



Kungsleden – ”Kungens väg” i Sveriges vilda Lappland

Från Abisko till Kiruna – ursprungligen genom en av Europas sista vilda regioner

Kungsleden är en av världens mest kända långvandringsleder. Tillsammans med vår guide och ”val-svensken” Manuel vandrar vi genom Sveriges fascinerande vildmark. Upplev midnattssolens oändliga ljus och Skandinavien lugn på denna vandringstur.

Vårt äventyr börjar vid polcirkeln, i den lilla byn Abisko. De inledande stigarna genom myrlandskap och björkskogar avlöses snart av alpina rutter över karga högplatåer, alpina bergspass och sträckor med utsikt över glaciärer och imponerande bergstoppar.

Jämfört med alpstugorna lever vi här ett mycket enkelt och avskilt liv: vi övernattar i stugor som tillhör Svenska Turistföreningen, med flerbäddsrums och gemensamt kök, enkla sanitära utrymmen och en vedspis; vissa har även bastu och en liten butik.

Tillsammans lagar vi maten, hämtar vatten, värmer upp bastun och vedspisen. Från Abisko till Nikkaluokta korsar inte en enda väg vår väg och det finns ingen mobiltäckning. Det som återstår är en oförglömlig tid i naturen.

Krav

Kondition

Upp- och nedstigningar på upp till 1 200 höjdmeter med en maximal vandringstid på 4 till 6 timmar per dag, beroende på väderförhållanden, terrängförhållanden och gruppens kondition. Längre pauser tas efter cirka 1 till 2 timmars vandring.

Teknik

Du vandrar främst på medelsvåra bergsstigar som oftast är smala och branta. De ibland klippiga och utsatta sträckorna är väl säkrade med vajrar och kräver då och då att man använder händerna. Beroende på väder och snöförhållanden i bergen kan underlaget vara halt. För dessa turer bör du redan ha vandringserfarenhet samt vara säker på foten och inte vara höjdrädd.

Turbeskrivning



Dag

1: Abisko – Abiskojaure

Samlingsplats: kl. 09.00 vid turistbyrån i Abisko. Vi börjar med att kontrollera utrustning och bagage, fördelar provianten, dricker en kopp kaffe innan vi ger oss iväg, lämnar sedan civilisationen bakom oss och ger oss ut i nationalparkens vildmark. En lättvandrande stig leder genom björkskogar längs Abiskojokk till Abiskojaure. Med lite tur får vi redan där se älgar eller renar. Den som vill kan ta ett kvällsbad i sjön bredvid stugan.

Övernattning: [Abiskojaure Fjällstuga](#)

Höjdskillnad: uppför 120 m

Vandringstid: ca 5 timmar

Dag 2: Abiskojaure – Alesjaure

Idag går leden ovanför trädgränsen över högslätter, längs en fjällsjö fram till Alesjaure-stugan. Vid lunchtid letar vi upp en fin plats och njuter av en enkel måltid med utsikt över regionens glaciärer och sjöar. Beroende på vädret finns det möjlighet att ta sig de sista 6 km med båt (ca 50,00 EUR per person) eller, om man är i god fysisk form, att vandra vidare. Alesjaure erbjuder bastu och en liten butik – här kan vi fylla på våra förråd.

Övernattning: [Alesjaure Mountain Cabin](#)

Höjdskillnad: uppför 350 m | nedför 350 m

Vandringstid: ca 7 timmar

Dag 3: Alesjaure – Tjåktja

Vi fortsätter vår vandring söderut. Först går det plant och lugnt över högplatån, senare väntar en stigning upp mot stugan. Idag har vi gott om tid att utforska omgivningarna ordentligt.

Övernattning: [Tjåktja Mountain Cabin](#)

Höjdskillnad: uppför 300 m

Vandringstid: ca 5 timmar

Dag 4: Tjåktja – Singi

Uppstigning till Tjåktjapasset (1 400 m) – idag vandrar vi genom den mångsidiga faunan och floran till Kälka-stugan. Här har vi möjlighet att köpa snacks och proviant i en liten butik och laga lunch. Därefter vandrar vi 12 km ut ur dalen till vårt boende vid foten av Kebnekaise (2 096 m) – Sveriges högsta berg.

Övernattning: [Singi Mountain Cabin](#)

Höjdskillnad: uppför 200 m

Vandringstid: ca 8 timmar

Dag 5: Singi – Kebnekaise fjällstation

Vi svänger av österut och går runt Kebnekaisemassivet längs Ladtjovagge-dalen. Imponerande bergväggar och porlande bergbäckar kantar vår väg fram till Kebnekaise fjällstation. Där väntar en dusch och en tvårättersmiddag på oss.

Övernattning: [Kebnekaise fjällstation](#)

Höjdskillnad: uppför 200 m | nedför 200 m

Vandringstid: ca 5 timmar

Dag 6: Kebnekaise – Nikkaluokta

Utvilade och efter att ha stärkt oss ordentligt vid frukostbuffén ger vi oss iväg på den sista etappen. Efter 2,5 timmar når vi sjön Laddnujuvävri och tar båten till andra sidan med en sista blick på Kebnekaise-massivet och anländer till Nikkaluokta på eftermiddagen. Under en gemensam paus vänjer vi oss sakta tillbaka till civilisationen och åker med buss tillbaka till Kiruna.

Höjdskillnad: uppför 100 m | nedför 100 m

Vandringstid: ca 5 timmar

Boende och måltider

Vi sover i flerbäddsrums och sovsalar. Stugorna ligger långt bort från civilisationen, utan infrastruktur. Det finns varken rinnande vatten eller el, men vissa stugor har bastu. Trots detta saknas inte den svenska charmen, och allt är rent och torrt. Vi tvättar oss i bäckar och floder; tvättrum finns endast på Kebnekaise fjällstation. Sex dagar av ren natur – vi korsar inte en enda väg, förutom stugorna finns det ingenting som är skapat av människohand. Eftersom det aldrig blir helt mörkt behöver vi inget artificiellt ljus.

Måltiderna tillagas gemensamt. Om ni önskar vegetarisk kost, vänligen meddela detta senast 4 veckor före turens start. På Kebnekaise Fjällstation ingår halvpension samt lunchpaket för den sista etappen.

Allmänt

Det måste finnas cirka 10 liter ledigt utrymme i ryggsäcken för mat. 40 liter är minimum. En fickkniv och campingbestick är viktiga följeslagare på denna tur.

Du behöver svenska kronor – det går inte att betala med kort under resan.

Goda råd kostar ingenting!

När du bokar en flygresa rekommenderar vi att du väljer en resa med mellanlandning i Stockholm. Att boka två separata flyg till Stockholm och sedan ett ytterligare flyg till Kiruna är oftast billigare än en direktflygning.

Reseförsäkring

I samband med den bindande bokningen rekommenderar vi att du tecknar en avbeställningsförsäkring. Störningar i tjänsterna som orsakas av väder, tågavbrott eller andra omständigheter som arrangören inte har inflytande över omfattas inte av ersättningsansvar. Vi rekommenderar också att varje deltagare tecknar en ansvars-, olycksfalls- och utlandsjukförsäkring.

Träningsplan

Rekommenderad förberedelse inför din tur

Med rätt förberedelser kan du njuta av turerna till fullo. Föreställ dig helt enkelt din drömtur, så kommer motivationen av sig själv. Som en liten sporre har vi tagit fram en träningsplan åt dig här. Med dessa uthållighetspass och teknikövningar kan du förbereda dig för ditt äventyr i bergen. Minst 3 träningspass per vecka under flera månader.

Uthållighet:

30 minuter trappklättring, stepper eller crosstrainer

60 minuter promenad, jogging eller cykling i naturen (vandring och höghöjdsvandring)

90 minuter promenad, jogging eller cykling i naturen (klättring och höghöjdsturer)

Säker fotföreling och balans:

10 minuter löpning på tå

10 minuter på tå vid en trappkant (på ett ben, på båda benen)

10 minuter på balansboll

Balansera på trottoarkanten

Hoppa från sten till sten (tempelhopp)

Armstyrka (med hantel eller vattenflaska 0,5–1 kg):

30 armhävningar

30 x lyft över huvudet och lyft åt sidan

5 x armhävningar (öka till 20)

5 x armhävningar på rygg (öka till 20)

1 minut armstöd

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