

# Inhoudsopgave

Voorwoord	3	
<b>Overzichtskaarten</b>	6	
<b>Algemene tips</b>	10	
Symbolen	10	
GPS-Tracks	12	
De mooiste wandelingen in Zuid-Zweden	13	
Belangrijke (geografische) begrippen	14	
<b>Wandelen in Zweden</b>	15	
<b>Landschappen en gebieden</b>	21	
<b>Informatie en adressen</b>	30	
Heenreis en verkeer	33	
<b>Skåne, Halland, Småland</b>		
<b>1</b> 1.30 uur	Nationaalpark Dalby Söderskog	38
<b>2</b> 2.30 uur	Stenshuvud	40
<b>3</b> 4.30 uur	Bij Hässleholm	42
<b>4</b> 2–3 uur	In het nationaal park Söderåsen	45
<b>5</b> 4.00 uur	Kullaberg	48
<b>6</b> 5.30 uur	Op de Skåneleden	52
<b>7</b> 3.30 uur	Bij Växjö	56
<b>8</b> 4.30 uur	Sävsjö-ronde	58
<b>9</b> 5.00 uur	Op de Höglandsleden	61
<b>10</b> 2.00 uur	In het nationaal park Norra Kivill	64
<b>11</b> 4.30 uur	Västanaleden en John-Bauer-Leden	66
<b>12</b> 4.00 uur	Het eiland Visingsö – parel in het Vättermeer	70
<b>13</b> 3.45 uur	In het nationaal park Store-Mosse	74
<b>14</b> 5.15 uur	Rondom de Isaberg	77
<b>Västergötland, Dalsland, Värmland</b>		
<b>15</b> 4.45 uur	Op de Bohusleden in het achterland van Göteborg	80
<b>16</b> 5.00 uur	Mullsjö-ronde	83
<b>17</b> 4.00 uur	In het historisch interessante Ätrantal	86
<b>18</b> 3.30 uur	Het Hornborgameer	88
<b>19</b> 4.15 uur	In het wildrijke nationaal park Tiveden	90
<b>20</b> 6.30 uur	De plateauberg Kinnekulle	93
<b>21</b> 5.00 uur	Ten zuiden van de Kinnekulle	96
<b>22</b> 2.00 uur	De landtong Hindens rev.	98
<b>23</b> 5.20 uur	Bij de Hunneberg bij Vänersborg	100

<b>24</b>	4.00 uur	Kynnefjäll .....	104
<b>25</b>	3.00 uur	In het nationaal park Tresticklan .....	106
<b>26</b>	4.00 uur	In het kanogebied bij Bengtsfors .....	108
<b>27</b>	4.50 uur	Natuurreservaat Glaskogen .....	111
<b>28</b>	4.15 uur	In het Hovfjället .....	114

### Östergötland, de regio van Örebro – Stockholm (Södermanland, Närke, Västmanland)

<b>29</b>	6.00 uur	Op de Silverleden bij Hällefors .....	118
<b>30</b>	4.00 uur	In de Kilsbergen .....	120
<b>31</b>	2.15 uur	Natuurreservaat Sveafallen .....	124
<b>32</b>	5.00 uur	De Omberg aan het Vättermeer .....	126
<b>33</b>	8.00 uur	Kisa .....	129
<b>34</b>	3.00 uur	Bij de Borgberg bij Söderköping .....	132
<b>35</b>	1.15 uur	Natuurreservaat Stendörren .....	134
<b>36</b>	3.10 uur	Utö .....	137
<b>37</b>	4.00 uur	In het nationaal park Tyresta .....	140
<b>38</b>	2.45 uur	Ekoparken in Stockholm .....	142
<b>39</b>	3.00 uur	Op de Vaxholm – Bogesundlandet .....	144
<b>40</b>	2.00 uur	Björkö .....	146
<b>41</b>	3.15 uur	Op het schiereiland Härjarö .....	148

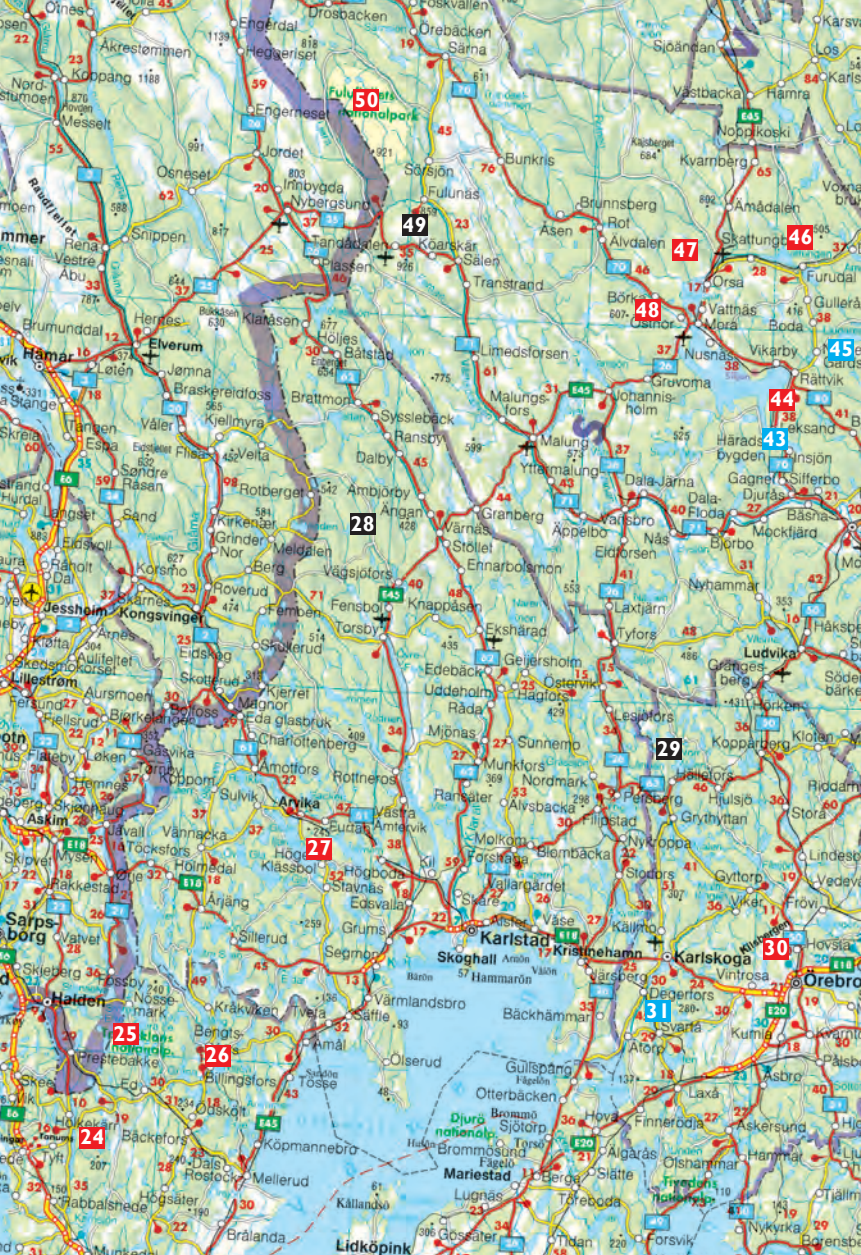
### Dalarna

<b>42</b>	3.30 uur	Falun .....	150
<b>43</b>	3.10 uur	Leksand .....	154
<b>44</b>	2.40 uur	Aan het oostelijke Siljanmeer .....	156
<b>45</b>	2.15 uur	Gärdsjö .....	158
<b>46</b>	5.50 uur	Op de Siljansleden .....	160
<b>47</b>	5.30 uur	Op het hooggelegen plateau van Grönklitt .....	163
<b>48</b>	4.15 uur	Op de historische Vasaloppsleden .....	166
<b>49</b>	6.30 uur	In de Sälenfjäll .....	168
<b>50</b>	3.30 uur	In de Njupeskärsfall bij Särna .....	171

<b>Register</b> .....	174
-----------------------	-----









## Algemene tips

### Bij het gebruik van dit wandelgidsje

De wandelingen in deze wandelgids zijn in de inhoudsopgave in vier grote gebieden ingedeeld, die elk verschillende Zweedse provincies (Läns) verkort weergeven. Voorafgaand aan de wandelingen staat een stukje informatie, dat de meest essentiële toeristische informatie en een korte beschrijving bevat van de landschappen en fjällgebieden, waarin wandelingen plaatsvinden. Voor elke wandeling wordt de belangrijkste informatie kort beschreven, zoals wandeltijd, zwaarte, kaarten en mogelijkheden om te eten en te drinken. Op de wandelkaarten is de route van de desbetreffende wandeling aangegeven; de meest gebruikte schaal is 1:50.000. Om de desbetreffende zwaarte en moeilijkheden van de wandelingen beter in te kunnen schatten zijn de nummers van de wandelingen met drie kleuren gemarkeerd:

**Gemakkelijk** Deze wandelingen zijn niet langer dan 6 km en hebben nauwelijks hoogteverschillen (max. 500 m). Bovendien zijn de routes geheel gemarkeerd en ze vereisen geen goed gevoel voor oriëntatie, of het gebruik van kaarten. De paden leiden door bebost gebied, dat gemakkelijk te bewandelen is, het wegdek maakt het ook voor de ongeoefende wandelaars mogelijk om deze route te voltooien. Tredzekerheid is niet nodig.

**Tamelijk moeilijk** Dergelijke wandelingen stellen verhoogde eisen aan de fysische conditie en het oriëntatievermogen, duren langer dan 4 uur en hebben hoogteverschillen van 200 m en meer. Tredzekerheid is van voordeel, vaak wandelt u onder moeilijke wegomstandigheden. Bij bos- of fjällwandelingen moet u kaarten kunnen lezen en ervaring hebben met wisselende weersomstandigheden in open terrein. Geëxponeerde delen zijn in Zuid- en Midden-Zweden niet te verwachten.

### Symbolen



met de trein / bus bereikbaar



eetgelegenheid onderweg



geschikt voor kinderen



plaats met eetgelegenheid



restaurant, café



onbewoonde hut, schuilhut



kampeerterrein



aanlegplaats voor boten



treinstation



parkeerplaats



top / grot



kerk, kapel / uitkijktoren



burcht, kasteel, ruïne



archeologische plaats



picknickplaats / uitkijkplaats



zwemgelegenheid / waterval

**Moeilijk** Deze wandelingen hebben hoogteverschillen tot 500 meter, vereisen absolute tredzekerheid en oriëntatievermogen in afgelegen, open terrein. Kennis van het Scandinavische weer, een zeer goede fysieke conditie en de vaardigheid om natte en slechte wegp passages te overbruggen zijn vereist. De wandelingen zijn lang en vereisen meestal een wandeltijd van meer dan 5 uur. Meerdere beklimmingen en afdalingen tijdens de wandeling zijn mogelijk. Bij langere wandelingen moet u er rekening mee houden dat u een zware rugzak moet dragen. Geëxponeerde delen zijn ook hier niet te verwachten. Zwarte wandelingen moet u bij regen of mist niet ondernemen.

## Markeringen

Wandelroutes in Zweden zijn meestal alleen gemarkeerd wanneer de route deel uitmaakt van een langeafstandswandelpad of in een nationaal park ligt. Langeafstandspaden zijn overal met oranje gekleurde ringen en stippen op bomen en eenvoudige wegwijzers aangeduid. Recreatiegebieden in de buurt van steden, waar looproutes, wandelpaden en fitnessroutes met gekleurde ruiten gemarkeerd zijn (bijvoorbeeld Göteborg, Falun, Mullsjö, Filipstad, Mora, Grönklitt etc.) vormen een bijzonderheid. Deze routes worden aangeduid als 'motionsspår', maar het zijn gewone wandelpaden en ze beginnen meestal met een zogenaamde 'spårcentral'. Dit is een gemeenschappelijk beginpunt voor verschillende wandelingen, waar vaak ook een informatiebord is. Sommige wandelingen lopen langs bewegwijzerde paden met educatieve doeleinden (bijvoorbeeld Gardsjö, Djursdala), die van een symbool voor afstandsmarkering zijn voorzien.

## Kaarten en oriëntatie

In boekwinkels en in veel toerismeburo's kunt u regionale kaarten krijgen: Terrängkartan (groen) schaal 1: 50.000, en Vägkartan (blauw), schaal 1: 100.000. Er zijn paarse 'fjällkartan' voor de fjällgebieden, die schaal 1: 50.000 zijn en de wandelroutes bevatten. De fjällkaarten stemmen een beetje overeen met de wandelkaarten of kaarten van de alpenvereniging van Midden-Europa. Op deze kaarten zijn hutten om te schuilen tegen de wind en ook rust- en overnachtingshutten, bruggen, doorwaadbare plaatsen, nood telefoons en veel topografische details aangegeven. Er zijn kaarten van de Transtrandsfjäll tot kaarten van het hoogste noorden. Voor de fjällregionen van Härjedalen en Jämtland zijn fjällversie's van de Terrängkartan

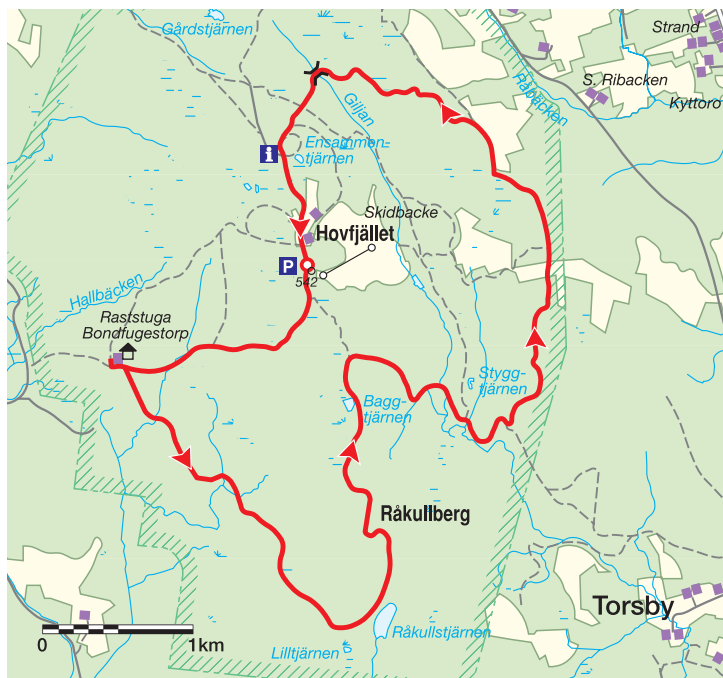
*Dalarna staat bekend om zijn kle-  
derdrachten; hier de zondags-  
dracht van Rättvik.*





### Eenzame wandelronde ten noorden van het Frykendal

Het natuurreservaat Hovfjället ligt ongeveer 25 km ten noorden van Torsby in het verlengde van het Frykendal en steekt als bosrijke hoogvlakte als een tafelberg uit boven het Värmlandse landschap. In de winter is het een van de meest sneeuwzekere gebieden in het zuiden van Zweden en dat is de reden dat er verschillende liften en skipistes zijn. In de zomer doorkruist een netwerk van wandelpaden het landschap en leidt naar de natuurlijke attracties en rustplaatsen. Er zijn ook natuurpaden voor educatieve doeleinden die de bijzonderheden van dieren en planten presenteren, echter alleen in het Zweeds. Het rijke bos herbergt een grote hoeveelheid wilde dieren, zoals elanden, herten, vossen, dassen, bevers, auerhanen en korhoenen, ja zelfs wolven en lynxen zijn hier al ontdekt.





De Hovfjäll rijst met prachtig uitzicht op uit het eindeloze boslandschap van Värmland.

**Beginpunt:** Parkeerplaats bij de Hovfjälletoppen, 542 m (GPS: N60.29509 E12.96524). De weg naar Hovfjället takt ongeveer 20 km ten noorden Torsby bij Överbyn af van de RV 45, rit van 7 km naar de toppen.

**Hoogteverschil:** Ca. 150 hoogtemeters.

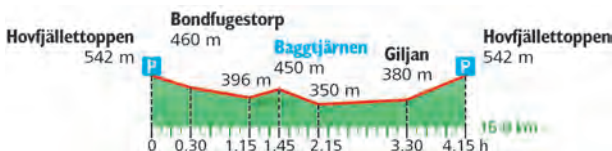
**Zwaarte:** Veeleisende wandeling op bos- en bergpaden, een steile afdaling, die tredzekerheid vereist. Markering: wegwijzers, rode, blauwe en gele stippen, afhankelijk van de route.

**Horeca/onderdak:** Hotels en camping in Torsby, Camping 45 in Överbyn aan de RV 45, ongeveer 1 km voor de aftakking van de weg naar Hovfjället, restaurant en pension in Vägsjögård bij het Nedre Brocken, 1 km ten noorden van de weg naar Hovfjäll.

**Kaart:** Terrängkarta 635 Stöllet 1:50.000, Fritidskarta Hovfjället 1:50.000, Hovfjället wandelkaart 1:20.000 (verkrijgbaar bij het toerismeburo).

**Informatie:** Torsby Turistbyrå, Gräsmarksvägen 12, 68533 Torsby.

De meeste paden, die altijd goed gemarkeerd zijn en voorzien zijn van wegwijzers, beginnen op de grote **parkeerplaats** op de top van de fjälls, waar ook het restaurant en de liftstations zijn. De hier gepresenteerde wandelronde is





### Rondgang in het eerste nationale stadspark ter wereld

Sinds 1997 heeft Stockholm het eerste nationale stadspark in de wereld. Onder de naam Ekopark werden de grote parken zoals Södra Djurgården, Norra Djurgården, kasteelpark Haga en kasteelpark Ulriksdal samengevoegd tot een 27 km<sup>2</sup> grote eenheid, om een natuurlijk landschap midden in de grote stad te beschermen. Alle delen van het Ekopark staat via paden in verbinding met elkaar. U kunt een meer dan 30 km lange wandelronde maken, die direct in het centrum van de stad begint en tijdens het verloop van de wandeling op geen enkel punt in de buurt van stedelijk gebied komt. Uw wandeling loopt 12 km rondom het Brunnsvikenmeer in het Haga Park, een van de mooiste landschapstuinen van Europa in de 18e eeuw.

**Beginpunt:** Parkeerplaats bij het Hagapark (GPS: N59.36472 E18.02629). Toegang via de E4 richting Arlanda/Uppsala, afrit Haga Norra Trafikplats, 7 km ten noorden van het centrum van Stockholm. Ook bereikbaar met de metro, groene lijn naar de universiteit.

**Hoogteverschil:** 20 hoogtemeters.

**Zwaarte:** Gemakkelijke rondwandeling op parkwegen en vastgelegde paden; uniforme markering.

**Horeca:** Haga Vårdshus, cafeteria Sjöstugan, restaurant Stallmästaregården, cafete-

ria Vasalätten (oostoever).

**Kaart:** Terrängkarta 607, Norra Stockholm 1:50.000; kaart Ekopark, 1:12.000, verkrijgbaar bij het toeristenburo.

**Variant:** U kunt de wandelronde aan de noordkant van het Brunnsviken uitbreiden in het kasteelpark van Ulriksdal. Hier is het natuur- en cultuurleerpad Ulriksdal (Natuur- och Kulturstig), die door het prachtige parklandschap bij het Lilla Värtan leidt. Tijd 1 ½ uur.

**Opmerking:** Op het Brunnsviken varen in de zomer rondvaartboten; kanoverhuur.

*Het paviljoen Gustavs III met een orangerie ligt verborgen in het dichte groen van het Hagapark.*





U begint de wandeling op de parkeerplaats **Haga Norra** (noord), in de buurt van het **paviljoen Gustav III**, woonplaats van kroonprinses Victoria en Daniel Westling. Een brede parkweg leidt omlaag naar het meer. Een smal pad loopt naar de meeroever en vervolgens langs de **Ecotempel** naar het noorden. De wandelweg slingert door het parkbos, voorbij Frösundavik en dan loopt voortdurend aan de meeroever naar het noorden. Na Linds grav loopt u rondom de noordelijke baai. U loopt parallel aan de snelweg E4 (geluidswal). Dan op de noordoever, deze keer parallel aan de E18, maar weer beschermd tegen geluidshinder. Hier takt ook de doodlopende weg naar Ulriksdal af (zie variant). Daarna zwenkt het pad naar het zuiden en leidt eerst op houten planken om een kale granieten scheer. Daarna volgt in **Bergshamra by** de cafetaria Sjöstugan, voordat u op het schiereiland Tivoliberget komt. De markeringen volgend bereikt u de

meeroever in Pipers Park. Dan loopt u naar de Bergshamraallée, die u rechts volgt tot aan de snelweg Roslagsvägen. U loopt onder de weg door, gaat naar het oosten op een ijzeren brug over de kanaalachtige zee-engte aan de zuidelijke oever, om daar weer onder de Roslagsvägen door te wandelen. Nu loopt u weer op het oeverpad naar het terrein van de Stockholmse Botanische Tuin, **Bergianska Trädgård**. U loopt voortdurend naar het zuiden, voorbij Gustafsborg, passeert Frescati Hage met de kanoverhuur en café en loopt rondom het schiereiland Kräftriket. Vervolgens parallel aan het fietspad bij de Roslagsvägen naar de zuidelijke kant van de Brunnsviken naar het schiereiland Bellevue met park. U loopt rondom de meest zuidwestelijke baai van het Brunnsviken, langs het restaurant **Stallmästaregården**, en volgt de parkweg door het dunne loofbos naar het noorden. Ten slotte liggen de Chinese Pagode en het koninklijke begrafenis-eiland langs de weg, voordat een omhooglopende steenslagweg in de buurt van het **paviljoen Gustav III** u terugbrengt naar het beginpunt.

