

Wanderwege in Skandinavien

Inhalt

Vorwort 8

Einführung

Zehn Schritte bis zum Aufbruch 10

1. Schritt: Der Unterschied zu den Alpen 10
2. Schritt: Ausrüstung 10
3. Schritt: Rucksackpacken 11
4. Schritt: Ernährung 14
5. Schritt: Karten, Vereine - Mitgliedschaften 15
6. Schritt: Hütten und Schlüssel 16
7. Schritt: Klima und Wetter, Flußdurchquerungen 17
8. Schritt: Der Notfall in Wildnis und Gebirge 20
9. Schritt: Natur- und Umweltschutz 23
10. Schritt: Tiere und Menschen 25

Tourenteil

Kungsieden - ein »Hotel Vier Jahreszeiten«
der Natur 26

1. *Kungsieden I*—Kein Frühling-sondern
eine Explosion 27
2. *Kungsieden II* — Sommer: Zeit der reifen Beeren 32
3. *Kungsieden III*-Herbst: Inmitten einer
Farben-Organie 36
4. *Kungsieden IV*—Winter: Eine Maitour
ohne Bowle 39
5. *Padjelanta-Leden I*-Durch das Tarratal zum
»Sommerland« 46
6. *Padjelanta-Leden II* — Über den großen Seen 48
7. *Padjelanta-Leden III*— »Grenzgängerei«
für Fortgeschrittene 55
8. *Über dem Ofotfjord*— Narvik und seine
Umgebung, Lofoten 60
9. *Der Muddus-Nationalpark*-Eine Rundtour
durch Wald und Moor 65
10. *Sylarna* — oder der Jämtland-Triangel 70
11. *Die Femund-Rogen-Tour I* — Durch den
Femund-Nationalpark 73
12. *Die Femund-Rogen-Tour II*—Durch das
Rogen-Naturreservat 77
13. *Im Nationalpark »Hardangervidda«* —
Noch wie vor tausend Jahren 79

Jotunheimen-Nationalpark— »Die Heimat der
Riesen« hat zwei Gesichter 82

14. *Jotunheimen I*— Die Gipfeltour 83
 15. *Jotunheimen II* — Der stillere Süden 86
 16. *Die Rondane-Dovrefjell-Tour I*—Durch den
Rondane-Nationalpark 88
 17. *Die Rondane-Dovrefjell-Tour II*- Durch den
Dovrefjell-Nationalpark 89
 18. *Saltfjell I*— Das »Kreuz des Nordens« -
Ost-West-Achse 93
 19. *Saltfjell III*— Das »Kreuz des Nordens« —
Süd-Nord-Achse 95
 20. *Der Grenzpfad von Troms* — Dreiländer
in acht Tagen 101
 21. *Die Finnmarksvidda*— Schutzlos
preisgegeben? 108
 22. *Der Pallas-Ounastunturi-Nationalpark* —
Auf dem Weg zum »Himmelreich« 112
 23. *Olostunturi*-Ein lupenreiner Waldläufer-Pfad 115
 24. *Der Lemmenjoki-Nationalpark* —
Doch Klondike ist längst vorbei 120
 25. *Im Urho-Kekkonen-Nationalpark*- Eine Art
»Schnupperlehre« 127
 26. *Der Bärenweg von Kuusamo I*— Finnlands Tor
zu Wald und Wildnis - Nördlicher Abschnitt 128
 27. *Der Bärenweg von Kuusamo II*- Finnlands Tor
zu Wald und Wildnis-Südlicher Abschnitt 131
 28. *Karelische Pfade I*- Der Koli-Naturlehrpfad 138
 29. *Karelische Pfade II*- Die Kennerroute 142
 30. *Karelische Pfade III*- Der Wolfspfad 143
 31. *Die Bergslagen-Pfade I*- Der Silverleden 146
 32. *Die Bergslagen-Pfade II*- Der Bergslagsleden 149
- Nachwort - Zur Situation der Samen (Lappen) 151

Anhang

- Nationalparks und Naturreservate 155
Adressen der skandinavischen Fremdenverkehrsbüros 155
In Landkarten gebrauchte Begriffe 156
Zeichenschlüssel für die Karten im Text 158
Verzeichnis der Touren 158
Übersichtskarte 159
Literaturhinweise 160
Hinweis für den Leser 160
Bildnachweis 160