

Das Gemeindehaus in Frösunda

Die ehemalige Schule der Gemeinde, die nun als kirchliches Gemeindehaus und Pilgerstätte genutzt wird. Hier kann man mehr Information über die Pilgerwege und andere Aktivitäten von Pilgrim Vallentuna erhalten. Für Öffnungszeiten siehe: www.vallentunaforsamling.se

Anfahrt:

Fahren Sie mit der Kårsta-Linie der Roslagsbana von Stockholms Östra Station bis Frösunda, eine Fahrt von 43 Minuten. Es ist auch möglich, in Lindholmen auszusteigen und den Weg in umgekehrter Reihenfolge zu gehen. Für Fahrplaninformation siehe www.sl.se

Mit dem Auto: Lassen sie bitte das Auto an der Kirche in Frösunda stehen, oder am Pendlerparkplatz am Bahnhof in Lindholmen. Die Wege sind für Wanderer, Rollstuhlfahrer und Kinderwagen gedacht.

Allemansrätt

Denken Sie bitte daran, dass das schwedische Allemansrätt sowohl Rechte als auch Pflichten enthält. Gehen sie nicht über bestellte Äcker, bleiben Sie auf den markierten Wegen. Abfall darf nicht zurückgelassen werden, nehmen sie alles mit und werfen sie den Abfall in die Papierkörbe an den Kirchen. Nehmen Sie Rücksicht darauf, dass die Wege durch eine Landschaft führen, in der Menschen leben und arbeiten.

Natur, Kultur und Spiritualität

In den (ehemaligen) Gemeinden Markim, Orkesta und Frösunda finden sich Spuren menschlichen Lebens, Arbeitens und Glaubens aus den letzten tausend Jahren und davor. Runensteine, alte Fundamente und Grabhügel zeugen von dramatischem und alltäglichem Geschehen vor langer Zeit. Die mittelalterlichen Kirchen entlang der Pilgerwege bieten Räume für Ruhe und Zeitlosigkeit.

Als Pilger zu wandern bedeutet mit offenen Sinnen zu wandern. Inga von Snättsta, Ulf von Borresta und Livsten von Torsholma waren Menschen, die hier vor uns gegangen sind, Vorgänger eben, die unseren Pilgerwegen ihre Namen geliehen haben. Pilgrim Vallentuna ist ein Gemeinschaftsprojekt von Kirche, Kommune und Vereinsleben mit Projektfinanzierung des Landwirtschaftsministeriums.

Natur, Kultur und Spiritualität sind unsere Leitworte – du Wanderer wählst deine Perspektive selbst. In Zusammenarbeit mit: Vallentuna Kristna Råd, Hembygdsföreningarna in Vallentuna, Markim, Orkesta und Frösunda und dem Naturschutzverein in Vallentuna.

Weitere Informationen siehe: www.vallentunaforsamling.se. Dort auch die Öffnungszeiten des Gemeindehauses in Frösunda.



PILGRIM VALLENTUNA

Inga-Leden, 19 km

Der Inga-Weg beginnt an der Kirche von Frösunda und dem dortigen Gemeindehaus, bloß einige hundert Meter vom Bahnhof in Frösunda entfernt, und endet am Bahnhof in Lindholmen. Der größte Teil der Strecke führt über Fahrwege und ist mit Rollstuhl und Kinderwagen fahrbar. Ein kurzer Abschnitt ist Traktorweg, der später wieder auf die Landstraße zurückführt. Eine alternative Strecke für Rollstuhl und Kinderwagen ist auf der Karte eingezeichnet.

1. Die Kirche von Frösunda

Hier steht der Runenstein, dessen Kreuz das Symbol für unsere Pilgerwege geworden ist. Der Stein wurde 1991 auf dem Kirchhof gefunden. Das Kreuz ist von drei Triquetren umgeben, Symbole für die Dreifaltigkeit. Auf dem Altaraufsatz in der Kirche sind die beiden großen Pilgerheiligen des Nordens abgebildet: Sankt Olof und die heilige Birgitta.

2. Die Kirche von Orkesta

Die Kirche ist in der zweiten Hälfte des 12. Jahrhunderts gebaut. Die Malerei auf Decke und Wänden ist gegen Ende des 15. Jahrhunderts hinzugekommen und schildert unter anderem die Schöpfung.

3. Ulf's Steine

Ausserhalb der Kirche in Orkesta stehen zwei Runensteine, die von Ulf in Borresta erzählen. Ulf hat an mindestens drei Plünderungsfahrten nach England teilgenommen. Er war reich und ein wichtiger Mann, der sich später dem Runenritzen widmete. Seine Runensteine enthalten fromme Gebete.

4. Das Grabfeld von Vaxtuna mit dem Kööhügel

Dorfgrabfelder sollten von den Wohnhäusern des Dorfes sichtbar sein. Dort wurden die Toten eingäschert und begraben. Die Gräber bestehen aus angeordneten Steinen. Auch nach der Christianisierung, als man mit der Einäschierung der Toten aufhörte, blieben die Dorfgrabfelder in Gebrauch. Der Kööhügel ist ein besonders großer Grabhügel für eine wichtige Persönlichkeit. Er wurde im 18. Jahrhundert in der ersten archäologischen Ausgrabung Schwedens untersucht.

5. Snättsta

Bei Snättsta lebte Inga, die vier Runensteine und eine Felsenzeichnung über sich und ihre Familie ritzen ließ. Diese Runentexte, zusammen mit einer Runeninschrift auf Ekerö, Hillersjö, machen die Erbfolge in der Wikingerzeit deutlich. Inga schloss ihre Felsenzeichnung mit dem Gebet: Gott helfe ihrem Geist.

6. Die Kirche von Markim

Die Kirche von Markim wurde im 13. Jahrhundert erbaut und ist von jedem Gehöft der Gemeinde zu sehen. Der Runenstein außerhalb der Kirche wurde zerschlagen in und um die Kirche herum gefunden und wieder neu zusammengefügt. Nun berichtet er wieder von Tällenäv und Tor, die den Stein zum Gedenken an ihren Vater Frösten errichteten.

7. Björns Stein

Wer war Björn von Granby? Von Vigmund umgebracht und von Torsten und Rangfrid geehrt, die zu seinem Gedenken den Stein ritzen, der immer noch an dem Weg steht, den es schon im 9. Jahrhundert gab. Die Inschrift schliesst folgendermassen: Gott helfe seinem Geist und seiner Seele mehr als er es verdient.

8. Granby

Granbyhällen, die der Fläche nach grösste Runeninschrift Upplands, enthält 185 Runen. Es handelt sich um einen Steinfläche zum Gedächtnis an Finnvid, „der zu Beginn alles allein besass“. Dass Finnvid mächtig war, davon zeugt das Fundament eines 40x14 Meter grossen Hauses am selben Ort.

9. Orkesta Gemeinschaftshaus

Von hier sieht man Söderby, einen Hof an der Strasse nach Frösunda an der Kreuzung, die wir gerade passiert haben. Es stehen dort zwei Runensteine, die an der Landstrasse standen, deren frühere Führung man an der Steinbrücke erkennen kann, die etwas südlich der heutigen Strasse liegt.

Ulfs-leden, 11 km

Ulfs-leden beginnt am Gemeindehaus in Frösunda und endet am Bahnhof in Lindholmen. Der Weg ist, ausser einem kurzen Stück Feldweg für Rollstuhl und Kinderwagen fahrbar. Eine alternative Strecke ist auf der Karte eingezeichnet. Der Ulfs-leden beginnt mit den ersten drei Stationen des Inga-leden, führt dann zur Station 10, Markims Missionshus, um sich bei Station 7 wieder mit dem Inga-Leden zu vereinen.

10. Markims Missionshaus

Das Missionshaus wurde 1890 fertiggestellt. Gemeindeglieder, die sich der freikirchlichen Bewegung angeschlossen hatten, hatten Geld gespendet und ihr eigenes Gebetshaus gebaut. Das Haus wurde von Kindern und Erwachsenen bevölkert, die sich zu Sonntagsschule, Jugendkreis, Handarbeitskreis und Chor dort versammelten.

Livstens-leden, 6 km

Die Wanderung in Livstens Spuren verläuft sowohl auf Strassen als auch entlang von Fusspfaden. Start und Ziel ist das Gemeindehaus in Frösunda.

A. Die Kirche von Frösunda

Auf dem Altaraufsatz aus dem 15. Jahrhundert, sind zwei Heilige abgebildet, auf die die Pilgerbewegung zurückgeht. Es handelt sich um Norwegens Nationalheiligen, Sankt Olof, dessen Tod 1030 dazu führte, dass Skandinavier Wallfahrten zum Nidarosdom in Trondheim unternahmen. Die heilige Birgitta ihrerseits wanderte ausser zum Nidarosdom auch nach Santiago de Compostela und nach Rom. In Rom blieb sie, bis der Papst 1370 ihren Orden anerkannte, den Birgittenorden.

B. Lichtung mit Ameisenhaufen

Einer der sieben Schlüsselbegriffe des Pilgerers ist die Langsamkeit. Vad ist zu sehen, zu hören, zu fühlen? Ameisen kommunizieren mithilfe von Feromonen, Geruchsstoffen. Sie roden Wege in der Natur, räumen Nadeln beiseite und nehmen sich toter Tiere an.

C. Sankt Olofs Quelle

Unter den Betonrohren, die aus dem Strassengraben ragen, liegt eine der vielen Sankt Olofsquellen, die es überall in Skandinavien gibt. Alles aufgrund der Legende, nach der sich eine Quelle auftat, wo Sankt Olof zunächst begraben wurde.

D. Livstens Runenstein

Livsten baute Brücken zur Buße für sich und seine Frau. Er wohnte auf Torsholma und seine Leute in Rolsta. Die Brücken führen nach Helgö, wo man annimmt, dass seine Schiffe gelegen haben könnten. Dass Livsten Christ war, kann man einerseits aus den Kreuzen auf dem Runenstein erschliessen, andererseits daraus, dass einer seiner Söhne einen für die Zeit ungewöhnlichen Namen trug: Niklas.

E. Klashagen

Im Mai ist diese Wiese übersät mit Küchenschellen, später kommen Wiesenblumen wie Mädesüss, Kreuzblume und Katzenpfötchen. Das Gelände hat seinen Namen möglicherweise nach Livstens Sohn Niklas, davon die Kurzform Klas. Der Heilige Niklas (Nikolaus) war der Schutzheilige der Seefahrer.

F. Livstens Hafen

Der Wasserspiegel linkerhand, wo der Weg sich zurück Richtung Frösunda Kirche wendet, zeigt uns, wo Livstens Hafen gelegen haben mag. Ein kleiner Rest des Långhundraleden, der noch im 16. Jahrhundert eine Wasserstrasse zwischen Uppsala und der Ostsee darstellte.