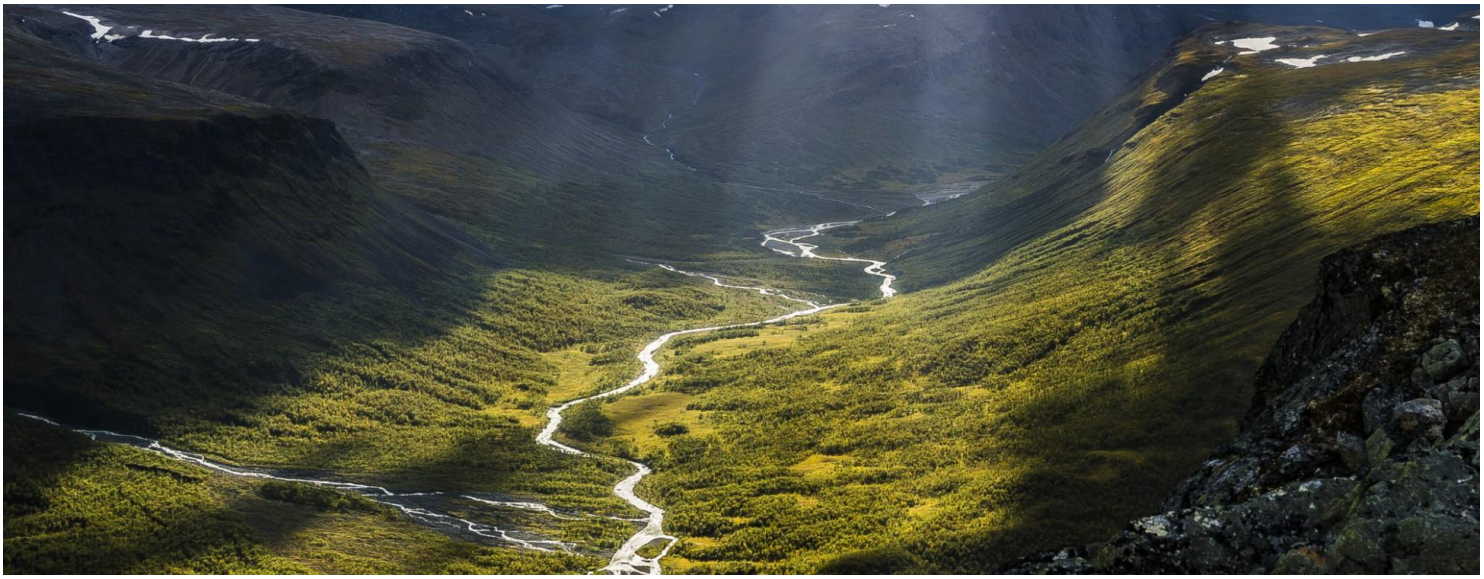


Kungsleden – »Kongens vej« i Sveriges vilde Lapland

Fra Abisko til Kiruna – oprindeligt gennem en af Europas sidste vilde regioner

Kungsleden er en af verdens mest berømte langdistancestier. Sammen med vores guide og ”hval-svensken” Manuel vandrer vi gennem Sveriges fascinerende vildmark. Oplev midnatssolens uendelige lys og Skandinaviens ro på denne vandretur.
Vores eventyr begynder ved polarcirklen, i den lille landsby Abisko. De indledende stier gennem myrelandskaber og birkeskove afløses snart af alpine ruter over karg højsletter, alpine bjergpas og strækninger med udsigt over gletsjere og imponerende bjergtoppe.

Sammenlignet med alpehytterne lever vi her et meget enkelt og afsondret liv: vi overnatter i hytter, der tilhører Svenska Turistföreningen, med flerpersoners værelser og fælles køkken, enkle sanitære faciliteter og en brændeovn; nogle har endda sauna og en lille butik.

Sammen laver vi mad, henter vand, varmer saunaen op og fylder brændeovnen.
Fra Abisko til Nikkaluokta krydser ikke en eneste vej vores rute, og der er ingen mobildækning.
Det, der er tilbage, er en uforglemmelig tid i naturen.

Krav

Fysisk form

Stigninger og fald på op til 1.200 højdemeter med en maksimal vandretid på 4 til 6 timer om dagen, afhængigt af vejrforhold, terrænforhold og gruppens kondition. Der holdes længere pauser efter ca. 1 til 2 timers vandring.

Teknik

Du vandrer hovedsageligt på mellemkrævende bjergstier, der oftest er smalle og stejle. De til tider klippefyldte og udsatte strækninger er godt sikret med wirer og kræver af og til, at man bruger hænderne. Afhængigt af vejr- og sneforholdene i bjergene kan underlaget være glat. Til disse ture bør du allerede have vandreerfaring samt være sikker på foden og ikke lide af højdeskræk.

Turbeskrivelse



Dag 1: Abisko – Abiskojaure

Mødested: kl. 09.00 ved turistkontoret i Abisko. Vi starter med at tjekke udstyr og bagage, fordeler provianten og drikker en kop kaffe, inden vi begiver os af sted. Derefter lader vi civilisationen bag os og begiver os ud i nationalparkens vildmark. En let vandresti fører gennem birkeskove langs Abiskojokk til Abiskojaure. Med lidt held kan vi allerede der se elge eller rensdyr. Den, der har lyst, kan tage et aftenbad i søen ved siden af hytten.

Overnatning: Abiskojaure Fjällstuga

Højdeforskel: opad 120 m

Vandretid: ca. 5 timer

Dag 2: Abiskojaure – Alesjaure

I dag går ruten over trægrænsen hen over højsletter, langs en fjeldsø frem til Alesjaure-hytten. Ved frokosttid finder vi et dejligt sted og nyder et enkelt måltid med udsigt over regionens gletsjere og søer. Afhængigt af vejret er der mulighed for at tilbagelægge de sidste 6 km med båd (ca. 50,00 EUR pr. person) eller, hvis man er i god fysisk form, at vandre videre. Alesjaure byder på sauna og en lille butik – her kan vi fylde vores forsyninger op.

Overnatning: Alesjaure Mountain Cabin

Højdeforskel: opad 350 m | nedad 350 m

Vandretid: ca. 7 timer

Dag 3: Alesjaure – Tjäktja

Vi fortsætter vores vandretur mod syd. Først går det fladt og roligt over højplatået, senere venter en stigning op mod hytten. I dag har vi god tid til at udforske omgivelserne grundigt.

Overnatning: Tjäktja Mountain Cabin

Højdeforskel: 300 m opad

Vandretid: ca. 5 timer

Dag 4: Tjätja – Singi

Stigning til Tjäktja-passet (1 400 m) – i dag vandrer vi gennem den mangfoldige fauna og flora til Kälka-hytten. Her har vi mulighed for at købe snacks og proviant i en lille butik og tilberede frokost. Derefter vandrer vi 12 km ud af dalen til vores overnatningssted ved foden af Kebnekaise (2 096 m) – Sveriges højeste bjerg.

Overnatning: **Singi Mountain Cabin**

Højdeforskel: opad 200 m

Vandretid: ca. 8 timer

Dag 5: Singi – Kebnekaise fjeldstation

Vi drejer mod øst og går rundt om Kebnekaise-massivet langs Ladtjovagge-dalen. Imponerende bjergvægge og rislende bjergbække kantet vores vej frem til Kebnekaise fjällstation. Der venter et bad og en to-retters middag på os.
Overnatning: Kebnekaise fjeldstation

Højdeforskel: opad 200 m | nedad 200 m

Vandretid: ca. 5 timer

Dag 6: Kebnekaise – Nikkaluokta

Udhvilede og efter at have spist os godt mætte ved morgenmadsbuffeten begiver vi os af sted på den sidste etape. Efter 2,5 timer når vi søen Laddnujujävri og tager båden over til den anden side med et sidste blik på Kebnekaise-massivet og ankommer til Nikkaluokta om eftermiddagen. Under en fælles pause vænner vi os langsomt tilbage til civilisationen og kører med bus tilbage til Kiruna.

Højdeforskel: opad 100 m | nedad 100 m

Vandretid: ca. 5 timer

Indkvartering og måltider

Vi sover i flerbedsværelser og sovesale. Hytterne ligger langt væk fra civilisationen, uden infrastruktur. Der er hverken rindende vand eller elektricitet, men nogle hytter har sauna. Trods dette mangler den svenske charme ikke, og alt er rent og tørt. Vi vasker os i bække og floder; der er kun badefaciliteter på Kebnekaise fjeldstation. Seks dage i uberørt natur – vi krydser ikke en eneste vej, og bortset fra hytterne er der intet, der er skabt af menneskehånd. Da det aldrig bliver helt mørkt, har vi ikke brug for kunstigt lys.

Måltiderne tilberedes i fællesskab. Hvis I ønsker vegetarisk kost, bedes I give besked herom senest 4 uger før turens start. På Kebnekaise Fjällstation er der halvpension samt madpakke til den sidste etape.

Generelt

Der skal være ca. 10 liter ledig plads i rygsækken til mad. 40 liter er minimum. En lommekniv og campingbestik er vigtige ledsagere på denne tur.

Du skal have svenske kroner med – det er ikke muligt at betale med kort under turen.

Gode råd koster ingenting!

Når du booker en flyrejse, anbefaler vi, at du vælger en rejse med mellemlanding i Stockholm. Det er oftest billigere at booke to separate fly til Stockholm og derefter et yderligere fly til Kiruna end en direkte flyvning.

Rejseforsikring

I forbindelse med den bindende booking anbefaler vi, at du tegner en afbestillingsforsikring. Forstyrrelser i tjenesterne, der skyldes vejr, togafbrydelser eller andre omstændigheder, som arrangøren ikke har indflydelse på, er ikke omfattet af erstatningsansvar. Vi anbefaler også, at hver deltager tegner en ansvars-, ulykkes- og udlandsrejseforsikring.

Træningsplan

Anbefalet forberedelse til din tur

Med den rette forberedelse kan du nyde turene fuldt ud. Forestil dig ganske enkelt din drømmetur, så kommer motivationen af sig selv. Som en lille ekstra motivation har vi udarbejdet en træningsplan til dig her. Med disse udholdenhedstræninger og teknikøvelser kan du forberede dig på dit eventyr i bjergene. Mindst 3 træningspas om ugen i flere måneder.

Udholdenhed:
30 minutters trappetræning, stepper eller crosstrainer
60 minutters gåtur, jogging eller cykling i naturen (vandring og højdevandring)
90 minutters gåtur, jogging eller cykling i naturen (klatring og højdevandringer)

Sikker fodføring og balance:
10 minutters løb på tæerne
10 minutter på tå ved en trappekant (på ét ben, på begge ben)
10 minutter på en balancebold
Balancere på kantstenen
Hop fra sten til sten (tempelhop)

Armstyrke (med håndvægt eller vandflaske på 0,5–1 kg):
30 armbøjninger
30 x løft over hovedet og løft til siden
5 x armbøjninger (øg til 20)
5 x armbøjninger på ryggen (øg til 20)
1 minut armstøtte

E-mail: contact@soermland-outdoor.com
Telefon eller WA: +49-172-541 2116 (DE, EN, IT) eller +46-70-8355353 (SV, EN, DK, NO)