

Natur, kultur och andlighet

I socknarna Markim, Orkesta och Frösunda finns spår av människors liv, arbete och tro under tusen år och mer. Runstenar, gamla husgrunder och gravhögar berättar om dramatik och vardagshändelser för länge sedan. De medeltida kyrkorna längs vägen erbjuder stilla rum av tidlöshet och ro.

Att vandra som pilgrim är att vandra med alla sinnen öppna. Inga i Snåttsta, Ulf i Borresta och Livsten från Torsholma är några av de människor från 1000-talet som gått här före oss. De har fått ge namn åt lederna.

Pilgrim Vallentuna är ett samverkansprojekt mellan kyrka, kommun och föreningsliv med projektstöd från Jordbruksverket. Natur, kultur och andlighet är våra ledord – du som vandrare väljer det fokus som passar dig.

I samverkan med: Vallentuna Kristna Råd, Hembygdsföreningarna i Vallentuna, Markim, Orkesta och Frösunda samt Naturskyddsföreningen i Vallentuna.

Mer information

www.vallentunaforsamling.se. Där finns också pilgrimsgården Frösundagårdens öppettider.



Inga-leden

19 KM

Inga-leden börjar vid Frösunda kyrka och Frösundagården, bara några hundra meter från Frösunda station, avslutas vid Lindholmens station. Leden går mestadels på väg farbar med rullstol och barnvagn, ett kort avsnitt går på traktorväg, som senare återknyter till landsväg. Alternativ väg, för rullstol och barnvagn, är markerad på kartan.

1 Frösunda kyrka WC

Här står runstenen, vars kors är symbol för dessa pilgrimsvandringar. Den hittades på kyrkogården 1991. Korset är omgivet av fyra trikvetrar, symbol för treenigheten. På altarskåpet i kyrkan finns Nordens båda stora pilgrimshelgon avbildade, S:t Olof och Den heliga Birgitta.



FOTO: BRITTA FROMM

2 Orkesta kyrka WC

Kyrkan är byggd under 1100-talets senare hälft. Målningarna är från senare delen av 1400-talet och skildrar bland annat skapelseberättelsen.



FOTO: SONIA BLOM

3 Ulfs stenar

Utanför kyrkan står två runstenar, som berättar om Ulf i Borresta, som deltog i minst tre plundringståg till England. Ulf var en rik storman, som senare ägnade sig åt runristning, hans runstenar innehåller fromma böner.

4 Vaxtuna-gravfält med Kööhögen

På bygravfältet, som skulle vara synliga från bostadshuset, brändes och begravdes de döda. Gravarna består av olika stensättningar. Även efter kristnandet, då kropparna slutade brännas, skedde begravningar på bygravfält. Kööhögen är en storhög för en särskilt betydelsefull person. Kööhögen grävdes ut på 1700-talet som Sveriges första arkeologiska utgrävning.



FOTO: MÅNKEN ÖST-SÖDERLUND

5 Snåttsta

Vid Snåttsta bodde Inga, som lät rista fyra stenar och en häll om sig och sin familj. Dessa ristningar tillsammans med en runinskrift på Ekerö, Hillersjö, berättar om arvsordningen på vikingatiden. Inga avslutade sin hällristning med bönen "Gud hjälpe deras ande".

6 Markims kyrka WC

Markims kyrka byggdes på 1200-talet och är synlig från varje by runt om i socknen. Runstenen utanför kyrkan hittades sönderslagen i och kring kyrkan innan den fogades samman igen och nu berättar om Tälleväg och Tor som reste stenen efter Frösten, sin far.



FOTO: CHRISTIAN GRÄSSER

7 Björns sten

Vem var Björn i Granby? Mördad av Vigmond och ihågkommen av Torsten och Rangfrid som ristade stenen som ännu står kvar längs samma väg som fanns på 1000-talet. Inskriptionen avslutas: "Gud hjälpe hans ande och själ bättre än han förtjänade".



FOTO: SONIA BLOM

8 Granby WC C

Granbyhällen – Upplands till ytan största runristning innehåller 185 runor. Det är en minnessten efter Finnvid, "som ägde ensam allt först". Att Finnvid var mäktig vittnar husgrunden om, som finns kvar på platsen. Den mäter 40 x 14 meter.

9 Orkesta bygdegård

Härifrån syns Söderby gård, som ligger mot Frösunda i korsningen som nyss passerades. Där står två runstenar som tidigare stod vid landsvägen, den är fortfarande markerad av stenbron som står strax söder om den befintliga vägen.



FOTO: CHRISTIAN GRÄSSER

Ulfs-leden

11 KM

Ulfs-leden börjar vid Frösundagården och avslutas vid Lindholmens station. Leden är, förutom en kort sträcka på traktorväg, möjlig att åka med rullstol eller barnvagn. Alternativ är markerad på kartan. Ulfs-leden passerar stopp 1, 2 och 3 på Inga-leden, därefter kommer stopp Markims missionshus 10, som bara finns på Ulfs-leden.

10 Markims missionshus

Missionshuset stod färdigt 1890 efter att de sockenbor som gripits av den frikyrkliga väckelsen skänkt pengar och tillsammans byggt sitt eget bönhus. Församlingen samlade barn och vuxna till söndagsskola, ungdomsförening, syförening och sångkör.



FOTO: CHRISTIAN GRÄSSER

Nästa stopp är Björns sten 7 därefter 8 och 9.

Hitta hit

Åk Roslagsbanans Kårsta-linje från Östra station till Frösunda, det tar 43 minuter. Det går också bra att stiga av i Lindholmen och vandra leden i motsatt riktning. För tågtider: Se www.sl.se. Bilförare: Vänligen lämna bilen vid Frösunda kyrka, alternativt infartsparkeringen vid Lindholmens station. Lederna är avsedda för vandrare, rullstolsburna och barnvagnar.

Allemansrätt

Tänk på att Allemansrätten ger rättigheter men också innebär skyldigheter. Gå inte över odlad mark, använd den markerade leden. Ta med ditt skräp hem eller använd de skräpkorgar som finns vid kyrkorna. Respektera att lederna går i miljöer där människor bor och arbetar.

Bed and Breakfast B&B

Sunnanskog www.sunnanskog.nu
tel. 08-512 302 06, 070-403 91 57
(grupper om minst 10 personer)
Orkesta-Lundby www.orkestalandby.se
tel. 070-357 12 44, 070-647 98 76

Café C

Hökeriet Granby gård www.hokeriet.se
tel. 076-889 12 88

VANDRA MELLAN KYRKORNA

I FORNTID OCH NUTID

Livstens-leden 6 KM

Vandring i Livstens fotspår består av både väg och smala skogsstigar. Start och mål vid Frösundagården.

A Frösunda kyrka

På altarskåpet från 1400-talet finns två helgon avbildade, själva anledningen till pilgrimsvandrandet. Norges nationalhelgon, S:t Olof, vars död 1030 ledde till att nordborna vallfärdade till Nidarosdomen i Trondheim. Den heliga Birgitta vandrade både till Nidarosdomen, till Santiago de Compostela och till Rom. I Rom blev hon kvar tills påven 1370 godkände hennes orden – Birgittinerorden.



FOTO: CHRISTIAN GRÄSSER

B Skogsglänta med myrstack

Ett av pilgrimens sju nyckelord är långsamhet. Vad syns, hörs och känns? Myrorna kommunicerar via feromoner, doftämnen. De röjer gångstigar i naturen och städar upp barr och döda djur.



FOTO: CHRISTIAN GRÄSSER

C S:t Olofs källa

Under betongrören som sticker upp ur diket ligger en av alla de S:t Olofskällor som finns runt om i Norden, enligt legenden om att det sprang fram en källa ur sandbanken där S:t Olof först begravdes.



FOTO: CHRISTIAN GRÄSSER

D Livstens ristning

Livsten byggde broar till själabet för sig och sin hustru. Han bodde på Torsholma och hans mannar bodde i Rolsta. Broarna går till Helgö, där man tror att hans skepp kan ha legat. Att Livsten var kristen förstår vi både av korsen på ristningarna och av att en av hans söner hade ett – för den tiden – ovanligt namn, Niklas.



FOTO: SONIA BLIOM

E Klashagen

I maj är ängen fylld av backsippor, senare kommer ängsblommor som brudbröd, jungfrulin och kattfot. Hagen har möjligen fått sitt namn efter Livstens son – Niklas, det som till vardags blir Klas och är en förkortning av sjöfararnas helgon – S:t Nikolaus.



FOTO: CHRISTIAN GRÄSSER

F Livstens hamn

Vattenblänket till vänster, där vägen svänger tillbaka mot Frösunda kyrka visar var Livstens hamn kan ha legat. En liten rest av Långhundraleden som ännu på 1500-talet var sjöled mellan Uppsala och Saltsjön via Trälhavet.



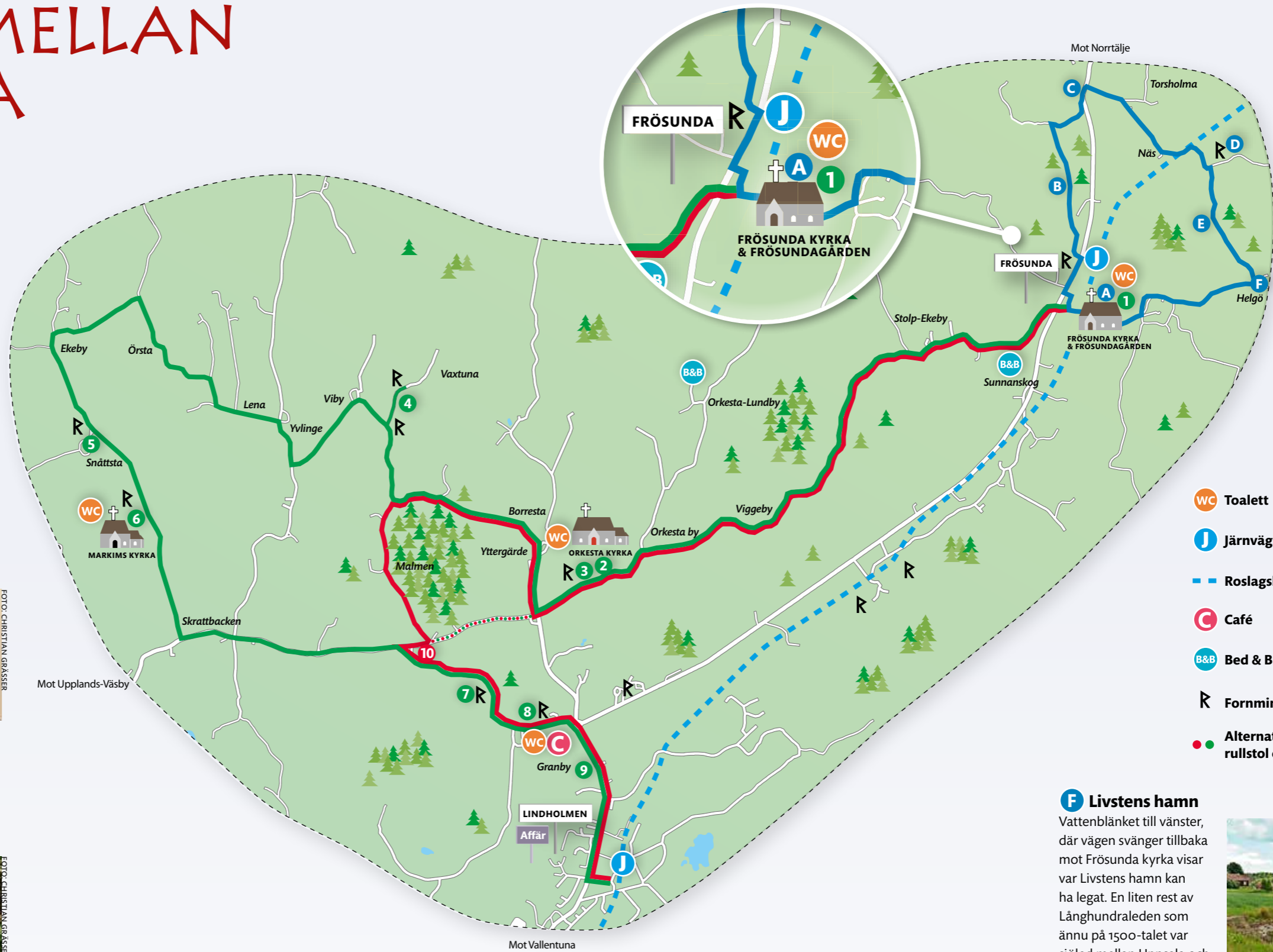
FOTO: CHRISTIAN GRÄSSER

Frösundagården START ★ STOPP

Socknens före detta skola som nu fungerar som församlingshem och pilgrimsgård. Här finns mer information om lederna och om pilgrimsverksamheten. För öppettider se: www.vallentunaforsamling.se



FOTO: BRITTA FROMM



- Toalett
- Järnvägsstation
- Roslagsbanan
- Café
- Bed & Breakfast
- Fornminnesområde
- Alternativ väg för dig med rullstol och barnvagn