

Andreas Schulte

Fjällskitouren

Südlicher Kungsleden,
Jämtlandstriangeln,
Vålådalen und Trøndelag

Skitourenführer

2. Auflage



Texte, Grafiken, Umschlag:
© 2025 Copyright by Andreas Schulte.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach schriftlicher Genehmigung.

Fotos:
© 2025 Copyright by Helmut Gnädig, Andreas Schulte und Felix 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 184 Seiten, 17 Skizzen, 16 Höhenprofile und 41 Farbfotos. Die Kartenskizzen sind zum Skiwandern nicht geeignet.

2. vollständig überarbeitete Auflage 2025

Druck: epubli – ein Service der Neopubli GmbH, Berlin

Inhalt

| | |
|--------------------------------|----------|
| Inhalt | 3 |
| Vorwort | 5 |
| Die Autoren | 8 |
| Wissenswertes von A-Z | 9 |
| Anreise | 9 |
| Ausrüstung | 13 |
| Fjällstationen | 18 |
| Hütten | 20 |
| Schutzhütten | 25 |
| Hunde | 30 |
| Jedermannsrecht | 31 |
| Karten und Orientierung | 32 |
| Nottelefon / Telefonieren | 36 |
| Notsender | 37 |
| Sicherheit | 39 |
| Sprache | 41 |
| Svenska Turistföreningen - STF | 41 |
| Verpflegung | 43 |
| Wetter | 44 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Tourenvorschläge | 49 |
| Jämtlandstriangeln | 52 |
| Rundtour im Naturpark Vålådalen | 62 |
| Südlicher Kungsleden | 78 |
| - Von Storlien nach Fjällnäs | 78 |
| Südlicher Kungsleden | 98 |
| - Von Fjällnäs nach Grövelsjön | 98 |
| Vom Weltkulturerbe in Røros nach Åre | 113 |
| 63° Nord | 144 |
| Anarisfjäll | 161 |
| Anhang | 169 |
| Index | 169 |
| Wörterbuch | 175 |

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. Dieses Buch schließt diese Lücke. Es werden klassische Skitouren in den schwedischen Provinzen Jämtland und Dalarna sowie im norwegischen Trøndelag 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 Schneeverhältnissen sicher zu beherrschen, vorausgesetzt der Skifahrer versteht sein Handwerk. Es ist dabei nicht notwendig, dass jeder Tourengänger *perfekt* Skifahren kann, es ist vielmehr wesentlich, dass Mann oder Frau *sicher* Skifahren können und das möglichst bei allen Schneeverhältnissen. Bis auf wenige im Text vermerkte 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 zweite Auflage dieses Buches berücksichtigt insbesondere die Veränderungen bei den Hütten, Fjällstationen und Wegen, die im Herbst 2023 durch den neuen Landnutzungsvertrag des Schwedischen Touristenverbandes (STF) mit der Provinzverwaltung in Jämtland entstanden sind. Das Angebot an Übernachtungsplätzen und der Restaurants in den Fjällstationen wurde wesentlich eingeschränkt. Die Hütte Gåsen wurde in diesem Zusammenhang geschlossen. Durch die Veränderungen sind einige der vorgeschlagenen Routen nur noch mit Zelt oder in veränderter Form möglich. Die genauen Auswirkungen hinsichtlich der Versorgungsmöglichkeiten, Bettenzahl und Öffnungszeiten befinden sich derzeit teilweise noch in Abstimmung. Ein Blick auf die Homepage des STF und des Autors sind sicherlich hilfreich. Wir bemühen uns, den Leser auf dem Laufenden zu halten.

Die Autoren



Andreas Schulte, Jahrgang 1961, war früher in der öffentlichen Verwaltung tätig und wohnt in Oberschwaben. Seit Jahren ist er in Skandinavien mit Ski, Wanderschuhen 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:

Seit einiger Zeit bieten die schwedischen Unternehmen SJ und Snälltåget durchgehende Nachtzüge von Hamburg, teilweise auch Berlin nach Stockholm an. Alternativ wäre eine ICE-Verbindung nach Hamburg möglich, weiter mit dem IC nach Kopenhagen bzw. mit dem Öresundståg nach Malmö. In jedem Fall sollte in Malmö bzw. Stockholm großzügig Aufenthaltszeit eingeplant werden, um mögliche Verspätungen aus Deutschland oder Dänemark auszugleichen. Wenn man einen der durchgehenden Nachtzüge von Hamburg nach Stockholm nimmt, kann man am gleichen Tag bis Åre oder Mora weiterreisen. Falls entlegenerere Orte in Jämtland oder Grövelsjön am gleichen Tag erreicht werden sollen, ist der Nacht-

zug von Malmö nach Stockholm günstiger, da dieser Zug früher in Stockholm ankommt. 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 Busanschluss nach Grövelsjön erreicht. Nach Jämtland geht es gegen 08:00 Uhr weiter. Während der Skisaison kommt man mit dem Snällttåget um ca. 16:00 Uhr ab Malmö mit einem durchgehenden

Auskunft:

www.bahn.de

(Auskünfte zu Verbindungen 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.snalltaget.de

(Nachtzugverbindungen von Berlin / Hamburg nach Stockholm und von Malmö nach Jämtland)

www.interrail.eu/de

(Informationen zu Interrailfahrkarten)

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.

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 lauffbarer Entfernung zu den Fähranlegern. In Oslo fährt ein Bus zum Bahnhof.

Ebenfalls günstig kann die Verbindung Kiel - Göteborg sein. Während 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. Ferner 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 Geschmacksa-

che. Mitteleuropäer bevorzugen eher Schuppenski. Der Autor selbst ist viele Touren mit solchen Skiern gelaufen. Ein robustes Modell ist zum Beispiel der Transnordic 66 (Nachfolgemodell des E99 der Firma Fischer). Sehr empfehlenswert ist die Kombination von Schuppenski und Steigfellen. In steilem Gelände und bei hartem Schnee bietet diese Kombination sehr gute Steigeigenschaften. Mögliche Modelle wären z.B. Traverse 78 Crown Xtralite von Fischer oder von der norwegischen Firma Åsnes der Backcountry/Fjellski Ingstad.

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 Langlaufschuhe 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 Zelttouren können der Rucksack sehr schwer und der Platz knapp werden. Hier bietet sich die Nutzung einer Pulka (Zugschlitten) an. Gerade bei den meist fla-

chen 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, Multifunktionsstool
- 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 und/oder Kunstfaser)
- 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 für den Aufenthalt in den Hütten
- Isomatte (für Pausen bzw. Notfälle)
- Windschutz z.B. Wind- oder Biwaksack
- Sicherheitsschnur
- Skiwachs
- Werkzeug für Notreparaturen
- Etwas stabiles Textilklebeband
- Sonnenbrille / Sonnencreme
- Fettende Hautschutzcreme (hilft bei Kälte)
- Schneeschaufel
- ggf. Skibrille
- ggf. GPS-Gerät
- ggf. InReach Notruf
- Handy / Ladegerät / Powerbank

Bei Zelttours 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

www.sportalbert.de

www.sport-conrad.com

Informationsquellen / detaillierte Packlisten:

www.winterfjell.de (sehr informativ)

www.simonpatur.de

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. Bis 2023 gab es im Gegensatz zu den Hütten auf allen Fjällstationen auf Wunsch einen Volservice. Das bedeutet, sie waren bewirtschaftet und offerierten Vollverpflegung.

Hervorgerufen durch kritische Stimmen aus dem Bereich der Rentierzucht, starkem touristischem Druck im Bereich des Jämtlandtriangeln zu allen Jahreszeiten und heutigen ökologischen Anforderungen sah sich der Schwedische Touristenverband (STF) gezwungen, der Provinzregierung (Länsstyrelsen) von Jämtland einen neuen Landnutzungsvertrag anzubieten. Teilweise gibt es bedeutende Auswirkungen auf das touristische Angebot im Fjäll.

Die Öffnungszeiten der Fjällstationen werden reduziert, um Störungen der Rentiere besonders in der Kalbezeit zu minimieren.

Das Restaurant in der STF Fjällstation Blåhammar wurde mit Ende der Sommersaison 2023 geschlossen. Ebenso wird es in absehbarer Zeit auch in der STF Fjällstation Sylarna nur noch Selbstverpflegung geben. Das Restaurant in der STF Fjällstation Helags soll spätestens 2028 geschlossen werden. In allen Fjällstationen gibt es weiterhin Einkaufsmöglichkeiten für Lebensmittel, wenn auch in reduzierter Form. Mit diesen Maßnahmen soll der Transportbedarf ebenso reduziert werden wie die Zahl der Tagesbesucher und Zeltgäste.

Vermutlich wird in den Fjällstationen der bisherige Service wie z.B. WLAN, Sauna, Trockenraum und der teilweise vorhandene Wachs- und Reparaturraum erhalten bleiben. Selbstversorgerküchen werden auf jeden Fall vorhanden sein. Inwieweit künftig außer Lebensmitteln und Hygieneartikeln, weiterhin auch Aus-

Wintereingang STF Sylarna



rüstungsgegenstände (Sportartikel) und entsprechende Kleidung verkauft werden, bleibt abzuwarten. Details werden bei den jeweiligen Touren genannt. Ein Blick auf die Homepage des STF (www.svenskaturistforeningen.se) ist in jedem Fall sinnvoll.

Vorausbuchung ist empfehlenswert, da zum einen aufgrund oben erwähnten Landnutzungsvertrags Übernachtungskapazitäten reduziert werden, zum anderen weil vorab gebuchte Übernachtungen wesentlich günstiger sind.

Bezahlt wird per Kreditkarte, üblicherweise mit PIN.

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 Hütten-

wart, 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 Volonteers, 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 Willkommensgetränk 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, 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



empfiehl es sich, beides selbst mitzuführen. Manchmal gibt es für die Männer einen separaten Pinkelverschlag. Ansonsten gilt selbstverständlich auch für sie: Hinsetzen!

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

Wie bei der Wasserver- und Entsorgung sind die 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.

Typischer Aufenthaltsraum einer STF-Hütte



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.

Außerhalb der genannten Öffnungszeiten gibt es bei allen schwedischen Hütten einen Winterraum, der ohne Schlüssel betreten werden kann. Bei den norwegischen Hütten ist immer ein DNT-Schlüssel notwendig. Selbsterklärend werden außerhalb der Öffnungszeiten keine Lebensmittel verkauft.

Das im Abschnitt Fjällstationen zum Thema Bezahlung Gesagte gilt identisch für die Hütten. Vorabuchung über die Homepage des STF ist auch hier sinnvoll.

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 Nottelefon. Oft steht eine solche Schutzhütte in etwa auf halber Strecke zwischen den Übernachtungshütten. Sie besteht, abgesehen von einem kleinen



Der Eingang zu dieser Schutzhütte muss erst freigeschaufelt werden

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. Meistens gibt es ein separates Toilettenhäuschen.

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

Zelten

Zelttouren im Winter ermöglichen die größtmögliche Freiheit, gleichzeitig setzen sie auch die nötige Erfahrung voraus.

Fast alle hier beschriebenen Touren lassen sich bei entsprechender Planung und guten Wetterverhältnissen ohne Zelt bewältigen. Teilweise werden die Tagesetappen dann allerdings sehr lang.

Wer kann und möchte, kann durch das Zelten ein Stück Freiheit gewinnen. Die Tagesetappe kann freier gestaltet werden, da man besonders im Winter an vielen Stellen zelten kann. Bei schwierigen Verhältnissen ist man nicht gezwungen, die nächste Hütte zu erreichen.

Allerdings kommt es im Winter 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 stabi-

ler, 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 Liegellänge zu achten, damit der Schlafsack nicht ständig an das Innenzelt kommt und dadurch feucht wird. Bei sogenannten 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 etwa ein 3-Personenzelt nur 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.

Bei schönem Wetter kann man fast überall zelten,

sofern die Ausrüstung stimmt. Man läuft einfach so lange, bis der Magen sich meldet, die Beine müde werden oder der Tag sich zu Ende neigt. Idealerweise sucht man sich einen Platz mit hartem Schnee. Das Zelt lässt sich leichter aufbauen, man sinkt ohne Ski nicht so tief ein und es gibt weniger Kuhlen beim Sitzen und Liegen.

Die Kälte sammelt sich in den Senken und Tälern. Dort ist man häufig vor dem Wind geschützt, je nach Lage kann es jedoch sehr kalt werden.

Das Hauptproblem im winterlichen Fjäll ist immer

Abendmahlzeit im Zelt



der Wind. Selbst mittlere Windgeschwindigkeiten rütteln ganz schön am Zelt. Auch bei hochwertigen Zelten hört man die Zeltplane deutlich. Es ist daher besser, wenn man einen Windschutz hat. Natürlichen Windschutz bieten Bäume und Sträucher, auch wenn der Schnee dazwischen meist weniger fest ist.

Falls kein natürlicher Windschutz zu finden ist, kann man eine Schneemauer bauen. In 2-3 Metern Abstand zum Zelt wird die Mauer aufgebaut. Mit der Schaufel schneidet man große Blöcke aus dem Schnee und schichtet sie auf. Die Mauer sollte nicht zu nah am Zelt gebaut werden, sonst lagert sich der verwirbelte Schnee direkt auf dem Zelt ab und man muss den Schnee häufig wegschaufeln.

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



Hunde

Die Einfuhr von Hunden nach Schweden ist inzwischen einfacher. Jedes Tier muss Identitätsmarkierungen tragen und gegen Tollwut, Staupe und Leptospirose geimpft sein.

Informationen zu Impfungen für Hunde 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 mitgenommen werden.

Für die samische Bevölkerung ist das Fjäll ein Ar-

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



beitsplatz und Teil der Lebensgrundlage. Auch im Winter sind Rentierherden im offenen Fjäll unterwegs:

- Halten Sie Abstand zu den Rentierherden
- Halten Sie Hunde unter Kontrolle
- Verhalten Sie sich leise, dann sind die Herden entspannt

*Weitere Informationen zum Jedermannsrecht finden sich bei der schwedischen Umweltbehörde Naturvårdsverket.
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.

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, bei starker Schneedrift 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 Calazo-Verlag, Norstedtsverlag 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 der



Markierungen können defekt oder zugeschneit sein



Hier führt die Route über einen zugefrorenen See.

Download als PDF oder die Benutzung der App (Stichwort: Lantmäteriet Min Karta). Der Calazo-verlag 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.

Unabhängig vom Maßstab ist auf jeden Fall die Ergänzung durch ein GPS-Gerät bzw. Smartphone hilfreich. Besonders für die nicht markierten Routen in Norwegen empfiehlt sich mindestens der Maßstab 1:50.000 z.B. von Nordeca in Verbindung mit der App Norgeskart oder UT.no. Beide Apps bieten gute Karten, die App UT beinhaltet auch Tourenvorschläge.

*<https://minkarta.lantmateriet.se>
Für den norwegischen Bereich:
www.norgeskart.no
www.ut.no*

Das schwedische Landesvermessungsamt Lantmäteriet gibt keine gedruckten Karten mehr heraus. Für die Planung am heimischen Rechner kann man die schwedische Min Karta (Lantmäteriet) gut nutzen.

Die norwegische App „Hvor?“ bietet kostenlose Offlinekarten und umfasst das Grenzgebiet bis

etwa 50 Kilometer nach Schweden hinein. Dies ist für die hier beschriebenen Touren ausreichend. Es reicht aus, die Kartenausschnitte Trøndelag und Sverige midt zu installieren. Skirouten werden nicht angezeigt, dennoch kann man die App gut zur Positionsbestimmung mit dem Handy verwenden. Trotz aller elektronischer Hilfsmittel ist es äußerst empfehlenswert, Karten in Papierform mitzunehmen. Der Akku des Smartphones oder GPS-Geräts kann schnell ausfallen. Eine Papierkarte kann man dann 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 diesem 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.

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

Notsender

Ein weiteres Sicherheitselement sind Notsender. Im schwedischen Fjäll kann man sich nicht darauf verlassen, dass man überall Mobilfunkempfang hat, eher im Gegenteil. Deshalb sollte neben dem Mobiltelefon auch ein Notfallsender mitgeführt werden. Die gängigen Modelle wiegen alle nur knapp über einhundert Gramm! Insbesondere, wenn man allein unterwegs ist – wovon eher abzuraten ist – gehört ein solches Gerät zur Pflichtausrüstung.

Diese Geräte nutzen i. d. R. das Satellitennetz. Das bedeutet, das Gerät muss (Sicht-)Kontakt mit Satelliten haben, um aktiv einen Notruf auslösen zu können. Je nach Gerätetyp oder Vertrag kann auch ein automatisches Notfallsignal gesendet werden. Diese Funktion ist vor allem für Solisten interessant und funktioniert auch ohne Sichtkontakt zu einem Satelliten, z.B. nach einem Spaltensturz.

Um einen Notfallsender nutzen zu können, braucht man einen Vertrag mit einem entsprechenden Anbieter. Inzwischen gibt es zahlreiche Vertragsmodelle, die bspw. auch eine tageweise Nutzung ermöglichen. Bei der Entscheidung für ein bestimmtes Gerät bzw. einen Anbieter ist nicht

nur auf den Anschaffungspreis zu achten, sondern es sind auch die Vertragskosten zu berücksichtigen.

Neben der Notruffunktion bieten die einzelnen Modelle, abhängig vom Vertragsmodell, auch zusätzliche Funktionen wie die Möglichkeit, SMS zu verschicken, mit der Notrufzentrale zu kommunizieren, aktuelle Wetterdaten zu bekommen oder den Wegverlauf aufzuzeichnen (Tracking). So können

auch die Lieben zu Hause den zurück gelegten Weg verfolgen und den aktuellen Standort einsehen.

Die drei derzeit gängigsten Modelle von Notsendern sind:

- ProteGear A*LIVE Smart Safety Tool
- Garmin InReach mini
- Spot Gen 3

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

Umfassende Informationen zum Thema findet man unter www.protegear.de.

Inzwischen sind in einigen Navigationsgeräten Notsender integriert (z.B. Garmin GPSMAP 66i/67i). Einige moderne Smartphones können ebenfalls Notrufe per Satellit absetzen.

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 es beim schwedischen Fjällsicherheitsrat.

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 auf Seiten:

*www.fjallsakerhetsradet.se
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. Kritisch sind die Bereiche um die Zu- und Abflüsse der Seen, da hier das Wasser fließt und eine sichere Eisdecke nicht entstehen kann. Entsprechend sollte man auch bei Fließgewässern vorsichtig sein. Nicht zuletzt gibt es durch den Klimawandel in den letzten Jahren auch im Hochwinter immer wieder Wärmeperioden, teilweise mit Hochwasser. In der Folge kann die Eisdecke zerstört sein. Bei den Touren, die in diesem Buch beschrieben werden, sind nur wenige größere Seen zu überqueren. Längere Seepassagen gibt es vor allem auf der Route zwischen Fjällnäs und Grövelsjön. Die anderen Route führen lediglich über kleine Gebirgsseen, die größeren Bäche und Flüsse haben meist Brücken.

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 und Sydsamisch.

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 turistföreningen) 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 Jugendherbergswerk 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 Jugendherbergsvverbands 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 (www.svenskaturistforeningen.se) Rabatte bei Bahnfahrkarten in Schweden sowie eine durchaus lesenswerte Mitgliederzeitschrift (nur auf Schwedisch).

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 (www.dnt.no) ähnliche Mitgliedervorteile wie beim STF.

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; sofern es ein Restaurant gibt, werden komplette Mahlzeiten angeboten. Im Vergleich zu Supermärkten muss jedoch mit deutlich höheren Preisen ge-

rechnet 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 auf 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.

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



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. |

| Windgeschwindigkeit | | Auswirkungen im Kalfjäll |
|--------------------------|-----------|---|
| 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 m/s (10-11 bft) | Storm | Große Gefahr! Es ist sehr schwer, aufrecht zu gehen. Normalerweise sind nur noch Rettungsdienste unterwegs. |
| Über 33 m/s (12 bft) | Orkan | Lebensgefahr! Ausrüstung und Menschen werden weggeweht. |

(Tabelle in Anlehnung am SMHI, Stockholm)

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 spürbaren Auswirkungen für die Allgemeinheit, 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)



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.

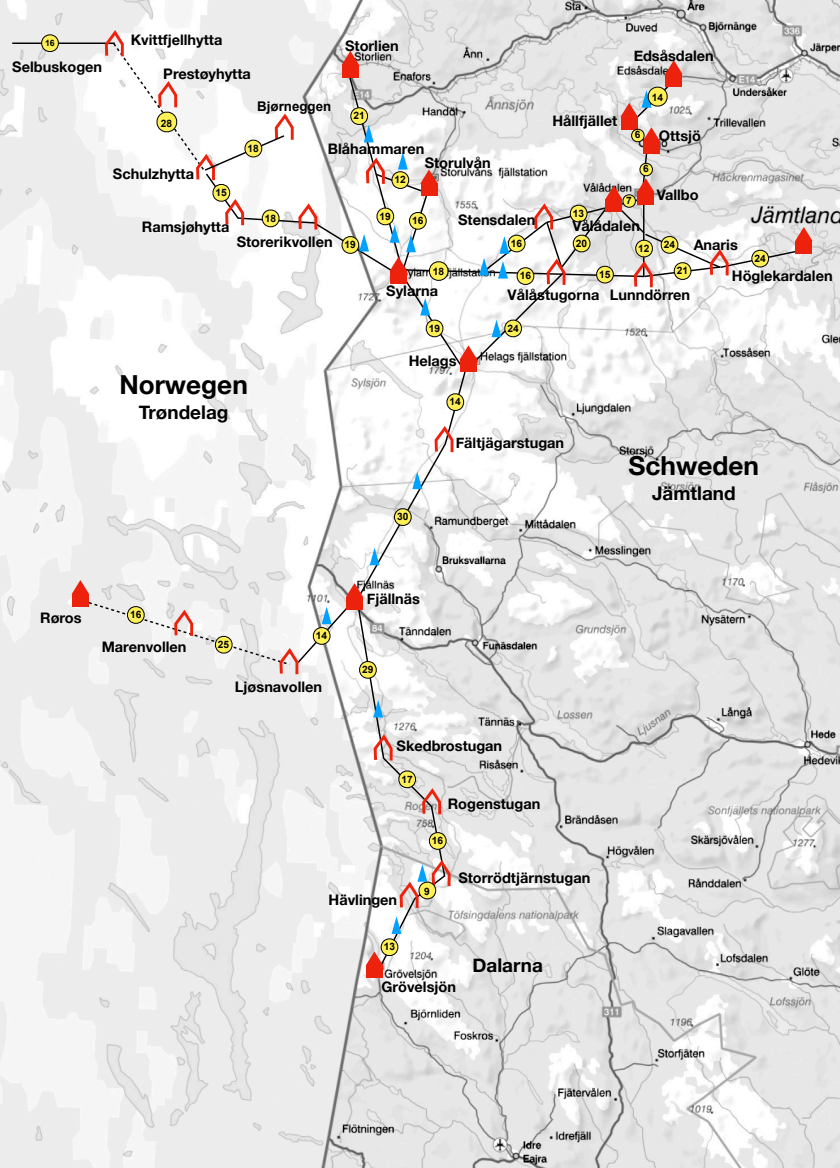
Zwei Nord-Süd-Routen finden sich entlang des südlichen Kungsledens. Entweder von Storlien bis Fjällnäs, weiter nach Grövelsjön oder als schwierigere Variante vom norwegischen Røros bis Vålådalen.

Wenig begangen ist die in der zweiten Auflage neu beschriebene Route im östlichen Lunndörren- und Anarisfjäll von Höglekardalen nach Vålådalen. Nördlich der Fjällstationen Helags und Sylarna sind weitere Kombinationen leicht möglich.

Die Übersichtskarte auf der rechten Seite ermöglicht eine grobe Orientierung. Wie bereits erwähnt, sind die Kilometerangabe nicht das alleinige Merkmal für die Dauer und Schwierigkeit einer Tour. Wind, Wetter, Höhenunterschiede, Schnee-
verhältnisse und die persönlichen Voraussetzungen sind entscheidend.

-  Fjällstation oder Hotel
-  Hütte
-  Windschutzhütte
-  Kilometerangabe
-  Winterroute markiert
-  Winterroute nicht markiert

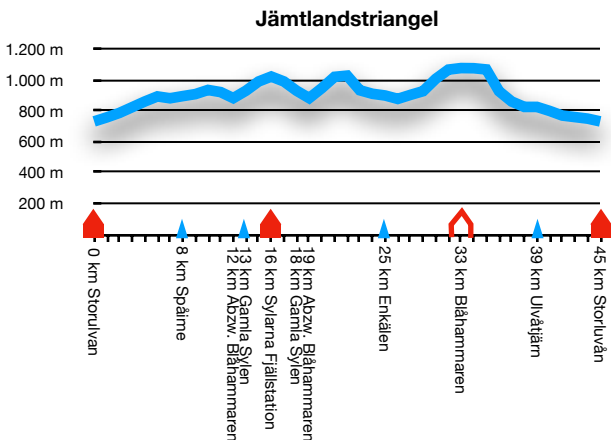
Hintergrundkarte: © Lantmäteriet. Alle Karten und Skizzen in diesem Buch sind zum Skiwandern nicht geeignet.



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

Storluvan Fjällstation - Sylarna Fjällstation

16 Kilometer / 5 - 6 Stunden

Die Storluvan 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 während der Saison ein Nachtzug aus Malmö in Enafors

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

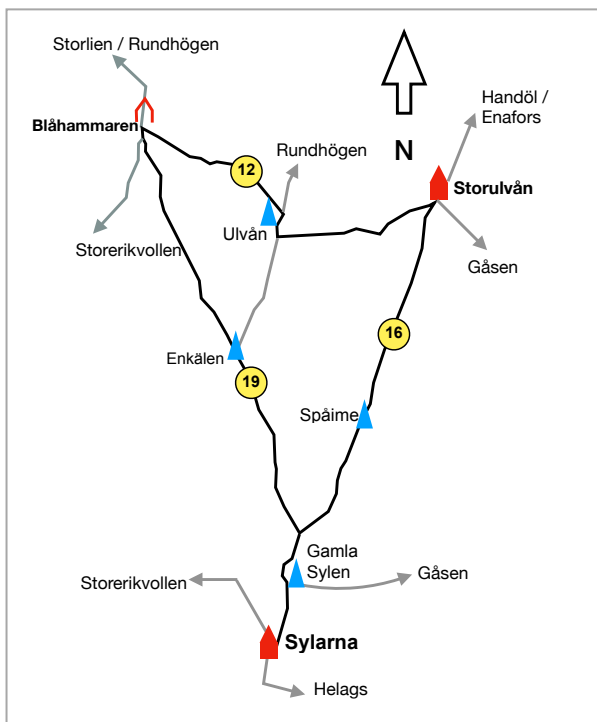
Im Winter von Mitte Februar bis Mitte April geöffnet.

GPS: N63.169131°, E12.362307°

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 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 Scooterweg 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 schütterten 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-



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, Lademöglichkeit für Mobiltelefone). Inzwischen gibt es dort auch Mobilfunkempfang und eine Ladestation. Spåime liegt ungefähr auf halbem Weg zwischen Storulvån und der Sylarna

Sylarna Fjällstation - Unterkunft in Mehrbettzimmern (75-100 Betten), Selbstverpflegungsmöglichkeit, Restaurant (bis 2028), 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, Winterraum

GPS: N63.042567°, E12.273472°

Höhe 1035 m

S. 56: Sylarna Fjällstation. Die Gipfel der Sylarnagruppe verstecken sich hinter einer Nebelwand

Fjällstation.

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

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

*Blåhammaren - Unterkunft in Mehrbettzimmern
(30 Betten), Selbstverpflegungsmöglichkeit,
Sauna, Kiosk mit Proviantverkauf
STF Blåhammaren, 83771 Duved
Tel.: +46 101902411
Email: blahammaren@stfturist.se
Web: www.svenskaturistforeningen.se
Im Winter Ende Februar bis Mitte April geöffnet,
Winterraum
Früher wurde Blåhammaren als gut ausgebaute
Fjällstation geführt. Aufgrund des heute einge-
schränkten Angebots führen wir hier Blåhamma-
ren als „Hütte“, auch wenn der Begriff „Fjällsta-
tion“ noch an der Hütte steht.
GPS: N63.187081°, E12.174362°
Höhe 1073 m*

leicht abfallend die Windschutzhütte Enkälén (Not-
telefon) zu erreichen. Enkälén markiert ungefähr
die Hälfte der Tagesetappe 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.
Blåhammaren liegt auf 1086 Metern völlig frei in
der Nähe des Blåhammarkläppen mit phantasti-
scher Aussicht, wenn es das Wetter zulässt.

3 . Etappe

Blåhammaren - 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

Auf dem Jämtlandtriangeln ist man meist im Kalfjäll unterwegs.



sorgen manchmal für schwierige Verhältnisse. Von Blåhammaren geht es nach Osten, meist eben, dann leicht abfallend. Nach 6 Kilometern erreicht man die Ulvåtjärns Windschutzhütte. Wiederum steht eine Windschutzhütte auf halbem Weg zwischen den Unterkünften. Die Spur führt in östliche Richtung weiter leicht bergab, bevor nach weiteren 3 Kilometern die Waldgrenze erreicht wird. Die Skispur folgt bald mehr dem meist tief verschneiten Fluss Stor Ulvån. Über eine Brücke geht es dann direkt zur Storulvån Fjällstation.

