

Andreas Schulte

Fjällskitouren

**Südlicher Kungsleden,
Jämtlandstriangeln, Vålådalen
und Trøndelag**

Skitourenführer

Texte, Grafiken, Umschlag:
© 2021 Copyright by Andreas Schulte.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach schriftlicher Genehmigung.

Fotos:
© 2021 Copyright by Helmut Gnädig
und Andreas Schulte

Lektorat und Co-Autor: Helmut Gnädig

Verantwortlich für den Inhalt:
Andreas Schulte
Atzenberger Weg 99/2 - 88326 Aulendorf
Email: andreas@pino-und-ski.de
www.pino-und-ski.de

Alle Informationen zu diesem Skitourenführer wurden sorgfältig zusammengetragen. Angaben z.B. zu Kommunikationsdaten von Hütten, Hotels usw. ändern sich ebenso wie Wegführungen, Markierungen und Verhältnisse vor Ort. Für die Richtigkeit kann die Haftung - auch im Sinne der Produkthaftung - nicht übernommen werden.

Dieses Buch umfasst 160 Seiten, 16 Skizzen und 49 Farbfotos. Die Kartenskizzen sind zum Skiwandern nicht geeignet.

1. Auflage 2021

Druck: epubli – ein Service der Neopubli GmbH, Berlin

Inhalt

Inhalt	5
Vorwort	7
Die Autoren	9
Wissenswertes von A-Z	10
Anreise	10
Ausrüstung	14
Fjällstationen	18
Hütten	19
Schutzhütten	23
Hunde	24
Jedermannsrecht	25
Karten und Orientierung	27
Nottelefon / Telefonieren	30
Sicherheit	31
Sprache	32
Svenska Turistföreningen - STF	33
Verpflegung	34
Wetter	36
Zelt	39

Tourenvorschläge	42
Jämtlandstriangeln	44
Rundtour im Naturpark Vålådalen	54
Südlicher Kungsleden - Von Storlien nach Fjällnäs	68
Südlicher Kungsleden - Von Fjällnäs nach Grövelsjön	87
Vom Weltkulturerbe in Røros nach Åre	101
63° Nord	129
Anhang	145
Index	145
Wörterbuch	152

Vorwort

Skitouren in Schweden? Ist es da im Winter nicht immer dunkel und kalt? Geht das mit den schweren Tourenski? Verläuft man sich da nicht? Solche Fragen bekommt man häufig gestellt, wenn man von Skitouren in Nord- und Mittelschweden erzählt. Bisher gibt es für diese Art des Skitourengehens kaum deutschsprachige Literatur. Mit dem vorliegenden Buch wird diese Lücke teilweise geschlossen; klassische Skitouren in den schwedischen Provinzen Jämtland und Dalarna sowie im norwegischen Trøndelag werden vorgestellt. Skitouren, wie sie mit Backcountryski (schwedisch: Fjällski) auch mit Anreise aus Mitteleuropa in fünf bis zehn Tagen begangen werden können. Backcountryski sind dabei etwas breitere Langlaufski, jedoch immer mit durchgehender Stahlkante. Diese Art von Ski eignet sich besonders für die Weiten des skandinavischen Fjälls und ist auch bei schwierigen Schneeeverhältnissen sicher zu beherrschen, vorausgesetzt der Skifahrer versteht sein Handwerk. Es ist dabei nicht notwendig, dass jeder Tourengeher *perfekt* Skifahren kann, es ist vielmehr wesentlich, dass Mann oder Frau *sicher* Skifahren können und das möglichst bei allen Schneeeverhältnissen. Bis auf wenige im Text ver-

merkte Ausnahmen sind alle Routen gut markiert. Dennoch sind Kenntnisse im Umgang mit Karte und Kompass sowie GPS-Geräten hilfreich.

Die hier vorgestellten Routen können als reine Hüttentouren oder mit dem Zelt durchgeführt werden. Zelttouren ermöglichen größere Freiheiten in Bezug auf die Länge der jeweiligen Etappe, bedeuten aber auch wesentlich mehr Gepäck und setzen eine sehr gute Ausrüstung voraus.

Die beste Zeit für Backcountrytouren in Mittelschweden ist zwischen Ende Februar und Mitte April. Um diese Jahreszeit gibt es nur geringe Unterschiede in der Tageslänge im Vergleich zu Deutschland. Im April sind die Tage sogar schon deutlich länger.

Häufig ist das Wetter zum Ende der Skitourensaison besser, vor allem ist es nicht mehr so kalt. Mit Schneestürmen, Kälte, selbst Warmlufteinbrüchen muss man jedoch immer rechnen. Deshalb sind eine gute Ausrüstung und Erfahrung in der freien Natur unabdingbar. Es versteht sich von selbst, dass die Touren auf eigene Gefahr unternommen werden. Trotz sorgfältiger Recherche kann keine Haftung für fehlerhafte Angaben oder Veränderungen übernommen werden.

Die Autoren



Andreas Schulte, Jahrgang 1961 ist beruflich als Sozialpädagoge tätig und wohnt in Oberschwaben. Seit Jahren ist er in Skandinavien mit Ski, Wanderschuh oder einem Liegeradtandem unterwegs.



Helmut Gnädig, Jahrgang 1956, war früher im sozialen Bereich tätig, heute im Ruhestand. Er wohnt am Fuße des Feldbergs im Schwarzwald und ist von Kindesbeinen an mit Bergschuh und Ski unterwegs. Ein weiteres Hobby von Helmut ist die Fotografie.

Wissenswertes von A-Z

Anreise

Der Weg ist das Ziel. Mit diesem Motto fällt die Anreise zu den Ausgangspunkten der hier beschriebenen Touren leichter. Vor allem, wenn man umweltverträglicher mit dem Zug anreisen will, dauert die Anreise aus den meisten Teilen Deutschlands meistens zwei Tage, aus Österreich oder der Schweiz entsprechend länger.

Mit dem Zug:

In der Regel bietet sich eine ICE-Verbindung nach Hamburg an, weiter mit dem IC nach Kopenhagen bzw. mit dem Öresundståg nach Malmö. Idealerweise sollte in Malmö etwas Aufenthaltszeit eingeplant werden, um mögliche Verspätungen in Deutschland oder Dänemark auszugleichen. Der IC von und nach Kopenhagen fährt in der Regel im Zweistunden-Takt. Für die Anreise in die Region Jämtland und nach Grövelsjön bietet sich der Nachtzug von Malmö nach Stockholm an. Der Zug fährt in der Regel täglich 22:30 Uhr ab Malmö und erreicht 06:15 Uhr Stockholm. In Stockholm werden dann die frühen Züge nach Mora mit (Bus)-Anschluss nach Grövelsjön erreicht. Nach Jämtland geht es gegen 08:00 Uhr weiter. Während der

Skisaison kommt man mit dem Snälltåget um ca. 16:00 Uhr ab Malmö mit einem durchgehenden Nachtzug nach Åre bzw. Storlien. Donnerstags und sonntags geht der Zug dann wieder zurück.

Nach Røros in Ostnorwegen kann man via Göteborg - Oslo - Hamar fahren. Nach Trondheim gibt es von Oslo aus gute Verbindungen, von dort mit Bus zum Ausgangspunkt.

Auskunft:

www.bahn.de (Auskünfte zu den Bahnhöfen in ganz Schweden, jedoch keine Buslinien)

www.sj.se (Schwedische Bahn, auch auf Englisch)

www.resrobot.se (Portal für öffentlichen Verkehr in Schweden, Verbindungen zu jeder öffentlichen Haltestelle)

www.vy.no (Bahn- und Busverbindungen in Norwegen, teilweise in Schweden)

www.interrail.eu/de (Informationen zu Interrailfahrkarten)

Fahrkarten:

Online-Fahrkarten sind in Schweden und Norwegen äußerst beliebt und können auch aus dem

Ausland gebucht werden. Günstige Fahrkarten haben, wie in Deutschland, häufig eine Zugbindung. Als Alternative bietet sich eine Interrailfahrkarte an, z.B. fünf Tage in einem Monat. Inzwischen wird dort auch die Ein- und Ausreise aus dem Heimatland des Reisenden als Reisetag anerkannt. Zusätzlich muss man bei Fern- und Nachtzügen Reservierungen buchen. Damit ist man bei vergleichbaren Kosten im Falle von Schlechtwetter oder anderen Unwägbarkeiten flexibler.

Mit der Fähre:

Eine Kombination Zug/Auto und Fähre bietet sich für die Anreise nach Røros oder Trondheim an. Bis Kiel mit dem Zug, dann die Fähre Kiel - Oslo, weiter mit dem Zug/Auto. Der Bahnhof in Kiel liegt in lauffarbarer Entfernung zu den Fähranlegern. In Oslo fährt ein Bus zum Bahnhof.

Ebenfalls günstig kann die Verbindung Kiel - Göteborg sein. In der Saison gibt es an manchen Tagen eine direkte Busverbindung von Göteborg nach Grövelsjön.

Auskunft:

www.colorline.de (Kiel-Oslo)

www.stenaline.de (Kiel-Göteborg)

Mit dem Auto:

Die Routen lassen sich mit den üblichen Routenplanern berechnen. Nach Ansicht des Autors ist die Anreise mit dem Auto nicht empfehlenswert, da sich Ausgangs- und Endpunkt der Touren oft unterscheiden. Weiter möge jeder selbst entscheiden, ob es sinnvoll ist, lange Strecken bei winterlichen Straßenverhältnissen zurückzulegen.

Mit dem Flugzeug:

Die schnellste, jedoch am wenigsten umweltfreundliche Form der Anreise. Mit Ausnahme von Røros und Trondheim haben die übrigen Ausgangspunkte der beschriebenen Routen keinen Flugplatz. Zu diesen Flughäfen kommt man mit SAS und teilweise Norwegian mit Umsteigen in Kopenhagen oder Oslo. Vorsicht: Pulken und Ski müssen angemeldet werden. Gerade bei den kleinen Maschinen ist dies manchmal ein Problem. Gas oder Benzin für den Kocher dürfen nicht ins Flugzeug.

Nach Jämtland und Dalarna kann es günstig sein, eine der häufigen Verbindungen nach Stockholm Arlanda zu nehmen und von dort aus mit dem Zug, ggf. über Nacht, weiterzureisen.

Auskunft:

www.flysas.com

www.norwegian.no

www.lufthansa.de

Ausrüstung

Gerade bei Wintertouren ist gute Ausrüstung eine zwingende Notwendigkeit, vor allem wenn man sich weit ab der Zivilisation bewegt. Dazu gehört, dass man auch weiß, die Ausrüstung zu gebrauchen und Unnötiges von Wichtigem unterscheiden kann.

Robuste Backcountryski mit Stahlkanten sind zwingend notwendig. Ob Schuppenski, Fellski oder Wachsski, auf die bei Notwendigkeit Felle gespannt werden, ist letztlich eine Geschmacksache. Mitteleuropäer bevorzugen eher Schuppenski. Der Autor selbst ist viele Touren mit solchen Skiern gelaufen. Ein robustes Modell ist zum Beispiel der E99 der Firma Fischer. Seit Jahren sieht man diesen bewährten Ski in unterschiedlichsten Designs. Ebenso wichtig ist dazu die Bindung. Die Firmen Rottefella, Salomon und Fischer bieten unterschiedliche Modelle der NNN-Norm an. Die etwas breitere Norm NN sieht man heute nur noch wenig im Freizeitbereich. Normale Langlaufschu-

he sind für diese Touren genau so wenig geeignet wie Ski ohne Stahlkanten. Stabile Schuhmodelle gibt es z.B. von Lundhags, Alfa und Alpina.

Rucksack oder Pulka? Bei dieser Frage scheiden sich die Geister. Entscheidend ist, wieviel Gepäck zu transportieren ist. Bei reinen Hüttentouren reicht ein 60-70 Liter Rucksack. Bei Zelttours können der Rucksack sehr schwer und der Platz knapp werden. Hier bietet sich die Nutzung einer Pulka (Zugschlitten) an. Gerade bei den meist flachen Hängen im Fjäll und auf Seen kann man mit einer Pulka sehr große Lasten ziehen.

Ausrüstungsliste für Hüttentouren:

- Backcountryski
- Skischuhe
- Stabile Skistöcke
- Rucksack, mindestens 60-70 Liter, alternativ Pulka
- Trillerpfeife (Notsignal)
- Stirnlampe
- Schlafsack (dünner Schlafsack auch bei Hüttentouren)
- Bettwäsche
- Taschenmesser
- Hygieneartikel, Toilettenpapier, Nähzeug
- Erste-Hilfe-Set, Medikamente, Blasenpflaster

(z.B. Compeed)

- Kleines (Trekking-)Handtuch
- Streichhölzer
- Thermosflasche
- Mitgliedskarten (STF, DJH, DNT)
- Wollstrümpfe
- Winddichte Skitourenhose mit integrierter Gamasche
- Wind- und wasserdichte Funktionsjacke
- Ggf. Überhose
- Softshelljacke
- Unterhemden (Wolle)
- Kurze Unterhosen
- Wollpullover (Midlayer)
- Fleece-, Isolations- und/oder Daunenjacke
- Lange Unterhosen
- Faust- und Fingerhandschuhe, Ersatzhandschuhe, ggf. Überhandschuhe
- Mütze mit Stirn-, Ohren- und Nackenschutz
- Sturmhaube
- Schlauchtuch
- Turnschuhe, Hüttenschuhe oder dicke Socken in den Hütten
- Isomatte (für Pausen bzw. Notfälle)
- Windschutz z.B. Biwaksack o.ä.
- Sicherheitsschnur
- Skiwachs
- Werkzeug für Notreparaturen

- Etwas stabiles Textilklebeband
- Sonnenbrille / Sonnencreme
- Fettende Hautschutzcreme (hilft bei Kälte)
- Schneeschaukel
- ggf. Skibrille
- ggf. GPS-Gerät
- Handy / Ladegerät / Powerbank

Bei Zelttouren zusätzlich:

- 4-Jahreszeiten-Zelt
- Schneeheringe
- Wintertaugliche Isomatte (ggf. 2 Stück)
- Benzin- oder Gaskocher. Beim Gaskocher auf die Gasvorwärmung achten und Betrieb mit Wintergas, sonst hat der Kocher zu wenig Leistung oder brennt gar nicht)
- Wintertauglicher Schlafsack (bis -30° C)
- Topfset / Geschirr
- Essbesteck
- ggf. weitere Thermoskanne

Bezugsquellen u.a.:

- www.globetrotter.de (Großes Angebot)
- www.outnorth.de (Schwedisches Unternehmen, liefert nach Deutschland)
- www.bergfreunde.de

Informationsquellen / detaillierte Packlisten:

- www.winterfjell.de (sehr informativ)
- www.simonpatur.de
- u.v.a.

Fjällstationen

Die schwedischen Fjällstationen sind bezüglich Standard und Ausstattung etwa vergleichbar mit mitteleuropäischen Jugendherbergen. Das heißt, sie unterscheiden sich von Hotels insbesondere dadurch, dass sie (auch) Mehrbettzimmer sowie Toiletten und Duschen auf dem Flur haben. Jede Fjällstation verfügt auch über eine Unterkunft für Selbstversorger. Im Gegensatz zu den Hütten bieten die Fjällstationen jedoch auf Wunsch einen Vollservice. Das bedeutet, sie sind bewirtschaftet und offerieren Vollverpflegung, meist in Buffetform. Für die Übernachtung muss man nichts mitbringen.

Jede hier erwähnte Fjällstation bietet W-LAN, hat eine Sauna, einen Trockenraum, manchmal sogar einen Wachs- und Reparaturraum. Meist gibt es einen integrierten Laden, in dem es nicht nur Lebensmittel und Hygieneartikel, sondern auch Ausrüstungsgegenstände (Sportartikel) und entsprechende Kleidung gibt.

Bezahlt wird per Kreditkarte. Allerdings funktioniert dies nicht mit allen deutschen Kreditkarten – zumindest nicht ohne PIN - und auch nicht mit Maestro-Karten, so dass es sich empfiehlt, auch Bargeld mitzunehmen.

Vorausbuchung ist empfehlenswert, zurzeit (Corona) zwingend erforderlich.

Hütten

Dies ist die häufigste Unterkunfts-kategorie auf den in diesem Buch beschriebenen Touren.

Eine schwedische Fjällhütte umfasst fast immer mehrere Gebäude. Deshalb wird bei der Bezeichnung oft auch der Plural „Stugorna“ verwendet. So besteht das Ensemble oft aus einem Hauptgebäude, das offen ist, wenn der Hüttenwart (Stugvård) da ist, einer kleineren Winterhütte, die immer – auch für Besucher mit Hund - offen ist, manchmal einer separaten Unterkunft für den Hüttenwart, einem Toilettentrakt (Plumpsklo) und evtl. auch einem Holzschuppen (Vedbod). Diese Art von Hütte ist also in der winterlichen, wie auch der sommerlichen Hauptsaison bewartet, aber nicht bewirtschaftet. Der Hüttenwart oder die Hüttenwartin, manchmal handelt es sich dabei auch um ein Paar, sind Volunteers, die auf der Hütte nach

dem Rechten schauen, Schlafplätze zuordnen, die Übernachtungsgebühr kassieren, die „Butik“ managen oder die Sauna anheizen. Sie bieten aber keine Mahlzeiten an. Oft wird jedoch im Winter den neu ankommenden Gästen ein heißes Getränk angeboten.

Diese Art von Unterkunft verfügt über keinen Wasseranschluss und auch über kein Abwassersystem (Ausnahme: die neue Hütte Stensdalen). Dies bedeutet, dass die Besucher mittels Eimern oder Kanistern Frischwasser von außen holen müssen. Im Winter geschieht dies meist durch Eislöcher,



An manchen geöffneten Hütten gibt es im Winter Wasserstellen. Sonst wird Schnee geschmolzen

die durch einen Holzverschlag oder eine kleine Hütte geschützt und manchmal mehrere hundert Meter von der Hütte entfernt sind. Sollten auch diese Wasserstellen zugefroren sein, so holt man mit den gleichen Eimern Schnee zum Schmelzen. Gebrauchtes Wasser, wie z. B. Spülwasser, wird mittels eigens dafür vorgesehenen Eimern

nach draußen zu einer meist markierten und teilweise eingefassten Sickerstelle (Slask) gebracht.

Für die kleinen und großen Geschäfte gibt es ebenfalls draußen eigene Holzkabinen (Plumpsklo). In der Regel findet man dort Toilettenpapier und oft auch ein Handdesinfektionsmittel. Dennoch empfiehlt es sich, beides selbst mitzuführen. Manchmal gibt es für die Männer einen separaten Pinkelverschlag. Ansonsten gilt selbstverständlich auch für sie: Hinsetzen!

Wie bei der Wasserver- und Entsorgung sind die

Die ältere Hütte der Gåsenstugorna



Besucher auch für das Heizen und die Holzversorgung zuständig.

Kommt man auf der Hütte an, zieht man die Schuhe im Vorraum aus und lässt sie dort oder stellt sie in den vorhandenen Trockenraum. Dort kann man auch feuchte Kleidung aufhängen. Man meldet sich beim Hüttenwart und bekommt von diesem eine Schlafstelle zugeordnet. Geschlafen wird in Mehrbettzimmern. Meist gibt es in den Schlafräumen einen kleinen Holzofen, einen Tisch und offene Regale. Wer genau hinschaut, findet unter der Tischplatte eine Art Schublade, in die eine Waschschüssel eingelassen ist. Diese kann man zur Körperhygiene nutzen. Noch besser ist es natürlich, wenn die Hütte über eine Sauna verfügt. Deren Nutzung kann im „Schichtbetrieb“ (eine Stunde Frauen, eine Stunde Männer, eine Stunde gemischt) organisiert sein. Im Vorraum der Sauna kann man sich, sogar mit heißem Wasser, gut waschen.

Im Aufenthaltsraum gibt es verschiedene Tischgruppen, mehrere Gaskocher, Töpfe, Geschirr, Besteck und andere Küchenutensilien, manchmal zurück gelassene Lebensmittel, die bereits erwähnten Eimer für Frisch- und Grauwasser mit zugehörigen Schöpfkellen sowie Behälter zur getrennten Müllentsorgung. Für die Sauberkeit im

Küchenbereich sowie im sonstigen Aufenthaltsbereich sind alle Nutzer verantwortlich. Die Zuleitung zu den Gasherden ist bei Nicht-Benutzung mittels Ventilen zu schließen.

Dort befindet sich auch das Hüttenbuch, in das sich alle Besucher eintragen.

Das im Abschnitt Fjällstationen zum Thema Bezahlung Gesagte gilt identisch für die Hütten. Zumindest unter derzeitigen Coronabedingungen ist auch für die Hütten zwingend eine Vorausbuchung erforderlich. Über die jeweils aktuell geltenden Regelungen erkundigt man sich am besten auf den genannten Websites.

Schutzhütten

Im Gegensatz zu den Fjällstationen und Hütten sind die Schutzhütten im Regelfall nicht zur Übernachtung gedacht. Dennoch haben sie eine wichtige, manchmal sogar lebensrettende Funktion. Meist gibt es hier ein



Der Eingang zu dieser Schutzhütte muss erst freigeschaufelt werden

Nottelefon. Oft steht eine solche Schutzhütte in etwa auf halber Strecke zwischen den Übernachtungshütten. Sie besteht, abgesehen von einem kleinen Vorraum, i. d. R. nur aus einem Raum, in dem sich an den Längsseiten jeweils eine Bank und mittig ein Tisch befindet. Auch ein Ofen ist meist vorhanden. Es ist selbstverständlich, dass man die Holzvorräte nur im äußersten Notfall verwendet. Manchmal gibt es ein separates Toilettenhäuschen.

Die Nutzung der Schutzhütten zu Pausenzwecken oder für Übernachtungen im Notfall ist kostenfrei.

Hunde

Die Einfuhr von Hunden nach Schweden ist inzwischen einfacher. Jedes Tier muss Identitätsmarkierungen tragen und gegen Tollwut, Staupe und Leptospirose geimpft sein. Informationen dazu gibt es beim schwedischen Zentralamt für Landwirtschaft:

www.sjv.se

Für Norwegen gelten ähnliche Bestimmungen. Nähere Informationen für die Einfuhr von Tieren findet man unter

www.mattilsynet.no (Norwegische Behörde für Lebensmittelsicherheit)

In den Fjällstationen und Hütten gibt es für einzelne Tiere meistens Hunderäume. Schlittenhunde werden an speziellen Plätzen vor den Hütten angeleint.

In den Naturreservaten müssen Hunde immer angeleint sein. Bitte beachten Sie, dass Wildtiere ihre Energiereserven gegen die Kälte und Stürme im Winter benötigen. Bei der Flucht vor freilaufenden Hunden verlieren sie unnötig Energie. Letztlich kann dies auch den Tod der Tiere bedeuten.

Jedermannsrecht

Auch im Gebirge gilt das in Schweden und Norwegen übliche allgemeine Nutzungsrecht. Bezogen auf Wintertouren heißt dies, dass man

- auf Skier den Grund und Boden anderer überqueren darf,
- eine Nacht oder einige Nächte auf dem Grund und Boden anderer zelten darf,
- keine Hausgrundstücke ohne Erlaubnis betritt,
- keine Äste für Lagerfeuer abreißt,
- sorgfältig mit Pflanzen aller Art umgeht,
- Tiere nicht unnötig stört.

Selbstverständlich müssen Abfälle wieder mitge-

nommen werden.

Für die samische Bevölkerung ist das Fjäll ein Arbeitsplatz und Teil der Lebensgrundlage. Auch im Winter sind Rentierherden im offenen Fjäll unterwegs:

- Halten Sie Abstand zu den Rentierherden,
- halten Sie Hunde unter Kontrolle

Weitere Informationen zum Jedermannsrecht finden sich bei der schwedischen Umweltbehörde Naturvardsverket.

www.naturvardsverket.se

Angler benötigen auch im Winter auf jeden Fall eine gültige Fischereierlaubnis (schwedisch: Fiskekort) für die jeweiligen Gewässer. Meist bekommt man die Erlaubnis bei den jeweiligen Hütten und Fjällstationen.

Junge, kräftige Rentiere sind auch im Winter im Kalfjäll anzutreffen.



Karten und Orientierung

Mit Ausnahme von Teilen der Route 63° und dem Abschnitt zwischen Røros und Ljøsnåvollen sind die hier beschriebenen Touren gut markiert. Dennoch kann es vorkommen, dass man im Schneesturm oder bei Nebel die Orientierung verliert. Markierungen können auch zugeschneit sein. Da solche Situationen schnell gefährlich werden können, sind einige Grundkenntnisse der Orientierung und Navigation unerlässlich.

Karten

Die benötigten Karten sind bei den jeweiligen Touren genannt. Für den schwedischen Bereich gibt es gute Karten vom Calozzo-Verlag, Norstedtverlag und dem schwedischen Vermessungsamt Lantmäteriet. Die gedruckten Fjällkarten des Lantmäteriet laufen leider aus und werden daher auch nicht mehr erwähnt, auch wenn derzeit noch viele Exemplare im Umlauf sind. Es bleibt Download als PDF oder die App (Stichwort: Lantmäteriet Min Karta). Der Calazoverlag bietet gute Karten im Maßstab 1:50.000 und 1:100.000. Die ebenfalls hochwertigen Outdoorkarten von Norstedts sind im Maßstab 1:75.000 erhältlich.

Karten im Maßstab 1:50.000 sind im Vergleich zu Karten 1:100 000 leichter lesbar und etwas detailreicher. Hilfreich ist auf jeden Fall die Ergänzung

durch ein GPS-Gerät bzw. Smartphone.

Für die nicht markierten Routen in Norwegen empfiehlt sich mindestens der Maßstab 1:50.000 z.B. von Nordca in Verbindung mit der App Norgeskart oder UT.no. Beide Apps bieten gute Karten, die App UT beinhaltet auch Tourenvorschläge.

Für die Planung am heimischen Rechner kann man die schwedische Min Karta und die Norgeskart gut nutzen. Skirouten lassen sich einstellen. Entfernungs- und Höhenmessungen sind ebenfalls möglich. Trotz aller elektronischer Hilfsmittel ist es äußerst empfehlenswert, Karten in Papierform mitzunehmen. Der Akku des Smartphones oder



Markierungen können zugeschneit oder unkenntlich sein



Hier führt die Route über einen zugefrorenen See.

GPS-Geräts kann schnell ausfallen. Eine Papierkarte kann man immer noch lesen. Eine gute Bezugsquelle in Deutschland ist die Geobuchhandlung in Kiel. Für den nordischen Bereich sind dort in der Regel alle notwendigen Karten vorrätig.

www.geobuchhandlung.de

Die meisten modernen Smartphones können heute mit den Koordinaten von verschiedenen Satellitensystemen umgehen, ebenso wie moderne GPS-Geräte. Die Positionsangaben in diese Buch beruhen auf dem Geokoordinatensystem WGS84 dezimal. In Schweden wird häufig SWERF99 TM verwendet. Letztlich ist das verwendete Koordinatensystem nebensächlich. Der Benutzer muss lediglich wissen, wie er sein Gerät eingestellt hat. Für eventuelle Notsituationen ist es sinnvoll, die Koordinaten der Hütten und Schutzhütten bereits bei der Vorbereitung der Tour zu speichern.

Verschiedene Geokoordinaten am Beispiel der Fjällstation Storulvån:

WGS84

63°10'13.2"N

12°21'50,7"E

WGS84DDM

63°10'219'N 12°21'845'E

***WGS84 dezimal
(Lat., Lon)***

63.17032, 12.364082

RT90 (Nord, Ost)

7011389, 1326716

SWERF 99 TN

7007291, 367290

Nottelefon / Telefonieren

Auf den Hütten und Fjällstationen gibt es bereits seit den 1970er Jahren ein Notruftelefon. Dies gilt ebenso für die meisten Schutzhütten. Anrufe werden zur Polizei geleitet.

Mobilfunkempfang gibt es in der beschriebenen Region häufig. Auf dem Weg zwischen Storulvån und Sylarna findet sich bei der Spåime Schutzhütte sogar eine Ladestation für Smartphones. Dennoch sollte man sich nicht zu sehr auf funktionierende Smartphones verlassen. Fehlender Empfang oder ein leerer Akku führen zwangsläufig zum Ausfall der Geräte. Die Kälte kann für die Akkus ein Problem darstellen. Sie sollten daher nahe am Körper getragen werden oder bei Zelttouren mit in den Schlafsack, ebenso Ersatzakkus. Weiter kann man Energie sparen, indem man das Smartphone in den Flugmodus versetzt und nur bei Bedarf einschaltet. Falls das Smartphone als Navigationsgerät benutzt wird, funktioniert bei den meisten Modellen das GPS-System trotzdem. Eine zusätzliche Powerbank kann hilfreiche Dienste leisten.

Notruf international: 112

Sicherheit

Wer die notwendige Ausrüstung und Erfahrung besitzt, kann sich sicher im Fjäll bewegen. Dazu gehört die Beobachtung des Wetters, wie im Kapitel Wetter näher beschrieben.

Ausführliche Hinweise zur Sicherheit im Fjäll gibt beim schwedischen Fjällsicherheitsrat.

www.fjallsakerhetsradet.se

Ein weiteres Thema sind Lawinen. Nach Angaben des STF sind die markierten Wege bei normalen Verhältnissen lawinensicher markiert. Bei extremen Wetterlagen gibt es Informationen zur Lawinengefahr unter

www.lavinprognoser.se (Schweden)

www.varsom.no (Norwegen)

Ende Februar und im März haben die Seen normalerweise eine dicke Eisdecke. Die markierten Routen werden regelmäßig kontrolliert. Eine gewisse Vorsicht ist dennoch immer angebracht, besonders auch bei Überquerung von Schneebrücken über Bäche und Flüsse.

Die Tierwelt dürfte im Winter kaum eine Gefahr darstellen. Die Braunbären befinden sich in der Winterruhe. Es gibt zwar einzelne Wölfe, die in der Regel aber um Menschen einen großen Bogen

machen. Falls man das Glück haben sollte, im Femund-/Rogengebiet einen Moschusochsen zu sehen, sollte man ebenfalls großen Abstand halten.

Sprache

Genau genommen finden wir im beschriebenen Gebiet verschiedene Sprachen: Schwedisch, Norwegisch sowie samische Wörter und Ortsbezeichnungen.

Wir beschränken uns hier auf die schwedischen Begriffe. Diese sind im Zusammenhang mit der norwegischen Sprache zumindest verständlich.

Sicherlich, mit Englisch kommt man in Schweden immer durch. Stimmt! Mit ein paar schwedischen Vokabeln wird man aber noch herzlicher aufgenommen. Ein freundliches „Hej“ (Hallo) und eine nettes „Tack“ (Danke) sind mindestens notwendig. Der Buchstabe å wird gesprochen wie das o in z.B. Mond.

Das förmliche Sie kommt in Schweden praktisch nicht mehr vor. Mit Ausnahme des Satzanfangs und der Namen wird praktisch alles klein geschrieben.

Im Anhang findet sich ein kleines schwedisches Wörterbuch.

Svenska Turistföreningen - STF

Der Schwedische Touristenverband (Svenska turist föreningen) wurde 1885 in Uppsala von einigen Geologiestudenten gegründet und hat heute über 242.000 Mitglieder. Nach wie vor gilt das Motto, dass immer mehr Menschen Schweden entdecken sollen. In gewisser Weise kann man den STF mit dem deutschen Jugendherbergverband vergleichen. In ganz Schweden gibt es vom STF betriebene und angeschlossene, im Franchisesystem betriebene Häuser. Dazu gehören nicht nur die beschriebenen Gebirgshütten und Fjällstationen, sondern auch verschiedene Hotels in den Großstädten. Teilweise in außergewöhnlicher Lage auf den Schären oder mitten in Stockholm auf dem 3-Master af Chapman, direkt gegenüber dem königlichen Schloss.

Durch den Verband werden in ehrenamtlicher Arbeit viele Wege markiert und unterhalten. Jede Mitgliedschaft und jede Spende ist willkommen.

Mitglieder des Deutschen Jugendherbergverbands erhalten auf den schwedischen Hütten die gleichen Preise wie STF-Mitglieder. Auf den norwegischen DNT-Hütten gilt dies jedoch nur für STF-Mitglieder. Dort erhalten DJH-Mitglieder keinen Rabatt.

Teilweise gibt es für STF-Mitglieder auch Rabatte bei Bahnfahrkarten in Schweden und in bestimmten Outdoorgeschäften (z.B. Naturkompaniet) sowie eine durchaus lesenswerte Mitgliederzeitschrift (nur auf schwedisch).

www.svenskaturistforeningen.se

Das norwegische Pendant ist der norwegische Touristenverband Den Norske Turistforening (DNT). Dort bekommen Mitglieder auch den Einheitsschlüssel für die norwegischen Hütten gegen eine geringe Gebühr. Der Versand erfolgt auch nach Deutschland. Im übrigen gibt es beim DNT ähnliche Mitgliedervorteile wie beim STF.

www.dnt.no

Verpflegung

Die Mitnahme der Verpflegung ist immer auch eine Entscheidung über das mitzuführende Gewicht und hängt von den persönlichen Bedürfnissen und Vorlieben ab.

Im Winter ist der Aufwand an Wasser zu kommen, nicht zu unterschätzen. Bei reinen Hüttentouren kann man sich bei den Hütten mit Wasser versorgen. Bei Zelttouren ist die Wasserversorgung meist aufwändiger, da man in der Regel nur bei manchen Hütten an Wasserstellen kommt und

sonst Schnee schmelzen muss. Das Schmelzen von Schnee ist immer zeit- und energieaufwändig.

Die Versorgung mit Lebensmitteln ist an geöffneten Fjällstationen immer unproblematisch, teilweise werden auch komplette Mahlzeiten angeboten. Im Vergleich zu Supermärkten muss jedoch mit deutlich höheren Preisen gerechnet werden, da der Transport per Scooter oder Helikopter aufwändig ist.

Bei den STF-Hütten gibt es nur dann Nahrungsmittel in beschränktem Umfang zu kaufen, wenn ein Hüttenwart vor Ort ist. Das Angebot ist auf den kleineren Hütten sehr übersichtlich, kann aber das eine oder andere Kilo Gewicht im Rucksack ersparen. Die Hüttenwarte sind ehrenamtlich tätig und freuen sich über etwas Umsatz.

Bei den DNT-Hütten in Norwegen ist das Lebensmittelangebot noch geringer. Da auf den hier vorgestellten Hütten im Winter in der Regel kein Hüttenwart vor Ort ist, kann man sich auch auf die Lebensmittelversorgung nicht verlassen, sondern ggf. vorhandene Lebensmittel allenfalls als Ergänzung zum Speiseplan verstehen.

Nähere Informationen zum jeweiligen Angebot finden sich auch den Webseiten der Verbände.

Wetter

Das Wetter ist im Fjäll immer ein wichtiges, ernstzunehmendes Thema. Das Gebiet zwischen Storlien und Fjällnäs ist nach Westen hin sehr offen, man bewegt sich meistens im Kalfjäll. Heftige Winde und schnelle Wetterwechsel sind nicht selten.

In den letzten Jahren gab es als Folge des Klimawandels in Jämtland immer wieder milde Phasen im Hochwinter. Vor allem in Höhen bis 600 Meter konnte sogar Regen dabei sein. Dies gilt besonders für die Tour 63°. Diese Tour beginnt in Meeresnähe, naturgemäß gibt es dort häufigere Niederschläge.

Die Temperaturen können ebenso unterschiedlich sein. Zwischen 0°C Ende Februar an der Sylarna Fjällstation und -30°C in den Senken und auf den Seen kann jede Temperatur dabei sein.

Das Hauptthema ist jedoch meistens der Wind. Bei Windgeschwindigkeiten ab 30 km/h (4 bft.) sieht man häufig nichts mehr, weil der aufgewirbelte Schnee die Sicht verunmöglicht. Bei stärkeren Stürmen ist größte Vorsicht geboten. Die folgende Tabelle verdeutlicht die Wirksamkeit des Windes im winterlichen Fjäll:

Windgeschwindigkeit		Auswirkungen im Kalfjäll
1-3 m/s (1-2 bft)	Svak vind	Wind spürbar, Schneeflocken bewegen sich in die Windrichtung.
4-7 m/s (3-4 bft)	Måttlig vind	Bei kaltem Wetter deutlich unangenehm, leichter Flugschnee bei 6-7 m/sek.
8-11 m/s (5-6 bft)	Frisk vind	Es wird mühsam, gegen den Wind zu laufen. Flugschnee knapp über der Schneedecke
11-13 m/s (6-7 bft)	Frisk vind	Es ist sehr anstrengend gegen den Wind zu laufen. Mannshohe Schneedrift bei losem Schnee, flacher Flugschnee bei härterem Schnee.
14-18 m/s (7-8 bft)	Hård vind	Schneedrift mit Sicht unter 100 Metern und den damit verbundenen Orientierungsschwierigkeiten. Manche erleben diese Windgeschwindigkeit als Sturm.
18-24 (m/s) (8-9 bft)	Hård vind	Gefahr! Man kann sich nicht mehr orientieren. Es ist sehr schwierig, den Markierungen zu folgen. Es ist sehr beschwerlich sich auf Ski fortzubewegen. Allgemein wird diese Windstärke als Sturm empfunden.
25-32 (10-11 bft)	Storm	Große Gefahr! Es ist sehr schwer, aufrecht zu gehen. Normalerweise sind nur noch Rettungsdienste unterwegs.

Windgeschwindigkeit		Auswirkungen im Kalfjäll
Über 33 m/s (12 bft)	Orkan	Lebensgefahr! Ausrüstung und Menschen werden wegge- weht.
<i>(Tabelle in Anlehnung am SMHI, Stockholm)</i>		

Der schwedische Wetterdienst SMHI warnt bei Windstärken von über 14 m/Sekunde mit dem Begriff „Hård väder“. Bei großen Neuschneemengen erfolgt diese Warnung bereit ab 11 m/Sekunde. Im April 2021 hat SMHI die früheren Warnstufen umgestellt. Gelb steht für „beschwerliches Wetter mit gewissen Auswirkungen für die Allgemeinheit,

Schneedrift: Der lose Schnee wird durch den Wind aufgewirbelt. Je stärker der Wind weht, umso schlechter ist die Sicht.



Orange steht für große Beeinträchtigungen für die Allgemeinheit, verbunden mit materiellen Schäden und dem Aufruf, die weitere Entwicklung in den Medien zu verfolgen. Rot steht für Extremwetter.

In diesem Zusammenhang darf man den Windchilleffekt („gefühlte Temperatur“) nicht vergessen. Es handelt sich dabei um das Zusammenspiel von Windgeschwindigkeit und Temperatur. Bei einer Windgeschwindigkeit von z. B. 8 m/s fühlt sich die Temperatur 0°C wie -13°C an. Bei gleicher Windgeschwindigkeit und einer Temperatur von -10°C beträgt der Windchill bereits -25°C, verbunden mit einem großen Erfrierungsrisiko.

Wetterberichte hängen an den Hütten und Fjällstationen aus und sind auch im Internet verfügbar. Wichtige Seiten bzw. Apps sind:

www.yr.no

(Norwegischer Wetterbericht)

www.smhi.se

(Schwedischer Wetterbericht, auch Schneehöhen)

Zelt

Gerade im Winter kommt es darauf an, dass das eingesetzte Zelt absolut robust und zuverlässig ist. Dies bezieht sich sowohl auf den verwendeten Stoff (Beschichtung und Weiterreißfestigkeit), auf

das Gestänge wie auch insgesamt auf die Konstruktion. Man muss sowohl mit starken Stürmen als auch mit ausgiebigen Schneefällen und insbesondere mit der Kombination dieser beiden Wetterphänomene rechnen. Leichtgewichtszelte sind hier also fehl am Platz. Einen guten Kompromiss zwischen niedrigem Gewicht und Stabilität bieten insbesondere Tunnelzelte. Selbst bei Wind sind sie einfach aufzubauen. Noch stabiler, aber auch schwerer, sind sogenannte Geodäte, bei denen sich das Gestänge an mehreren Punkten kreuzt. Es ist darauf zu achten, dass das Zelt über Lüftungsöffnungen im oberen Bereich verfügt, da man das Zelt am unteren Rand mit Schnee abdichtet, um Verwehungen unter das Überzelt zu vermeiden. Ebenfalls ist auf eine ausreichende Liegelänge zu achten, damit der Schlafsack nicht ständig an das Innenzelt kommt und dadurch feucht wird. Bei sog. Längsliegern heißt dies: Möglichst senkrechte Stirnseiten. Diese Zeltform bietet gleichzeitig den Vorteil, dass sie zwei gegenüberliegende Eingänge und Apsiden hat. Bei der Wahl des Zeltes ist auch zu bedenken, dass die Winterausrüstung deutlich umfänglicher ist, als die Sommerausrüstung. Das bedeutet, dass im Winter z. B. ein 3-Personenzelt gerade für zwei Personen ausreichend ist. Eine besondere Herausforderung stellt im Winter

die Fixierung des Zeltes dar. Dafür gibt es spezielle Schneeheringe. Ergänzend kann man aber auch die Ski, Stöcke oder Schneeschaukel verwenden oder auch Packsäcke mit Schnee füllen und als Anker vergraben. In Wintern mit wenig Schnee sollte man auch normale Heringe dabei haben.

Nach stürmischer Nacht in der Nähe von Helags. Das Zelt muss immer gut befestigt sein



Tourenvorschläge

Die hier beschriebenen Tourenvorschläge lassen sich aufgrund des relativ dichten Wegenetzes gut kombinieren. Die folgende Skizze verschafft dazu einen Überblick.

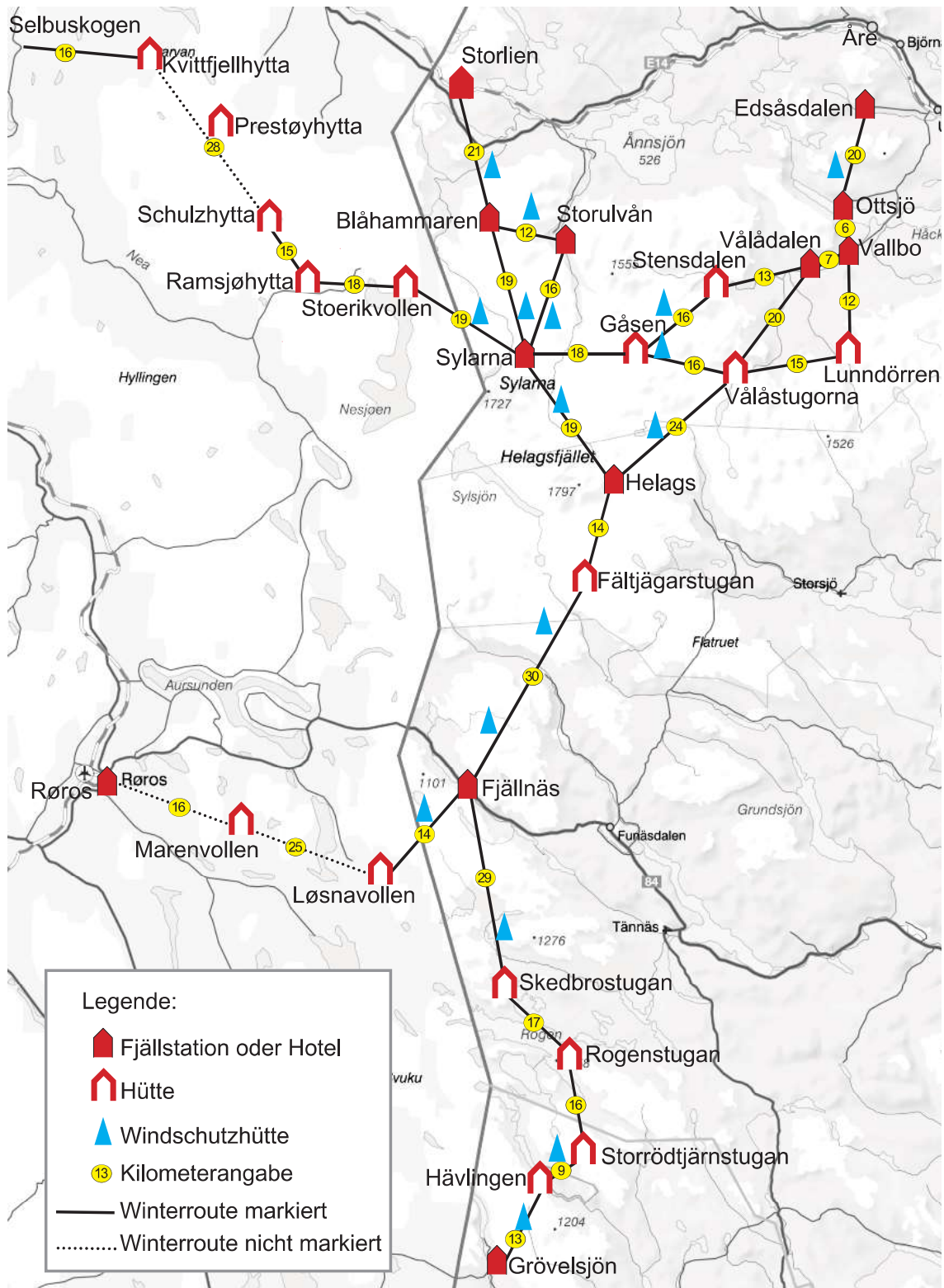
Als Rundtouren werden die kurze Einsteigerrunde Jämtlandtriangeln und die naturschöne und abwechslungsreiche Tour im Naturreservat Vålådalen beschrieben.

Eine Ost-West-Tour findet der Leser mit der Route 63° vom norwegischen Trøndelag bis nach Edsåsdalen, einem Ortsteil des bekannten Skiorts Åre.

Zwei Nord-Süd-Routen finden sich entlang des südlichen Kungsledens. Entweder von Storlien bis Fjällnäs, weiter nach Grövelsjön oder als schwierigere Variante vom norwegischen Røros bis Vålådalen.

Nördlich der Fjällstationen Helags und Sylarna sind weitere Kombinationen leicht möglich.

Übersichtskarte



Hintergrundkarte: © Lantmäteriet. Alle Übersichtskarten in diesem Buch sind nicht zum Skiwandern geeignet

Jämtlandstriangeln

Die Tour Jämtlandstriangeln ist ein Klassiker und in ganz Schweden bekannt. Über den STF kann man Komplettpakete mit Unterkunft und Verpflegung buchen oder ganz auf Selbstverpflegung setzen. Die Tour selbst ist relativ leicht, es sind keine größeren Steigungen und Abfahrten zu bewältigen. Nicht vergessen sollte man den Einfluss der Witterung. Nahezu die gesamte Route verläuft im baumlosen Fjäll, so dass man dem Wind immer ausgeliefert ist. Dennoch kann man diese 3-Tagestour als Einsteigertour betrachten. Aufgrund der guten Versorgungslage in den Fjällstationen hält sich vor allem das Gepäck in Grenzen.

<i>Dauer:</i>	<i>3-4 Tage, Tagesetappen 12 - 19 Kilometer, 47 km insgesamt, mittel - leicht</i>
<i>Unterkunft:</i>	<i>Übernachtung und Verpflegung in Fjällstationen Storulvån Fjällstation Sylarna Fjällstation Blåhammaren Fjällstation</i>
<i>Karten:</i>	<i>Calazoverlag 1:50 000 C93 Norstedts 1:75 000 bl. 11</i>

1. Etappe

Storulvån Fjällstation - Sylarna Fjällstation

16 Kilometer / 5 - 6 Stunden

Die Storulvån Fjällstation ist mit dem Bus (Verbindung ab Duved oder Enafors) oder PKW leicht zu erreichen. Der Bus hält direkt vor der Fjällstation. Buchung für den Bus www.wansethbuss.se. Der Bus fährt nur, wenn die Straße und die Fjällstation geöffnet haben. Zweimal wöchentlich hält ein Nachtzug in Enafors www.snalltaget.se, sowie diverse Regionalzüge.

Bei schlechtem Wetter kann es vorkommen, dass die Zufahrt von Handöl zur Fjällstation gesperrt ist. Bis 15. April gibt es ohnehin eine Nachtsperre. In

Storulvån Fjällstation - Unterkunft in Mehrbettzimmern (100 Betten) Restaurant und Selbstverpflegungsmöglichkeit, Sauna, Kiosk mit Proviantverkauf, Ausrüstungsverleih.

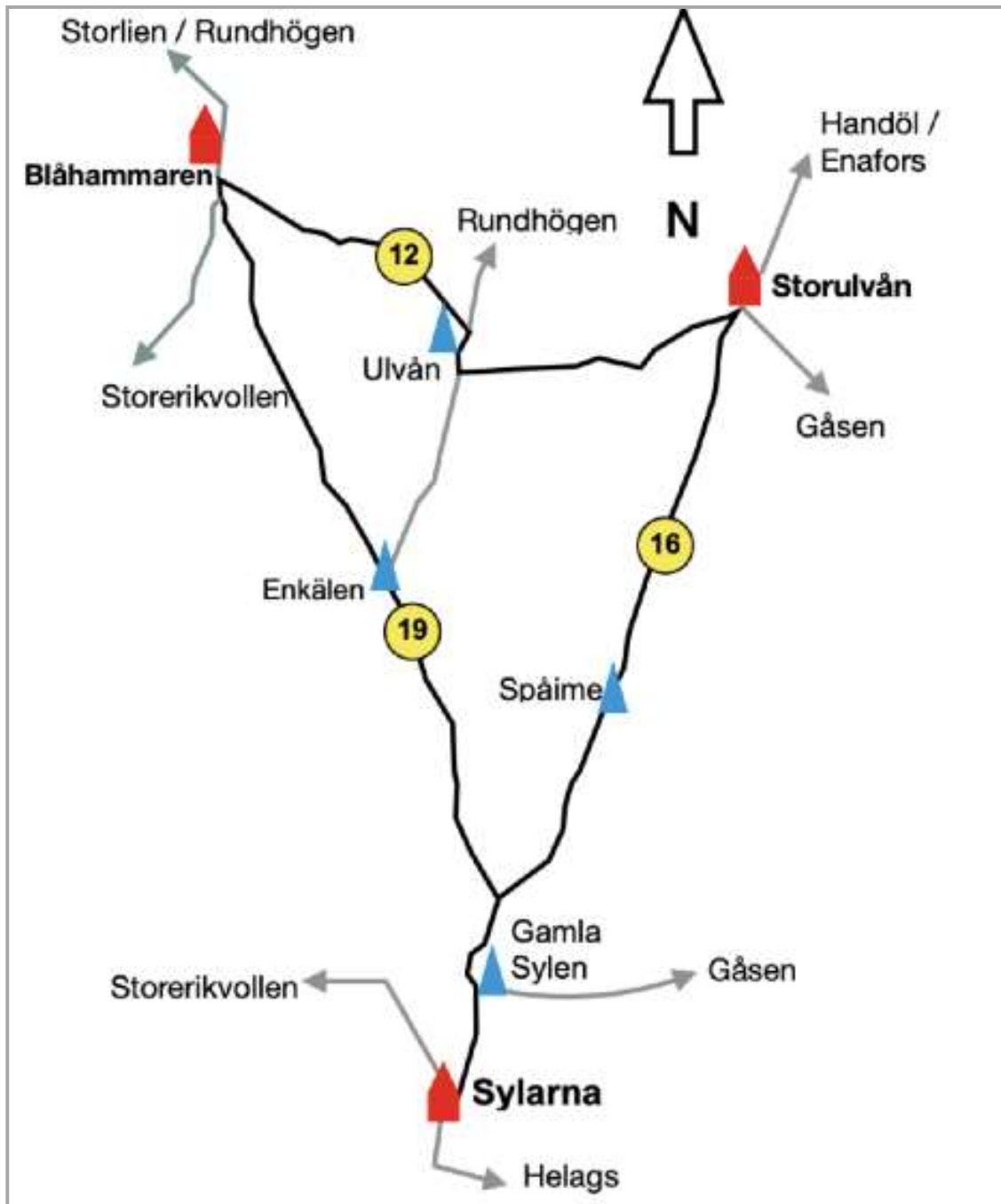
STF Storulvån Fjällstation 83771 Duved

Tel.: +46-101902370.

Email: storulvan@stfturist.se

Im Winter von Mitte Februar bis Mitte April geöffnet.

GPS: N63.169131°, E12.362307°



diesen Fällen kann man den Weg von Handöl nach Storulvån auf Ski zurücklegen, dies sind 11 Kilometer zusätzlich. Man folgt einfach der Straße Richtung Storulvån. Falls man in Enafors mit dem Zug ankommt, folgt man in Enafors vom Bahnhof

aus der Scooterspur in östlicher Richtung bis Vackermön, ab dort gibt es einen markierten Scoot-
erweg bis Handöl.

Von der Fjällstation aus wenden wir uns nach Süden. Nach der Brücke über den Fluss Stor Ulvån teilen sich die Wege nach Gåsen, Blåhammaren und Sylarna. Wir folgen der Beschilderung nach Sylarna. Durch den schüttereren Wald geht es einen Kilometer leicht bergauf bis zur Waldgrenze. Die auf der linken Seite sichtbare Stromleitung versorgt die Sylarna Fjällstation und wird uns beglei-

Auf dem Jämtlandtriangeln ist man meist im Kalfjäll unterwegs.





*Sylarna Fjällstation - Unterkunft in Mehrbettzimmern (100 Betten), Restaurant und Selbstverpflegungsmöglichkeit, Sauna, Kiosk mit Proviantverkauf,
STF Sylarna Fjällstation 88771 Duved
Tel.: +46 101902420
Email: sylarna@stfturist.se,
Web: www.svenskaturistforeningen.se, Im Winter von Mitte/Ende Februar bis Mitte April geöffnet.
GPS: N63.042567°, E12.273472°*

ten, auch wenn der markierte Weg immer wieder mal abweicht. Nach 2,5 Kilometern überqueren wir den Fluss Lill Ulvån entweder auf der Brücke oder je nach Verhältnissen direkt über den Fluss. Nach weiteren 5 Kilometern und stetigem Auf und Ab erreichen wir die kleine Windschutzhütte Spåime (Notruftelefon). Inzwischen gibt es dort auch Mobilfunk und eine Ladestation. Spåime liegt ungefähr auf halbem Weg zwischen Storulvån und der Sylarna Fjällstation.

Nach weiteren 4 Kilometern unterqueren wir die Stromleitung. Kurz darauf kommt von rechts der

Linke Seite: Sylarna Fjällstation. Die Gipfel der Sylarnagruppe verstecken sich hinter einer Nebelwand

Weg von Blåhammaren. Wir folgen der Markierung weiter in südlicher Richtung. Im Hintergrund sieht man das Sylarna Massiv mit dem Storsylen (1765 m) als herausragendem Gipfel. An der Windschutzhütte Gamla Sylen treffen wir auf den Weg von Gåsen. Die Bezeichnung Gamla Sylen weist darauf hin, dass dort die erste schwedische Fjällstation stand. Von dort geht es noch knapp 3 Kilometer leicht bergauf zur neuen Sylarna Fjällstation. Das letzte Stück ab Gamla Sylen ist häufig starkem Wind ausgesetzt.

2. Etappe

Sylarna Fjällstation - Blåhammaren Fjällstation

19 Kilometer, 6 - 7 Stunden

Die ersten 4 Kilometer geht es auf dem gleichen Weg zurück. Vorbei an der Windschutzhütte Gamla Sylen, anschließend links unter der Stromleitung durch bis zur Abzweigung nach Blåhammaren. Nach der Abzweigung steigt der Weg auf 3 Kilometern leicht an bis auf knapp 1000 Meter, um anschließend wieder nach weiteren 3 Kilometern leicht abfallend die Windschutzhütte Enkälén (Not-

telefon) zu erreichen. Enkälén markiert ungefähr die Hälfte der Tagesecke nach Blåhammaren. Bei Enkälén folgen wir weiter der Beschilderung Richtung Blåhammaren. Die Spur geht zunächst über einen kleinen Hügel, anschließend müssen etwa 300 Höhenmeter überwunden werden.



Die Blåhammaren *Blåhammaren Fjällstation* Fjällstation liegt auf 1086 Metern völlig frei in der Nähe des Blåhammarklappen mit phantastischer Aussicht, wenn es das Wetter zulässt. Das Restaurant ist für seine Klasse bekannt. Nicht wenige Besucher kommen nur deswegen hierher.

*Blåhammaren Fjällstation - Unterkunft in Mehrbettzimmern (56 Betten), Restaurant und Selbstverpflegungsmöglichkeit, Sauna, Kiosk mit Proviantverkauf,
STF Blåhammaren Fjällstation
83771 Duved, Tel.: +46 101902411,
Email: blahammaren@stfturist.se,
Web: www.svenskaturistforeningen.se .
Im Winter Ende Februar bis Mitte April geöffnet
GPS: N63.187081°, E12.174362° .*

3 . Etappe

Blåhammaren Fjällstation - Storulvån Fjällstation

12 Kilometer, 3 - 4 Stunden

Diese Etappe ist leicht, meist kann man abfahren oder man bewegt sich in flachem Gelände. Lediglich Bruchharsch und windverblasener Schnee sorgt manchmal für schwierige Verhältnisse. Von Blåhammaren geht es nach Osten, meist eben, dann leicht abfallend. Nach 6 Kilometern erreicht man die Ulvåtjärns Windschutzhütte. Wiederum