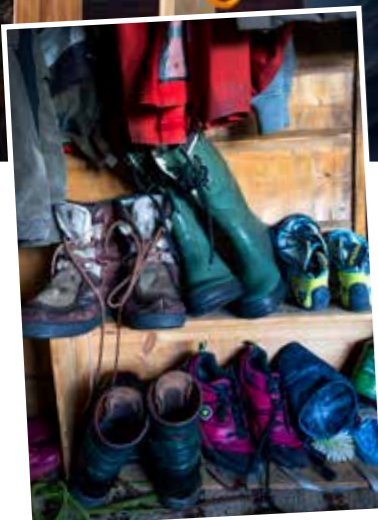




Längst till vänster: Skidor är förstas ett måste där Sofia bor. Dessa träskidor i björk har hon yxat fram på egen hand.

Sofie har renoverat stugan både in- och utvändigt på egen hand, och inredningen är enkel men vacker.

Kokkaffe är en självklarhet när man är uppe i fjällen. Gärna serverat i en vacker träkåsa.



Skorna står redo för alla slags äventyr.

Med fjällen runt knuten

NATURNÄRA För åtta år sedan köpte Sofie Werner en liten stuga på foten till fjällmassivet Snasahögarna i västra Jämtland. Efter många år på resande fot hade hon hittat hem. Nu anordnar hon guidade turer i fjällvärlden och vill inspirera fler att ge sig ut i naturen.

AV JONATAN MARTINSSON FOTO LINDA ROMPPALA

Vinden drar genom trädkronorna i utkanten av den jämtländska byn Handöl. Efter flera veckor av högttrycksbetonat väder är ett oväder på intåg, men än skiner solen över granskogen och den lilla timmerstugan där Sofie Werner bor. Vid farstubron står ett par nytjärade träskidor, inne i stugan slår Sofie på en panna kaffe.

– Från början är det här en gammal sommarlada som

flyttades hit på 50-talet. När jag köpte den såg den ut som en typisk sjuttioalstuga med stående furupaneler, berättar Sofie medan kaffet börjar koka upp.

När Sofie flyttade in började hon med att göra om allt från grunden, utan någon erfarenhet av att snickra eller renovera.

– Jag tänkte inte riktigt efter vad jag gav mig in på.

Fortsättning på nästa sida ➔

Sofie Werner

Ålder 38 år.

Bor i en stuga i byn Handöl i västra Jämtland.

Yrke Naturguide och tv-fotograf.

Intressen Uteliv i alla dess former.

Åka turskidor, vandra och fiska.



Sofie flyttade till en enslig stuga vid foten av fjället – och stortrivs med livet. Farstubron är perfekt för en solig lunchpaus eller fika.



Sofies syster är hantverksbagare och gör egen chokladkola – till glädje för Sofie.

Till vänster: Stugan saknar rinnande vatten, tvätt- och diskvatten hämtar Sofie i bäcken som rinner över hennes tomt. Dricksvattnet tar hon med sig i dunkar från den närmaste byn.



”
Det var friheten
och lättheten
som gjorde att
jag ville flytta.

Stugan som är 29 kvadratmeter stor var från början en sommarlada. Idag är den omsorgsfullt inredd med allt man kan behöva.

➔ Men jag googlade och frågade kollegor hur man skulle göra. Det var i februari så det var inte kanonenkelt. Jag fick göra en brasa varje kväll och grilla korv för att hålla värmen, säger Sofie och skrattar.

småningom började hon arbeta som fotograf för olika SVT-program samtidigt som hon hade en karriär som professionell badmintonspelare. Ett liv som innebar mycket resande runtom i Sverige och världen, men släktstugan fortsatte vara en trygg punkt.

Bodde i kappsäck

– Jag har bott i kappsäck under många år. Jag hade en övernattningsslägenhet i Umeå för det var där jag spelade badminton, men så fort jag var ledig för jag till släktens stuga i Storvallen.

Till sist blev längtan efter fjällvärlden för stor så när möjligheten dök upp att köpa den här stugan slog hon till. För även om den saknade

rinnande vatten och avlopp är det svårt att komma närmare fjällen.

– Det var friheten och lättheten som gjorde att jag ville flytta. Jag kommer ihåg när jag var liten och vi skulle till fjälls, då var det ett projekt att bara ta sig dit. Nu har jag alltid en ryggsäck packad så att jag enkelt kan ta mig ut.

Naturintresset har hon alltid haft, ända sedan de dagliga skidturerna på Storsjöns is som barn.

– Vi har jämt varit ute. Min faster tog med oss på fjälltur med tält en vecka varje år och så åkte vi till stugan. Det har alltid varit så naturligt. Jag tror att jag bara tagit det för givet eftersom vi har haft det så nära,

säger Sofie som numera upplever att friluftslivet och förhållandet till naturen förändrats.

– Jag tror att många ser på naturen på ett annat sätt nu. För mig har friluftslivet två budord: det får aldrig vara en tävling och det ska inte handla om prestation. Idag är naturen ofta en arena där man ska prestera.

Guidar i naturen

Sofie jobbar sedan några år tillbaka som naturguide och anordnar både vandringar och skidtur i de omkringliggande fjällen men också fiskekurser och fågelskådarexkursioner. Dessutom driver hon

Fortsättning på nästa sida ➔



Den vedeldade bastun har Sofie byggt själv.



Kaffe på gång.

Bara några minuter från Sofies stuga breder fjällvärlden ut sig. Det blir många skidturer!



Sofie jobbar som naturguide och anordnar turer i fjällen både vinter- och sommartid.

”

Det är det jag gillar på fjället, du har horisonten helt fri.

→ instagramkontot @strovtag där hon lägger upp naturbilder och skriver om sina egna äventyr. Sofie berättar om en kaotisk start på den första vandringsturen hon organiserade. Redan på parkeringsplatsen snavade en av deltagarna på sina oknutna skosnören, föll handlöst och spräckte ena ögonbrynet. Efter omlåstring och några timmars vila fullföljde deltagaren, som själv var sjukvårdsutbildad, vandringen trots allt.

– Hon blev nästan förbannad när vi pratade om att ställa in. Och efteråt var hon och hennes kompis helt saliga. Mot slutet av vandringen behövde vi gå fem kilometer genom myrmark i spöregn och när vi går där och klafsar hör man henne ropa, fy fan det här är go träning, hon hade mest energi av oss alla.

Kaffet är uppdruckat och Sofie tar en hink och en skopa med sig och går ner till bäcken som rinner ett trettiotal

meter från stugknuten. Här tar hon vatten till disk och tvätt, dricksvatten hämtar hon i dunkar nere i byn. Det porlar i den mörka bäcken och i träden runt omkring drillar talgoxarna. Förutom timmerstugan hon bor i står också ett vedskjul och en bastu på tomten. Bastun timrade Sofie själv för några år sedan.

Nära till öppna viddar

– Jag köpte timret och sen satte jag upp det och la taket själv. Det gick bra, det är bara att svära lite när man blir frustrerad.

Även om skogen omger hennes stuga är det inte långt till de öppna fjällvidderna. Vi tar på oss skidorna och ger oss ut på en kort tur innan solen försvinner helt bakom de mörkna molnen som drar in. Snart tornar Snasahögarna upp sig till höger om oss och blickar man längre fram avtecknar sig Sylarnas spetsiga konturer. Några kilometer bort ligger Storulvåns fjällstation som är startpunkt för

den populära fjällturen Jämtlandstriangeln. Hit kommer många turister året om för att uppleva det storslagna landskapet. För Sofie är området som en förlängning av hennes stuga. I stort sett känner hon varje gran runt om fjället och hit återvänder hon gång på gång. Genom sitt instagramkonto och sina kurser hoppas Sofie kunna inspirera fler att ge sig ut, både i naturen man har nära sig men också i den svenska fjällkedjan.

”Alla behöver detta”

– Naturen får oss att vara i det som händer där och då. Ofta går man och tänker på vardagen, i naturen får du ha sinnen fria. Det är det jag gillar på fjället, du har horisonten som är helt fri. Det är inget annat som tar plats. Ibland när jag har lite ågren går jag ut och ju längre jag tar mig desto lättare känns det. Att vistas i naturen är en flykt från vardagen som jag tror att alla behöver. ■