiering. Klargör vem som har ansvar för vad både på kort och på lång sikt. Skyltar som efter några år förfaller kommunicerar något helt annat än vad som först avsågs.

4. Välj naturvägledningsinsatser

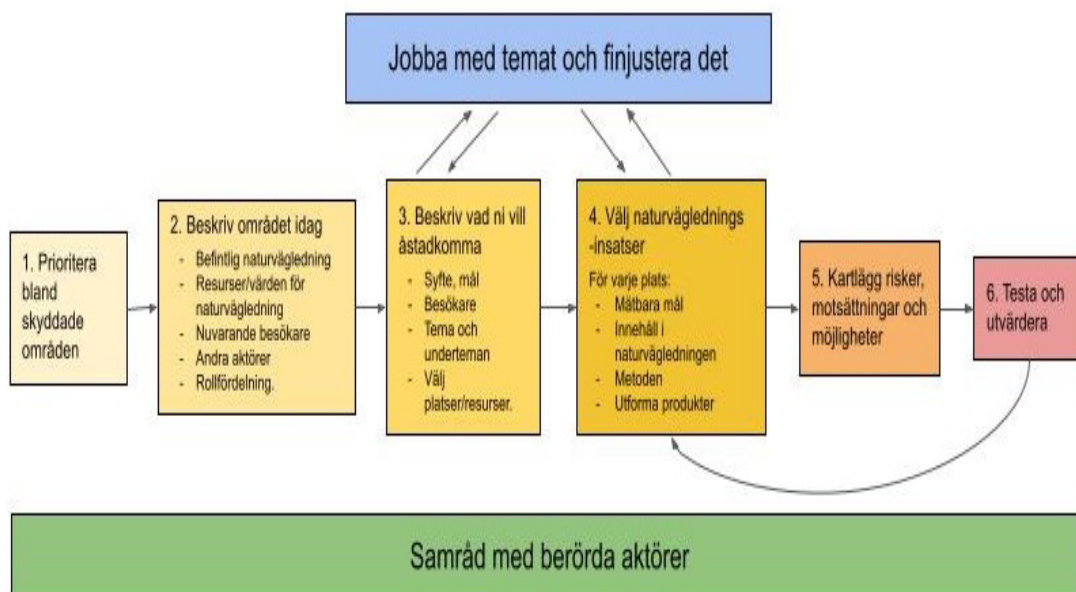
När fenomen och berättelser tematiserats och beslutats gäller det att välja metoder för naturvägledningen längs varje ledsträcka och plats. Med utgångspunkt från besökare och lokalbefolkning – fundera på vilka metoder som blir bäst. Kanske kan lokala guider följa med en sträcka längs leden. Skyltar, ljud och konst i naturen som vissa besökare älskar kanske upplevs som störande för andra? Ljudguider som nås till exempel via QR-koder kan vara ett alternativ, det finns flera exempel på appar med ljudguider. Men användning av appar och att vara uppkopplad kan också vara något som vissa vandrare aktivt väljer bort. Välj och prioritera och hjälp vandraren att förbereda sig på var naturvägledning kommer att finnas att ta del av och hitta ett format som tydliggör för vandraren att här finns någon intressant att uppleva – och hur det kan gå till. Samråd också med de som bryr sig om platsen men som inte är med och planerar innan skyltar eller andra fasta anläggningar kommer på plats. [Läs mer](#) om det i beskrivningen av planeringsprocessen [för Höga Kusten och Kvarkens världsarvsområde](#).

5. Kartlägg potentiella risker, motsättningar och outnyttjade möjligheter

Tydliggör vem som har rätt att fatta beslut om platsen. När det gäller den fysiska leddragningen krävs dispenser eller tillstånd från markägare. Vad gäller för naturvägledning? Har ni som planerar naturvägledningen längs leden mandat/rådighet att genomföra det ni vill? Både formellt och informellt 'ägande' från engagerade är viktigt att beakta. Här kan samråd och samarbeten krävas.

6. Testa och utvärdera

Innan ni gör verklighet av naturvägledning i praktiken genom t ex skyltar, guidningar eller audioguider. Planera och gör om möjligt en prototyp som aktörer och besökare får chans att kommentera. Sträva efter att göra det lätt att uppdatera eller förändra. Och när naturvägledningen väl finns på plats. Planera för utvärdering – hur ska den ske och hur ofta.



Figur: Modellen för planering i sex steg för naturvägledning i skyddade områden kan användas längs en delsträcka eller i ett område leden passerar. Involvera de som berörs. Samråd och testa med en projekt- eller fokusgrupp. Särskilt viktigt är förstås att de som har lokal kunskap och möter besökare bjuds in. Från 'Planering av naturvägledning i natur- och kulturområden' (Naturvårdsverket 2018).

Finns det några regler för naturvägledningsplanering längs pilgrimsleder?

I rapporten om pilgrimsleder i norden (Ribbefors 2023) reflekterar författaren över hur kommunikation om natur och kulturarv sker längs pilgrimsleder och konstaterar att den inte har någon enhetlig form varken i Europa, där traditionen varit stark länge, eller hos oss i Sverige där den nyligen återkommit.

Han konstaterar att "En pilgrimsled behöver inte ha någon verklig föregångare, utan rutter med reflekterande dimension kan skapas utifrån ett lokalt natur- och kulturarv. Leden måste inte skyltas upp, utan kan kommuniceras helt digitalt." Det närmaste en mall som finns i Europa är The British Pilgrimage Trust som tillhandahåller tolv punkter på sin hemsida: *how to create your own pilgrimage route*" (Ribbefors 2023, sidan 4).

Ribbefors skriver att "En pilgrimsled förmedlar en berättelse om någonting större. Ju starkare förmedling, desto mer äkta blir upplevelsen. Den inre vandringen är lika viktig som den yttre; en pilgrimsled bör därför erbjuda 6 platser eller verktyg för andliga upplevelser. Möten med andra är också en fundamental beståndsdel. Även den som vandrar i ensamhet vill bli bemött längs vägen och gärna dela en måltid med likasinnad" (Sidan 5). Att direkt eller indirekt möta en naturvägledare eller en aktör från kyrkan som representerar leden kan bli en viktig del i mötet med andra.

Europarådet lyfter hur den gemensamma europeiska identiteten formar och kan formas av pilgrimslederna: "El Camino blev den första europeiska kulturvägen, idag har antalet vuxit till 48. Tillsammans bidrar de till att återspegla ett gemensamt, mångfasetterat kulturarv. En europeisk kulturväg behöver inte vara en sammanhängande sträcka, utan kan lika gärna vara en gränsöverskridande, utspridd geografi med ett gemensamt tema. Förmedling av det europeiska kulturarvet och interkulturell förståelse står i förgrunden" (Ribbefors 2023, sid 7).

Putte Eby (intervju januari 2024) har under många år arbetet med att utveckla den svenska delen av S:t Olavsleden mellan Selånger och Trondheim. Han har i praktisk samverkan med lokala aktörer skyltat delar av leden öster om Åre. Här kommuniceras hur byn som passerats fått sitt namn och vad den är känd för, berättelserna om lokala kyrkor som passeras eller om naturfenomen som ett stort block i skogen som har en särskild betydelse lokalt. Skyltarna har tagits fram i samarbete med lokala hembygdsföreningar som bidragit med det stoff man berättar om

Putte Eby ger följande råd till den som vill stötta och kommunicera med vandrarna:

- Pilgrimer vill gå framåt mot målet och de vill helst inte bära tungt. Det innebär att det behöver finnas service längs leden i form av boende och mat. Etappindelningen avgörs ofta av tillgången på boenden. Stötta de lokala aktörerna kring byråkratin med matservering.
- Stötta alla lokala aktörer som möter pilgrimerna längs leden, t ex med kurser, material och kunskaper i värdskap och om berättelsen kring leden.
- Engagera kommunerna och be dem, via skylt vid kommungränsen, att berätta för pilgrimerna om vad man passerar på leden i deras kommun.
- Du som planerar leden bör själv gå längs den löpande och prata med många, för att inspirera dem att berätta om sevärdheter och historier kring leden och platser man passerar. "Ut och gå och träffa folk".
- Engagera gärna lokalbefolkningen, till exempel genom föreningar, och be dem hjälpas åt att samla in berättelser om de natur- och kulturmiljövärden som finns längs leden.

- Kyrkorna betyder mycket för pilgrimer: fin stämning (att tända ett ljus, lugn och andlighet), koppling till leden, sevärighet och toaletter. Försök ordna så att kyrkor längs leden är öppna regelbundet där pilgrimer passerar och gärna vid kl 16-18, det vill säga under slutet av vandringsdagen. Kan en organist spela lite under den tiden och kan någon personal som är tillgänglig för samtal bemanna kyrkan?
- Se till att det finns en regelbundenhet i det löpande arbetet med pilgrimsleden, även under lågsäsong.



Informationstavla om Sankt Olavsleden i Undersåker.

Modell för planering av pilgrimsleder i England – att integrera naturvägledning

Mallen för planering av Pilgrimsleder från England (British pilgrimage trust) innehåller praktiska råd och riktlinjer för kommunikationen längs en led. Här följer ett resonemang om hur naturvägledning kan integreras utifrån de punkter som tas upp i deras vägledning:

- 1 *The **destination** could traditionally be a Cathedral, Abbey, Minster or Priory, or any other holy place that you deem fit to be a destination, e.g. the mouth of a river. Then find a **pilgrim place start point** which could be an ancient tree, ancient/prehistoric monument, mosque, synagogue, temple, war memorial, parish church, chapel, cathedral, labyrinth, hermitage, cave, grave, holy well, waterfall, source, or mouth of, a river, island and hilltop. Ideally, the start point will also be near good transport links, e.g. a train station.*

Om naturvägledning ska vara i fokus eller ett parallellt spår på en del av en pilgrimsled, så välj natur och landskapselement som start- eller slutdestination för den del du planerar. Utgå som föreslås i punkt 1 från fysiska fenomen, som ett gammalt vårdträd, en allé, en källa, en å eller vattenfall. Beskriv det och dess historia som både natur och kultur. Om ett träd som natur med dess liv och betydelse i ekosystemet men också om dess betydelse som kulturell symbol. Världsträdet Yggdrasil och asken som börjar bli ovanlig i vissa områden till följd av askskottssjukan är ett exempel på en art att utgå ifrån om den finns vid en startpunkt. Kanske kan naturvägledning längs ledsträckan tematiskt ägnas just träd. Eller vatten, om ett vattendrag eller en källa är startpunkt. Börjar vandringen vid en byggnad som en kyrka kan den sättas i sitt landskapssammanhang - varför byggdes den just på denna plats och av vilka? Har man använt lokala material? Vad åt de som byggde kyrkan en gång och var kom maten ifrån?

- 2 *If you have decided on a destination but not a start point, draw a circle of 6-8 miles diameter from your destination (or 3-4 miles for a half-day pilgrimage on foot) on an Ordnance Survey (OS) 1:25K Explorer Map (the type with the footpaths in green, not red), then start searching within that circle for similar **holy places of some diversity** (i.e. not just churches, see list below) that could potentially become holy waypoints along the route. Churches and chapels (and sometimes wells, prehistoric sites and river sources) are easily identified on an OS map. For more info on their history, visit [Explore Churches](#). And for other kinds of ancient and modern monuments and holy wells, see [English Heritage](#), [National Trust](#), [Cadw \(Wales\)](#), [Pastmap \(Scotland\)](#), [Megalithic](#) and [Holy Wells, Healing Wells & Sacred Springs of Britain](#) (and look at the Files tab on the FB page) and the [labyrinth map](#).*

Här föreslås att variation och en mångfald av stopp på vägen ska eftersträvas – ”inte bara kyrkor”. Fundera på vad som går att berätta om natur och landskap där leden går fram. Hur rör sig vattnet i landskapet och marken där en källa rinner fram? Varför finns kyrkor eller gravfält på de platser där de är belägna? Passeras några naturreservat och varför är de skyddade? Gränzoner mellan skyddad skog och brukad (avverkad?) och skillnaden i artsammanställning, variation och ålder på träden kan vara intressanta att lyfta fram. Både enskilda fenomen och hela landskap med deras sammanhang i tid och rum kan vara föremål för naturvägledning. Sök och lägg till information om natur och historia i landskapet genom till exempel svenska Naturkartan som flera pilgrimsleder samarbetar med.

- 3 *If you have decided on both start and end points, but don't know which **holy places to choose** in between, draw a straight line on the Ordnance Survey map between the start and end points and then use that as a guide to plot two different routes touching on holy/pilgrim*

places either side of the straight line to find two routes to test. It's useful to use key pilgrim places as 'anchor' points by which you can design your route.

Den brittiska modellen föreslår heliga platser som 'ankarpunkter' eller stopp längs leden. En led som lyfter ett tema kopplat till natur kan uppmärksamma och knyta samman platser eller ankarpunkter där du kan visa och förklara till exempel hur ängsmarker har ersatts av skog eller åkrar eller hur ekar fått stå kvar och växa sig uråldriga. Möjlighet att välja alternativa sträckningar kan erbjudas.

- 4 Look for **diversity** above all in both landscapes, historic and holy places. Aim for a mix of woodlands/open plains/marshland/riverside etc. See if you can find out if land on your route is organic, sustainably farmed, carbon-rich, biodiverse etc. **Natural holy places** are important as well as human-built holy places (e.g. see [ancient tree inventory map](#), [ancient yew tree map](#), [UK Areas of Outstanding Natural Beauty](#), [English local nature reserves](#), [English national nature reserves](#), [Welsh national nature reserves](#), [Scottish national nature reserves](#)). **Non-religious historic places** where significant historic events occurred (such as battlegrounds, inventions, important meetings etc) also add a local heritage dimension, as well as connecting with burial places, such as graveyards. It is also worth thinking about a possible **historical or spiritual 'theme'** that links the places being walked through, but if nothing fits neatly then this is not essential.

Här betonas betydelsen av att lyfta variation i landskap längs pilgrimsleder och digitala kunskapskällor i Storbritannien. När du planerar för naturvägledning längs en led. Försök att hålla ett tema så att vandraren inte blir överväldigad av mångfalden av berättelser men tänk på att leda vandraren genom varierande miljöer och landskapstyper och uppmärksamma mångfalden och dynamiken i landskapet. Sök efter kultur- eller naturreservat, nationalparker, lokala naturvård eller vattenvårdsprojekt som kan lyftas längs vägen till exempel hos kommuner och länsstyrelser.

- 5 Try to plot route along **public footpaths** as much as possible, rather than along the road (or **public bridleways** for equine-based travel). Walking along the road is possible, but not preferable (see our guide [here](#)), and ideally best if the road has a pavement or grassy verge alongside it for maximum safety. Think "maximum holy, minimum road". Use Google Satellite imagery to check for pavements and verges, and to see what the route looks like from above. If cycling, it's better to use road sometimes rather than fragile footpaths, for more advice speak to those at the [Cathedral Cycle Route](#).

Uppmärksamma hur stigar och vägar ofta följer de naturgivna förutsättningarna i landskapet. Använd variationen till att hjälpa vandraren att reflektera över hur våra vägval genom landskapet har förändrats och förändrat landskapet genom tiderna och beroende på hur vi tagit oss fram. Sök dig gärna bort från de trafikerade vägarna till grusvägar och stigar där det är möjligt. Utöver alla praktiska aspekter finns det mycket att uppmärksamma om stig- och vägdragningarna i sig. Hur såg vägarna ut där den heliga Birgitta eller Linné vandrade fram? Hur har de stigar som finns kvar uppkommit och använts? Hur påverkas landskapet av närhet till en motorväg? Stigen i sig som element i landskapet kan vara tema för naturvägledning.

- 6 Find a **digital mapping app** that works for you to help you plot the route and work out exactly how long it is in miles, using our guide [here](#). The official Ordnance Survey map 'OSMaps' is good (£25/yr), or there is [Outdoor Active](#), which allows you to toggle between Open Street Map, Google Satellite and OS maps (if you get the OS annual licence for £25/yr). You can then share the route electronically with other people by exporting as a .gpx file. Google Maps is also excellent as a display and search app and for plotting in urban areas, but

does not show OS mapping so it's good to transfer your data from Outdoor Active or OS app to Google, as most people feel familiar with Google and the icons are beautiful and you can add photos to your waypoints. The advantage of smartphone navigation for pilgrims is that they can't get lost because the phone tells you where you are.

Birgittavägarna har valt att använda appen Naturkartan för navigering längs leden öster om Vättern. Till den kan naturvägledning via text eller audioguider kopplas. Här kan naturreservat, nationalparker, naturvärden, sevärdheter, utsiktsplatser, toppar, källor, djur, fågelskådning och mycket annat filtreras fram både för den som vill planera leddragningen men också för vandraren som vill välja innehåll längs vägen själv. Genom Naturkartan presenteras också satsningar som *GlobalGo* (se nedan), en vandring i Nacka kommun som lyfter fram de globala målen, och [Vandra fjällnära](#), som via utvalda sträckor uppmuntrar till vandring i skyddsvärda skogsområden nära fjällen. Viss interaktivitet kan också erbjudas genom denna app – till exempel genom att vandraren kan berätta för den ansvariga om vägvisning som saknas. Användarna kan också i viss mån interagera med andra om sina upplevelser längs vägen.

Google Maps har alltmer information om platser integrerat, möjlighet att själv lägga till bilder och att dela sin upplevelse med andra i text. Dessutom finns uppgifter om restider och färdmedel. Något också Naturkartan arbetar med att integrera. Databaser som Fornsök som visar platser av arkeologiskt intresse, LONA-databasen med mera kan också användas.

- 7 *Perhaps set up a **Pilgrim Passport and Stamp** scheme which allows pilgrims to buy a card that they can get stamped at the different churches along the route. This should be familiar to those of you who have walked the Camino de Santiago. It might be good on a day pilgrimage route for adults and children too. Adding **individual and unique QR codes** at different points along the route allows you to track who has walked where along the route, which is useful to provide evidence for engagement with your route if you are ever applying for funding.*

För att lyfta naturvägledning skulle en nivå eller ett alternativt spår för naturobservationer kunna läggas till i pilgrimspasset – 'Pilgrimens naturpass'. Passet kunde hjälpa den som vandrar att upptäcka naturen och 'kryssa' arter längs vägen. Observationer kan kopplas till medborgarforskning och möjlighet att rapportera arter som hos [Artdatabanken](#) eller andra interaktiva rapporterings-system som [iNaturalist](#). Tips om utbildning genom till exempel [Naturkunnig](#) kan läggas till.

- 8 *Be clear about **start and end times**, especially if people want to fit in lunch, cream tea (and in the case of cathedrals, **Choral Evensong**) into their day's schedule. Referring people to suggested train and bus timetables from nearby transport hub towns and cities is useful, but NB these change frequently.*

Hur långa ska sträckor där naturvägledning erbjuds vara? Fundera på vad som är lämpligt i förhållande till andra behov som närhet till kommunikationer, fikapauser, mat och vila. Uppmana besökare att resa klimatsmart och gör det till en del av upplevelsen och inte minst kommunikationen om hur pilgrimslederna strävar efter att bidra till hållbart resande och turism.

- 9 *Find a pub/restaurant for lunch, at the half-way point or just before, which also functions as a loo stop. Discover local food outlets on [Big Barn's Map](#).*

Restauranger längs leden som serverar lokalproducerad mat kan berätta om platsen och landskapet genom smakupplevelser. Fördjupa och koppla mat till landskap och uppmärksamma hållbar

matproduktion. Geopark Platåbergen har anställt en kock som hjälper till med besökarnas smakupplevelse av Geoparken (se länk nedan). Om restauranger och boenden längs vägen utbildas i värdskap och att lyfta hur pilgrimsledens bidrar till hållbar platsutveckling blir deras berättelser en viktig del av naturvägledning/kommunikation om platsen.

- 10 *At the destination, e.g. a Cathedral, perhaps set up a **pilgrims' book** for signing their names (and other data too, such as: age – gender – home-town – nationality – start-point – duration – mode (foot/bicycle/horse)). The main thing is that somehow pilgrims' arrival is recorded by the cathedral to get them excited about pilgrimage.*

Kan man vid slutdestinationen för leden, eller dagen, erbjuda en lugn plats och möjlighet att skriva om upplevelser av natur och kultur längs leden och att dela dem med andra så är det värdefullt. Till exempel på platser som Pilgrimscentrum i Vadstena, där det finns möjlighet att slå sig ned i caféet.

- 11 *As you plot the route, also bear in mind the importance of suggesting **general spiritual practices** at various holy places and waypoints – e.g. meditation, prayer, connecting with nature, water, stones, trees, plants and animals, singing/chanting and being silent etc. And to turn a walk into a pilgrimage, at the beginning **set your private 'intention'** – dedicate your journey to something that you want help with, or for which you want to give thanks.*
- 12 *Or **pilgrimage-specific practices** like circumambulating a church before entering, lying down and looking at ceiling, having a 'holy nap' in church, or 'looking at sky' meditation, kneeling at the altar and thinking about things that matter to you, lighting candles, singing songs or reading poetry in the holy place, sign your name in the parish church visitors' books, give donations to churches, contact relic – a shell, stone, personal to you etc. that you place on holy objects as you pass along the route, maybe give it away at the end by placing on a cairn in the cathedral, or keep it; and immerse in the wild water spots and imagine being cleansed, connect with trees and plants, and walk barefoot. All this helps to flesh out the spirituality of the pilgrimage. To publicise, find **photos** of the various holy places online on Google Images search. If you want to use them publicly, check they have a Commons licence; Wikipedia's images are often Commons licence. But first, you need to test walk your route.*

Ritualer med natur- och landskapstema kan kopplas till natursymboliken i religion – hur naturen är närvarande i kyrkan, religiösa symboler och psalmer med mera (Thurfjell, 2020). En dikt eller bön för den biologiska mångfalden kan passa många vandrare. Men också kanske till praktiker som att bygga livsrösen för utdöda arter längs vägen (som kunde ge vandrarens vana att bygga stentorn en mening, men inte kommer att uppskattas av förvaltare om det sker planlöst och förstör till exempel klapperstensfält). Eller att avsluta med donationer till friluftslivs- eller naturvårdsorganisationer som hjälper andra att upptäcka våra landskap. Att plocka skräp längs leden och därmed bidra till andras positiva upplevelser är ett annat exempel på en slags ritual som kan följa med längs vägen.

En pilgrimsritual värd att pröva kan vara inbjudan till reflektion över människans relation till landskapet, naturen och medmänniskorna utifrån de intryck som getts under vandringen. Här skulle ett samtal mellan en religiös ledare och en biolog kunna hjälpa till. Tankar om vårt gemensamma och enskilda ansvar för att skapa en framtid också för framtida generationers pilgrimsvandrare kan vara en utgångspunkt.

Möjliga teman, format och exempel på naturvägledning

Valet av former och teman för naturvägledning och vad som är 'rätt' beror på plats, syfte, initiativtagare och tänkta deltagare. Här ges exempel på fem tematiska områden som kan inspirera. **Natur och klimatkris – oro och hållbarhet** lyfter frågor som är aktuella och relevanta i alla typer av landskap. **Landskap i förändring – folkbildning och medborgarforskning** är exempel på teman och format som bidrar till att öka uppmärksamhet och kunskap om landskapet och dess förändring hos vandrarna. Aktiviteter vars syfte är **att fördjupa eller skapa en relation till platsen** är ett av naturvägledningens kärnvärden – ett sätt är att aktivera alla sinnen genom till exempel pilgrimsvandrandets tradition att gå barfota en bit av vandringen, eller matupplevelser kopplade till ätbara växter eller lokal matproduktion. Mer traditionella metoder i guidens ställe är audioguider eller foldrar. Pilgrimsvandrandet kopplas ofta till olika aspekter av hälsa – naturvistelsens hälsoeffekter engagerar många naturvägledare. Medveten närvaro i natur och kulturmiljöer längs lederna är exempel på aktiviteter där **naturupplevelser och hälsa är i fokus**. Att inspirera till att själv planera och skapa en pilgrimsupplevelse tas upp i avsnittet **gör din egen pilgrimsvandring**.



Skyltning norr om Vadstena. Pilgrimens sju nyckelord: frihet, enkelhet, tystnad, bekymmerslöshet, långsamhet, andlighet och delande bildar tillsammans akronymen 'fetblad'.

1. Natur och klimatkris – oro och hållbarhet

Katastrofleden – om oro och vandringen som en koreografi

Katastrofprojektet är en tvärkonstnärlig samarbetsprocess som danskollektivet Arkeolog 8 drivit. Tanken med projektet är att skapa en sorts dialogplattform där deltagare bjuds in för att utforska den oro många har inför framtida kriser och katastrofer. Gruppen och deras samarbetsparter gör det genom konstnärliga upplevelser i olika format. Uppdrag och möjligheter att delta i dans i naturen eller ett vårskrick, att formulera sin oro och lämna i ett skrin eller skriva på ett stycke tyg om vad som ger hopp och hänga på en tvättlina som rymmer också andras tankar. Katastrofprojektet består av ett antal delprojekt att inspireras av [Katastrofleden DIGITAL | arkeolog8](#).

Att tänka hållbarhet – de ekologiska ledordsparen

Projektet Pilgrimsvägen har skapat ett verktyg för att koppla samman reflektion kring andliga värden och ekologiska genom att skapa ordpar mellan pilgrimens ledord och begrepp som ofta lyfts när ekologiska värden och de olika dimensionerna av hållbarhet beskrivs. Paren är: Frihet och mångfald, Enkelhet och ansvar, Tystnad och öppenhet, Bekymmerslöshet och tillit, Långsamhet och hållbarhet, Andlighet och förundran, Delande och inkludering. Ordparen kan användas för att koppla existentiella och andliga teman till konkreta naturvärden man vill uppmärksamma längs vägen. Verktyg för materialet har tagits fram: [Pilgrimens nyckelord och de ekologiska ledorden - Pilgrimsvägen \(pilgrimsvagen.se\)](#)

Vandring om FN:s hållbarhetsmål – GlobalGo i Nacka

Globalgo! är en nära fem mil lång vandringsled som tagits fram av Nacka församling för att lyfta FN:s 17 hållbarhetsmål. För att ta del av vandringen och dess upplägg uppmanas vandraren att ladda ned appen [GlobalGo](#) som i sin tur är kopplad till Naturkartan. På 17 platser längs leden som du följer med hjälp av appen finns vandringens symbol i form av en roterande glob. Genom att scanna en QR-kod kan du läsa om ett av målen och reflektera över dess innebörd.



Appen GlobalGo! visar vägen till och förklarar FN:s hållbarhetsmål i en nära fem mil lång led i Nacka kommun. De 17 roterande kloten med QR-koder finns fysiskt längs slingan. Resten finns i appen som kopplas till Naturkartan.

Art- och landskapskunskap

Fotopunkter där bilder används i forskning och rapportering av arter kan bidra till och inspirera pilgrimsvandrarna att delta i medborgarforskning. På platser längs leden kan man uppmana vandrarna att söka efter växter och djur som kan finnas i området och ta bilder på dem. Bilderna kan sedan laddas upp till exempel på iNaturalist, en app som hjälper till med granskning och artbestämning men också gör observationen till del i ett stort pussel som kartlägger var arter observeras internationellt. I projektet *Abisko Fingerprints of Change*, har fynden registrerats i ett särskilt projekt på iNaturalist och bidragit med data om hur långt växterna kommit i sina säsongsstadier (så kallad fenologi). www.arcticcirc.net/our-projects/abisko-plants-and-phenology

Många av Sveriges naturum, botaniska föreningen och andra är engagerade i projektet "Naturens kalender" som drivs av Svenska fenologinätverket. Här uppmanas besökare som rör sig i landskapet kring till exempel ett naturum att bidra till forskningen genom att ta bilder på en och samma plats genom en fast ram och skicka in till en databas där de kan sammanställas och följas upp över tid. Syftet är samla data och bättre förstå hur årstidsväxlingarna varierar i tid och påverkas av klimatförändringar. Till exempel iakttas hur långt lövsprickningen har kommit vid ett särskilt datum. Pilgrimsvandrare skulle kunna bidra på samma sätt genom att fotopunkter / ramar sätts upp på lämpliga platser längs leden. [Vårtecken, hösttecken & sommartecken – www.natureskalender.se](http://www.natureskalender.se) – [Följ naturens kalender](http://www.natureskalender.se)

I Abisko nationalpark finns upptäckarplatser längs en stig där arter eller andra fenomen lyfts fram. Det kan vara en klipphylla i Abiskojojkens kanjon eller det gamla vandrарhemmet där Selma Lagerlöf bodde när hon sökte inspiration inför Nils Holgersson underbara resa. Ett rör blir till en slags kikarsikte som vandraren uppmanas titta igenom. En kort text om vad man ser och det som är i fokus i röret hjälper besökaren att fokusera på en specifik växt eller på himlen - som nästan alltid är blå i Abisko på sommaren och där det finns goda möjligheter att se norrsken på vintern. Om upptäckarplatserna i Abisko: [Turer som tar en halvtimme - Abisko - Sveriges nationalparker](#)

Naturvård bevarar biologisk mångfald

Där leden passerar skyddad natur, som naturreservat, kan vandrarna uppmärksammas på det och hur aktiv naturvård krävs för att bevara den mångfald av växter, djur och livsmiljöer som finns här. Många arter har svårt att överleva utanför skyddade områden när till exempel skogs- och jordbrukslandskapen brukas som idag. Vandraren kan få hjälp att jämföra landskapets karaktär i de skyddade och mångbrukade delarna av landskapet. Behovet av korridorer och spridningsvägar för arterna kan göras begripligt för en vandrare som själv rör sig genom landskapet. Landskapet har historiskt ofta varit mer varierat och mosaikartat, vilket innebar en större mångfald och fler spridningsvägar för många arter. Längs leden kan naturreservat kort presenteras utifrån hur det bidrar till naturvården som helhet. Att denna plats utgör en pusselbit i det stora nationella och internationella naturvårdspusslet. Beskriv gärna även hur platsen och närområdet kan ha sett ut på den heliga Birgittas tid och genom historien. Det kan bidra till ökad förståelse om förändringar och processer i landskapet samt begripliggöra vad naturvård kan bidra till. Fördjupningsmöjlighet erbjuds via webbsidan på kommunen eller länsstyrelsen. Flera skrifter om skyddad natur i län och kommuner har en historisk ingång till de skyddade områdena, se t ex guiden om [Västerbottens län](#) eller den om [naturen i Dalsland](#). För den som vill fördjupa sig i och kommunicera hur landskapet förändrats har Lantmäteriet en öppen databas med [historiska kartor](#) från 1628 till 1970 som kan tillgängliggöras för vandrare på vissa platser.



Aktionsgruppen Rädda Ryssbergen i Nacka har satt upp en 'EJ reservatsskylt' som ett inlägg i debatten om var gränser för ett reservat har dragits.

3. Att skapa en relation till platsen

Stimulera alla sinnen

Ett sätt att förstärka upplevelsen av den natur som finns längs vägen och de landskap som leden löper igenom är att aktivt uppmana vandraren att koppla på olika sinnen – att känna, dofta, lyssna och kanske smaka på naturen. Pilgrimsvandrare vandrar av tradition den sista sträckan till målet barfota. Barfotavandring kan vara ett sätt att komma närmare platsen. Ett exempel är [barfotastigen som Statens fastighetsverk anlagt på Kärösön](#) i Ekerö kommun. Ett annat kan vara att få tillfälle att smaka på källvatten och samtidigt reflektera över betydelsen av rent grundvatten och hur källor ofta ansetts vara heliga platser. Den som vill kan med hjälp av naturvägledning uppmanas att smaka på naturen efter ”säsong” - syrlig harsyra, almfrön med lätt nötsmak eller vårbrodd som smakar kola - och förstås längre fram på säsongen blåbär, lingon och hallon.

Längs populära delsträckor, kanske i form av rundslingor som finns i anslutning till leden, kan familjeanpassad naturvägledning som klassiska tipspromenader med teman som lyfter natur och kultur längs vägen, tävlingar eller skattjakter erbjudas. Linnéstigarna i Uppsala är ett gott exempel med en folder med karta, skattjakt, och audioguiden där man får tips på utvalda ställen och där själva Linné kan anlitas som guide via telefon. [Linnéstigarna - Biotopia](#)



Birgittas udde vid Ulvåsa i sjön Boren. Här finns grunden av en byggmad där den heliga Birgitta sägs ha bott en tid på 1300-talet. Kanske var det här hon planerade sin resa till Rom för att styra upp katolicismen och få mandat av påven att skapa ett nunnekloster i Vadstena. En plats för dagens vandrare och pilgrimer att inspirerade av berättelsen om Birgitta stanna upp och fundera över sina stora mål i livet. Foto: Per Bengtson

Matupplevelser

Restauranger och boenden längs leden kan lyfta sitt lokala sammanhang genom att servera och berätta om lokalproducerad mat och mattraditioner. Det kan bli en stark upplevelse av landskapet och dess värden. Geoparker och världsarv arbetar ofta på det sättet, se till exempel Unescos samarbete kring [Geofood](#) och hur man arbetar i [Jurassic coast](#) i Storbritannien. Ett fint exempel från Sverige finns i Platåbergens geopark (se ovan) där man anställt en kock som hjälper till att lyfta landskapet och dess historia genom smakupplevelser.



*Kirskål- och fetaostpaj, sallad på späda lindblad med förgätmigej och välnötter.
Lunch med smaker från platsen en solig dag i maj på Urnatur i Östergötland.*

Audioguides, guideböcker och foldrar

Platser längs leden som gör det välkomnande för pilgrimen att vila och ta in platsen kan "föres" med audioguides och erbjuda berättelser om landskapet. Till exempel kan de kopplas till en bänk och nås via en QR-kod. Örnköldsviks kommun byggde inom ramen för ett LONA-projekt bänkar vid utsiktsplatser **Fyra Berg-leden i Örnköldsvik**. På ryggstödet finns hylla för fika och krokar för ryggsäckar. Bänkarna har också försetts med QR-koder på plaketter eller infrästa in en stolpe. Koderna leder till korta klipp med berättelser om bygden. Här ett tema ett klipp från leden på temat https://youtu.be/l6_iswl77Dg.

Guideböcker, webbsidor och/eller appar för leden kan lyfta fenomen längs leden, som pilgrimen annars kanske hade passerat utan att lägga märke till dem. Ett av många exempel är foldern för Kopparhattsrundan i Söderåsens nationalpark [soderasens-nationalpark-guide-kopparhattsrundan-sv.pdf](https://sverigesnationalparker.se/soderasens-nationalpark-guide-kopparhattsrundan-sv.pdf) (sverigesnationalparker.se)

4. Naturupplevelse och hälsa i fokus

Stubbsittning, skogsbad och vila

Vid några lugna platser längs leden kan vandraren påminnas om att stanna upp och ta in platsen. Att fokusera på naturen och få hjälp att slappna av och vila en stund. En slags meditationsplatser.

Naturhälsopedagogen Bo Rosén har konceptualiserat en variant på detta tema och kallar det stubbsittning. [Stubbsittning - en genväg till välbefinnande - Utemeningen](#)

Skogsbad är en mer utvecklad metod på samma tema vars syfte är medveten närvaro i natur.

Metoden kommer från Japan där särskilda skogar och slingor välkomnar besökare som vill lära sig koppla på sina sinnen och koppla av från prestation en stund med skogen som hjälp. Skogsbad har blivit populärt världen över. Många aktörer erbjuder sig att leda skogsbad idag, de kan anlitas för att arrangera aktiviteter längs en pilgrimsled. Läs mer i SLU-rapporten [Så mycket upplevelser med så enkla medel](#). Kanske kan särskilt lugna och tysta platser uppmärksammas på något sätt längs pilgrimslederna. Östgötaleden är ett exempel där vandraren får tips om rofyllda platser. [Rofyllda platser | Östgötaleden \(ostgotaleden.se\)](#)

Att möta eller bli guidad av lokalbefolkning

Place, people, purpose – alltså plats, människor och syfte är vad den brittiske natur-folkhälsoforskaren William Bird menar är de ingredienser vi behöver i livet för att må bra (Bird 2018). Den sociala dimensionen av pilgrimsvandrandet kan vara betydelsefullt för välmående – även om det många främst söker är lugn och stillhet. Naturvägledning kan bidra till alla tre genom att erbjuda aktiviteter som skapar gemenskap och engagemang för natur. Västsvenska turistrådets projekt *Meet the Locals* innebär att besökare kan få kontakt med personer/företagare som bor eller är verksamma i området. Något liknande kan knytas till leden med personer eller företag från lokalsamhället, naturskydds- eller hembygdsföreningar som med eller utan betalning erbjuder sig att följa med pilgrimen under en kortare del av vandringen eller möta upp vid särskilda platser för att berätta om och visa platsen. Personerna presenteras på en webbsida, med en kortare film <https://meetthelocals.se/sv/>

Landskapsrum, kyrkorum och musik

Om kyrkor är tillgängliga men obemannade kan pilgrimer välkomnas med musik inspelad i kyrkan som stillsam körsång eller orgelmusik. Att veta att en sådan upplevelse väntar vid kommande kyrka kan ge extra energi under vandringen. Appen Pilgrim i Umeå ger den möjligheten digitalt – när kyrkan besöks kan ljud musik, andakt eller annat spelas upp i hörlurar – den har också specialdesignat innehåll för andra platser. [Appen Pilgrim Umeå - Svenska kyrkan i Umeå](#)

5. Gör din egen pilgrimsvandring

Reflektioner för vandringen

Lena Bergström har med skriften "Reflektioner från pilgrimsvandringen *Hela Jorden*" tagit fram ett digitalt material som stimulerar till reflektion över natur, naturvärden och förändringar i landskap oavsett plats men kopplat till naturtyper. Värdeorden hon utgår ifrån är 'helhet, helighet, helande och hållbarhet' som vart och ett följs av reflekterande texter och frågor. Via QR-koder ges möjlighet till fördjupning som kopplar till skog, odlingslandskap, sjöar och framtid (konventionen för biologisk mångfald med mera). Materialet kan både användas för en enskild vandrare som med hjälp av materialet kan välja ett tema för reflektion och fördjupning varje dag, och för att hitta vägar till fortsatt engagemang. [Reflektioner vecka för vecka | Pilgrim's Walk for Future.](#)

Din egen pilgrimsvandring i Umeå

Svenska kyrkan i Umeå vill inspirera människor att hitta och göra sin egen pilgrimsvandring i närmiljön. Deras utgångspunkt är den så kallade frälsarkransen – ett armband där olika pärlor symboliserar olika teman för bön. Genom att hitta en slinga med platser i vardagsnaturen som symboliserar dessa teman kan naturen hjälpa till i den andliga resan och göra en enkel promenad till en pilgrimsvandring. Här finns goda möjligheter att koppla fördjupad kunskap och kanske möjlighet till en mer sekulär version av samma armband och upplägg för den som så önskar.

[Så blir promenaden en inre resa - Svenska kyrkan i Umeå](#)

Fornbyäventyret – skräddarsydd digital naturvägledning

Fornbyäventyret som Västergötlands museum tagit fram är ett exempel på hur digital naturvägledning kan skräddarsys utifrån val som vandrare gör själv. Flera spår/inriktningar kan finnas tillgängliga parallellt för att göra ett material relevant för flera eller möjligt att använda flera gånger på samma sträcka med nytt innehåll. Det spår man valde senast kan göras förhandsvalt.

<https://vastergotlandsmuseum.se/skola-pedagogik/fornbyaventyret/>

Referenser

Bergström, Lena (internet 2024-02-20) [Reflektioner från pilgrimsvandringen hela jorden](#)
Bird, William (red) 2018 [Oxford textbook of nature and public health](#)
British Pilgrimage Trust (internet 2024-01-25) [How to create your own pilgrimage route -](#)
Lindström, Hans-Erik 2020 Pilgrimens sju nyckelord. Inspiration för din livsresa
Malmström, Lena 2017 [Platsens berättelser – metodhandledning för interpretationsplanering](#)
Naturvårdsverket 2013 [Tillgängliga natur- och kulturområden- En handbok för planering och genomförande av tillgänglighetsåtgärder i skyddade utomhusmiljöer. ISBN 978-91-620-6562-1 \(naturvardsverket.se\)](#)
Naturvårdsverket 2018 [Handbok för planering av naturvägledning i natur och kulturområden](#)
Ribbefors, Pether 2023 [Pilgrimsleder i Norden - En översikt med utblickar.pdf \(pilgrimisverige.se\)](#)
Simone, Nina 2010 [The participatory museum](#)
Spalde, Annika och Pilgrimscentrum i Vadstena 2021, Pilgrims walk for future – en resa mot klimaträttvisa och mot hjärtats grund [walkforfuture.se](#)
Sörlin, Sverker 1991 Naturkontraktet – Om naturumgängets idéhistoria
Thurfjell, David 2020 Granskogfolk – Hur naturen blev svenskarnas religion

Ej publicerade källor

Eby, Putte (intervju om S:t Olavsleden med CNV januari 2024)
Fors, Marie 2024 Sammanställning med exempel på kommunikation längs pilgrimsleder, Västra götalsregionens enhet för kulturarvsutveckling

Fler resurser

Guide i digitalt berättande: Högskolan i Skövde har i samarbete med Västergötlands museum tagit fram [en guide med exempel på tekniska lösningar, genomförandeprocesser, utmaningar och möjligheter](#). Finansierat av Västra Götalands-regionen

Att planera för naturvägledning – exempel på en process i Världsarvet Höga kusten / Kvarken [Processen bakom en naturvägledningsplan för världsarvet Höga Kusten / Kvarkens skärgård | Externwebben \(slu.se\)](#)

Fler ledord: [Att vara pilgrim | Pilgrim i Sverige, Martin Lind](#)

Planera i samverkan: [Vision — OF/BY/FOR ALL \(ofbyforall.org\)](#)