

## Vandra i munkarnas spår

Munkastigen är en 96 km lång pilgrimsled mellan Riseberga klosteruin utanför Fjugesta och Birgittakyrkan i Olshammar vid Vätterns strand.

Munkastigen är till delar den väg som munkarna vid Ramundeboda kloster vandrade för att i Olshammar ta båten över Vättern och upprätthålla kontakt med sina klosterbröder i Alvastra och Vadstena.

Pilgrimsleden Munkastigen är en av flera Birgittaleder och därför används denna symbol med tillstånd från Pilgrimscentrum i Vadstena.

Vandringen startar i Västernärkes böljande drumlinlandskap, där bördig jordbruksmark blandar sig med mäktiga uråldriga ekhagar. Den tangerar kanten av södra Kilsbergen – de blå bergen – innan den tar av söderut mot de mytomspunna Tivedsskogarna och Vätterstranden, före slutmålet Birgittakyrkan i Olshammar.

Munkastigen är laddad med sevärdheter med anknytning till Örebroregionens tusenåriga kristna historia. Den bjuder också på en rofylld vandring, där naturen ömsom är vild och storslagen, ömsom intim och inbjudande. Här finns gott om möjligheter för det som är pilgrimsvandringens kärna – att få tid och ro att umgås med sig själv och sitt innersta, antingen ensam eller tillsammans med andra.

Munkastigen är ett samverkansprojekt mellan Regionförbundet Örebro, föreningsliv och Svenska kyrkan med dess församlingar i södra och västra Örebro län.

***Välkommen att pilgrimsvandra!***



## Fakta om Munkastigen

Munkastigen är markerad med blå träpilar och munksymbol som visar vägen. På strategiska platser i terrängen finns också dekaler med Birgittasymbolen. Delar av Munkastigen, den mellan Svartå herrgård och Gråmon följer Bergslagsleden.

Beroende på den takt du vandrar kan en dagsvandring vara allt mellan 10 och 30 kilometer. Normalt brukar man räkna med 4-6 km i timmen. För lite mer vana vandrare är 20-25 kilometer per dag ganska normalt.

På [www.bergslagsleden.se/munkastigen](http://www.bergslagsleden.se/munkastigen) finns vandringsbeskrivningar med kartor samt information om sevärdheter, transporter och boendemöjligheter. Läs mer om Munkastigen och pilgrimsvandring på [www.svenskakyrkan.se/edsberg](http://www.svenskakyrkan.se/edsberg). Längs Munkastigen kan du välja att bo i allt från slott till koja. Det finns rastplatser med vindskydd, där du kan övernatta eller bo i tält, men också flera mer bekväma boenden med vandrarhems- eller hotellstandard.



I SAMARBETE MED

**Svenska kyrkan**  
EDSBERGS FÖRSAMLING

FORM [www.remarc.se](http://www.remarc.se) BILDER Thomas Eriksson, Elisabeth Karlsson, Kjell-Ove Nordström samt Länsstyrelsen. TEXT [www.ditra.se](http://www.ditra.se) TRYCK Printfo Welins MILJÖMÄRKT Trycksak lic nr 341 236

# Munkastigen

96 km pilgrimsvandring  
i Örebroregionen







I tystnaden skärps dina sinnen. Vandringen skalar av och sköljer bort vardagens måsten. Delandet av bröd och upplevelser blir till minnesbilder som stannar kvar länge. Dröj kvar vid någon av alla sevärdheter längs Munkastigen.





Olshammarsgården

Olshammars kyrka



Ramundeboda



Riseberga kloster



Bålby herrgård



Skagerhults gamla kyrka



Altarstenen



Tångeråsa kyrka



Edsbergs kyrka



Svartå herrgård



Pilgrimsvandring på Munkastigen

## Pilgrimsvandring

Pilgrimsmotivet finns sedan lång tid tillbaka i nästan alla kulturer och religioner. Pilgrimer finns bland annat inom hinduism, islamism, buddhism och kristendom. En pilgrim söker ofta efter det heliga i sitt liv. Från att ha varit undanträngd i nästan femhundra år på våra breddgrader har pilgrimstanken fått en renässans i vår tid.

En pilgrimsvandring är mycket vad du själv vill göra den till. Somliga vandrar för att ge kroppen den motion som ett stillasittande liv ofta inte ger oss. Andra vandrar för att få möta naturen och hämta kraft. Att möta vårens alla flyttfåglar – eller att i mognadens och fröspridningens tid, få uppleva när sommaren går mot höst ger kraft och energi – det kan ge dig tillgång till din egen själ.

För många är en pilgrimsvandring ett sätt att bejaka sin längtan efter andliga värden. Många väljer att vandra

tillsammans med andra för få möjlighet att dela mat och tankar – samtal som vardagen inte alltid bjuder på.

Ibland använder pilgrimen sig av mera rituella delar under vandringen där bönen kan vara en naturlig del. Ofta ingår också egna tillfällen till meditation, till exempel genom att vandra sträckor i ensamhet. Att pilgrimsvandra är att växa.

## Munkastigen och heliga Birgitta

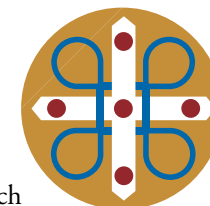
Munkastigen är en av flera Birgittaleder. En Birgittaleder karakteriseras av att ha historiska beröringspunkter med den heliga Birgitta och hennes familj, samt att ha Vadstena som en naturlig slutpunkt.

Munkastigen har sin slutpunkt vid Birgittakyrkan

i Olshammar. Från Olshammar finns möjligheter att med båt ta sig över Vättern för vidare vandring till Vadstena med Pilgrimscentret och Klosterkyrkan.

I Birgittasymbolen förenas det vita birgittinska korset med Kristi fem röda sårmärken och ett blått Hanskors (sevärdhetskringla) på en gyllene helhetscirkel.

Birgitta Birgersdotter (1303-1373) – den heliga Birgitta – utsågs 1999 till Europas skyddsängel. Birgitta var gift med Ulf Gudmarsson, riddare och lagman över Närke. Paret fick åtta barn och två av döttrarna, Katarina och Ingeborg, placerades i unga år i Riseberga kloster. Katarina fick sin utbildning där, för att senare följa sin mor. Ingeborg blev kvar i Riseberga kloster som nunna.





## Munkastigens fem etapper

Munkastigen startar vid Riseberga kloster och slutar i Olshammar. Hela sträckan är 96 km. Vandringen kan lämpligen delas upp i fem dagsetapper:

### Etapp 1: Riseberga – Tångeråsa 16 km

Etappen startar vid Riseberga kloster. Jarlen Birger Brosa skänkte i slutet av 1100-talet ett antal gårdar till systrarna i Riseberga. Troligen fanns redan då något slags kloster på platsen. Vandringen sker i Västernärkes vackra drumlinlandskap, passerar Edsbergs kyrka och slutar vid Tångeråsa kyrka – en av Sveriges få bevarade träkyrkor från medeltiden. Långhuset är daterat till 1340-talets slut, koret uppfördes redan i slutet av 1290-talet. Leden passerar också Trystorps ekängar och vackra slottsbyggnad.

### Etapp 2: Tångeråsa kyrka – Svartå herrgård 21 km

Vandringen går till stora delar i skogsterräng och passerar den milsvida Skagershultsmossen, som är en av Mellansveriges största högmossar. I mossens många små gölar häckar den kacklande smålommen och långbenta tranor trumpetar ofta din ankomst. Här går vandringen över mossen på den medeltida körväg som kallas för Likvägen. På Likvägen transporterades de döda från nuvarande Hasselfors via Skagershultsmossen till Tångeråsa kyrka för att begravas. Leden passerar också Skagershults gamla träkyrka från mitten av 1600-talet och Hasselfors levande brukssamhälle.

### Etapp 3: Svartå herrgård – Ramundeboda 20 km

Denna etapp följer i sin helhet Bergslagsleden. Etappen startar vid den vackra 1700-talsherrgården i Svartå och balanserar på gränsen mellan Kilsbergens södra utlöpare och de mytomspunna Tivedsskogarna. Här finns tid för stillhet och eftertanke, en storslagen natur och rester från områdets mångåriga historia av järnhantering.

### Etapp 4: Ramundeboda – Gråmon 22 km

Vandringen startar vid de nyrestaurerade ruinerna av Ramundeboda kloster, ett konvent som drevs av de så kallade Tivedsbröderna. Munkastigen passerar också den mäktiga Altarstenen, där munkarna sägs ha hållit andakt. På Kråksjöåsen balanserar leden i munkars spår på gränsen mellan Närke och Västergötland. Etappmålet Gråmon ligger långt från bebyggelse där det finns rester av det som sägs vara munkarnas övernattningsplats.

### Etapp 5: Gråmon – Olshammar 17 km

Munkastigen går genom vacker, småbruten Tivedsnatur. Den passerar flera märkliga sevärdheter, bland annat Munkakällan, blockgrottan Lilla Vargaklämman, en ståtlig jättegräva och de vackra småbyarna Stora och Lilla Isåsen, som bjuder på en doft av det gamla Sverige. Olshammarsgården och Birgittakyrkan är slutmål för Munkastigen. Platsen har anor från 1300-talet då Heliga Birgitta och hennes make Ulf Gudmarsson ägde gården.

