



## Muskelkraften 15 km

Regjäl cykeltur nerför Linderödsåsens sluttningar genom byarna Sjököp och Farhult. Mestadels grusväg, kuperat och omväxlande öppen mark och skog. Gran, bok och ek. Stengärden typiska för trakten. Får och kor som betar. Rundan börjar och slutar i Långaröds kyrkby. Vändpunkten är i Vallarum.

**1 Långaröds underbara kyrka.** Från slutet av 1100-talet, märkligt nog byggd av tegel, bränd i gropar på ängen norr om kyrkan, den som nu korsas av landsvägen. Från början var den mycket liten och tegelfärgad. Rappning fick den på 1400-talet, samtidigt som valven slogs och de värdefulla målningarna invändigt gjordes. Det oproportionerliga tornet byggdes på 1800-talet har satt folkfantasin i rörelse. Krucifixet i triumfbågen är från 1300-talet. Och dopfunten är äldre än kyrkan, huggen på 1000-talet.

När du sett dig mätt på kyrkan kan du föreställa dig byn med affär, smedja, snickare, slaktare, skraddare, takläggare, skomakare, sömmerska, grästensmurare, målare, och matlagerska. Skolan är kvar för låg- och mellanstadierna. Börja cykla till Vallarum via Farhult. Ett gammalt namn är Fagerhult, den vackra skogsbygden.

**2 Till höger om vägen ligger en av Farhults fyra mossar.** De som bor runt den äger andelar. Så var det även förr. Alla bönder skulle ha del av alla olika marktyper. Från mossen fick man torv att elda med. En förening vårdar mossen och naturen kring den, arrangerar vandringar och friluftaktiviteter. Utomstående kan vara stödmedlemmar. <http://farhultsmosse.blogspot.se/>. Turen går vidare i rasande fart nerför backarna.

**3 Café Vallingsdal och Muskelkraftens museum.** Ägaren är i rakt nedstigande led släkt med de generationer som byggde gården på 1500-talet. Jordbruksredskap från olika tider finns samlade, det första från 800-talet. [www.cafe-vallingsdal.se](http://www.cafe-vallingsdal.se). Ring 0702325302 i förväg och tala om att ni kommer! Vänd om och cykla tillbaka, men välj vägen om Sjököp denna gång. Visst är det uppför, men belönande vackert.

**4 Sjököpssjön, har grillplats, bord och bänkar att vila vid.** Sjököpsgården lite längre fram är den enda gården i byn. Där bodde en riksdagsman i slutet av 1700-talet. Han hade en klipsk dräng som hette Nils Månsson som också själv blev riksdagsman. Eftersom han kom från grannbyn Skumparp, kallades han Skumpen. Han blev omtyckt och nämns ofta som Ljusets bonde.

