

Februar/März  
2008

# nordic sports

MAGAZIN

Skilanglauf · Biathlon · Nordic Blading  
Nordic Walking · Adventure-Sports

## Technik der Meister

PIETRO PILLER COTTRER

## LA SGAMBEDA

DER EISKALTE  
SAISONAUFTAKT

## Zweite Haut

FUNKTIONS-  
UNTERWÄSCHE -  
DIE HEISSEN TEILE FÜR  
DIE KALTEN TAGE

## EVENT KALENDER

DIE WICHTIGSTEN  
NORDIC SPORTS-TERMINE

# TOUR DE SKI

DER LANGLAUF-THRILLER  
GEHT IN DIE ZWEITE RUNDE



nordic sports  
MAGAZIN

WWW.NORDICSPORTS.DE

DEUTSCHLAND 4,00 € ÖSTERREICH 4,50 € SCHWEIZ 7,80 SR-ITALIEN 4,90 € BENELUX 4,70 € FRANKREICH 4,90 € TSchechien 170/KC



4 199110 1904004 01

**SCHNEESCHUHWANDERN  
IM SCHWEDISCHEN FJELL**

# Unterwegs in der weißen Einsamkeit

Wer sich auf Schneeschuhen in die weiße Winterlandschaft begibt, sucht meist Ruhe und Entspannung, aber auch die Freiheit, nicht auf gepflegte Wanderwege oder vorher gespurte Langlaufloipen angewiesen zu sein. Wo ginge das besser als in Nordschweden, wo selbst in Naturschutzgebieten das Gehen abseits der Wege keineswegs verboten und selbst das Betreten von Privatgrundstücken prinzipiell für jedermann erlaubt ist.

TEXT & FOTOS MARCO FELGENHAUER





**W**ir waren in Jämtland, jener Region um die Stadt Östersund, die den Beginn von Nordschweden markiert. Hier oben beginnt das Gebiet, das man in Schweden selbst gerne als die letzte verbliebene Wildnis Europas bezeichnet. Nun ja, aufgrund der relativ hohen Straßendichte stimmt diese etwas romantische Ansicht zwar nicht ganz, aber alleine schon die geringen Bevölkerungszahlen in den kleinen Ortschaften außerhalb von Östersund sprechen dann doch dafür, dass man der unberührten Natur ein gutes Stück näher gekommen ist. Wer wie wir mit dem Auto anreist, wird sich dieses Eindrucks aus ganz anderen Gründen nicht erwehren können. Zwar müsste man Jämtland, misst man mit dem Lineal auf der Karte nach, eher zu Mittelschweden zählen,

doch die schwedische Art der geographischen Einteilung hat durchaus ihren Sinn. Stockholm hat man schon vor Stunden hinter sich gelassen und die winterlich verschneite Autobahn ebenso, bevor man sich auf die letzten drei Autostunden von der Küste weg hinein ins schwedische Bergland begibt. Natürlich kann man auch mit Flugzeug oder Zug anreisen, zumindest bis in die Hauptstadt Östersund, doch die wahre Größe dieses Landes wird einem erst auf einer mehrtägigen Autofahrt bewusst. Unser Ziel am Fäbodvägen, zu deutsch etwa »Almenweg«, in der Nähe von Svenstavik, erreichen wir dann nur noch auf Schotterwegen – was allerdings im tief verschneiten Februar sowieso keinen Unterschied macht. Hier oben, an dem bis zu 1371 Meter hohen Gebirgszug

Oviksfjällen, gibt es eigentlich keine richtigen Ortschaften mehr. Viele Schweden besitzen hier kleine Urlaubshütten, die entweder weit verstreut im Wald stehen oder sich auf den Almen eng aneinanderreihen. Nur die wenigsten dieser typisch schwedischen Blockbauten sind permanent bewohnt, meist reisen die Besitzer nur zu Wochenendurlaube an. Der letzte richtige Ort vor dem Fäbodvägen ist Börtnan, die nächsten öffentlichen Einrichtungen und einen Supermarkt findet man in Svenstavik, das dann aber schon knapp 30 Kilometer entfernt liegt. Mittendrin in dieser Einsamkeit haben sich zwei deutsche Auswanderer, Christoph und Miriam Schenk, ihren Traum erfüllt und bieten Blockhausurlaub für jedermann an. Der ideale Ausgangspunkt also, wenn man die unberührte Natur im schwedischen Fjäll erleben möchte.

Möglichkeiten für Wanderungen aller Art gibt es jedenfalls genügend. Die Landschaft direkt am Almenweg ist relativ flach und der Wald auf 600 Meter über dem Meeresspiegel nicht mehr allzu dicht. Immerhin liegt so weit im Norden die Baumgrenze lediglich 200 Meter höher. Im Sommer gibt es darüber hinaus zahlreiche Sümpfe, die man im Winter glücklicherweise nur an den baumlosen Flächen in der geschlossenen Schneedecke erkennt. So bilden also nur die Flüsse Galån und Arån ein natürliches Hindernis. Ansonsten steht es jedem frei, welchen Weg man auf den Wanderungen zwischen den versteckten Almen und einzelnen Hütten nehmen möchte.



Pause im Wald mit etwas Tee und Brotzeit. Zwischen den Bäumen ist man auch gut vor dem oft recht lebhaften Wind geschützt.



Die Weite der Landschaft zieht die Mitteleuropäer immer wieder in ihren Bann.

## Reise-Infos

### ANREISE NACH JÄMTLAND

Die Zeit, die die Anreise nach Nordschweden in Anspruch nimmt, sollte man nicht unterschätzen.

Schnellste Möglichkeit ist natürlich das Flugzeug. SAS fliegt regelmäßig von mehreren deutschen Flughäfen nach Stockholm, von dort aus geht

es per Inlandflug weiter nach Östersund. Doch das ist teuer und echte Billigflüge sind noch recht selten. Günstiger wird es, wenn man von Stockholm aus mit dem Zug weiter fährt. Etwas sechs Stunden brauchen die täglich mehrmals verkehrenden Züge. Unter [www.sj.se](http://www.sj.se) gibt es alle nötigen Infos, und wer früh genug bucht, kann schon für 15,- € ein entsprechendes Ticket ergattern.

Wer viel Gepäck hat oder flexibel bleiben möchte, nimmt am besten das Auto. Damit sollte man aber auch von Deutschlands Norden aus noch einmal einen ganzen Tag Fahrt einplanen. Am schnellsten und ohne Wartezeiten geht es mit der Fähre zwischen Puttgarden und Rodby und im Anschluss über die Öresundbrücke zwischen Kopenhagen und Malmö. Wer zwischendurch längere Pausen möchte, sollte von Rostock oder Travemünde nach Trelleborg übersetzen. Mehr Infos unter [www.scandlines.de](http://www.scandlines.de). Bei schlechtem Wetter ist dann auf alle Fälle die Route auf der Autobahn an Stockholm vorbei und die Küste entlang zu empfehlen. Etwas kürzer ist es über die Landstraße E45 an Mora vorbei nach Norden. Bei freien Straßen kommt man auf den gut ausgebauten Straßen nur wenig langsamer voran als auf der längeren Route. Tempolimits sollte man allerdings einhalten. Blitzer gibt es viele und die Bußgelder sind saftig.

### URLAUB IN JÄMTLAND

Wer auf schwedische Art Urlaub machen will, sollte sich eine Blockhütte mieten. Empfehlen kann man auf alle Fälle unser Quartier. Mehr Infos dazu unter [www.gala-fjallgard.com](http://www.gala-fjallgard.com), natürlich auf Deutsch. Weitere Infos zu Unterkünften in der Region gibt es unter [www.jamtland.info](http://www.jamtland.info). Generelle Informationen zum Thema Urlaub in Schweden gibt's unter [www.visitsweden.de](http://www.visitsweden.de) oder auf zahlreichen kleinen privaten Homepages und Foren.





Auf circa 800 Meter Höhe liegt in Jämtland die Baumgrenze. Oberhalb der Baumgrenze findet man kleine, verkrüppelte Bäume und Büsche.

Die Schweden bevorzugen als Fortbewegungsmittel übrigens Backcountry-Ski, mit denen man in den flachen Regionen sogar ohne Steigfelle oder -wachs recht gut vorankommt. Schneeschuhe sind hier oben noch recht unbekannt und so sollte man sich nicht wundern, wenn man so manch ungläubigen Blick von den Einheimischen erntet – sollte man wirklich einmal welche treffen.

Die Wahrscheinlichkeit dafür ist an Wochenenden, ganz besonders zu den Osterfeiertagen, am größten. Dann sind so gut wie alle Hütten besetzt, die Parkplätze voll und die Motorschlittenwege gut gefüllt. Unter der Woche herrscht dagegen fast gespenstische Ruhe.

So auch an jenem trüben Februartag, an dem wir uns zu unserer Tour aufmachten. Hoch hinaus sollte es gehen, auf den über 1300 m hohen Hundshögen, den höchsten Gipfel im

Oviksfjällen. Zum Ausgangspunkt in Arådalen, einer Ortschaft aus zahllosen der angesprochenen schwedischen Ferienhütten, mussten wir allerdings erst ein paar Kilometer mit dem Auto zurücklegen. Vom Parkplatz aus führte uns der Weg zunächst an den verlassenen Häusern vorbei, immer den meist gut präparierten Weg für die Motorschlitten entlang bis zur Jugendherberge – übrigens die älteste Schwedens. Hier bogen wir links ab und folgten von da an der Beschilderung Richtung Hundshögen. Nach wenigen Metern hatten wir dann das kleine Dorf auch schon hinter uns gelassen, und da Arådalen bereits auf knapp 800 Höhenmetern liegt, war ebenso schnell die Baumgrenze erreicht. Der Weg ist im Sommer recht gut ausgeschildert, in so manchem skandinavischen Winter sind die Schilder jedoch nur noch schwer zu erkennen. Den Umgang mit

Karte und Kompass oder einem GPS-Gerät sollte man also auf alle Fälle beherrschen, wenn man sich hier auf den Weg macht. Damit lässt sich dann leicht der kleine Sattel zwischen Lillfjället und Hundshögen anpeilen, der auch unser nächstes Ziel war. Am Scheitelpunkt angekommen, wandten wir uns nach links und folgten von da an der Südflanke direkt in Richtung Gipfel. Hier kann man der Einfachheit halber auch der Motorschlittenspur folgen, die selbst bei viel Neuschnee gut an den roten Kreuzen zu erkennen ist.

Oben angekommen hat man dann von 1371 m aus einen wunderschönen Rundblick auf Jämtland – sofern das Wetter mitspielt. Im Westen erkennt man die Gletschergipfel Helags und Sylarna nahe der norwegischen Grenze, im Osten den See Storsjön, an dessen Ostufer Östersund liegt. Im Nordwesten kann man sogar noch den Åreskutan erkennen, das Skigebiet von Åre. Wie gesagt, wenn man schönes Wetter erwischt. Als wir am Gipfel standen, hüllten uns tief hängende Wolken in undurchdringliches Weiß und machten so unser Panorama zunichte. Ein weiterer Grund übrigens, den Tipp mit Kompass oder GPS ernst zu nehmen. Ohne Fernsicht gibt es auf den kahlen Berghügeln keinerlei Anhaltspunkt, um die korrekte Richtung zu finden.

Beim Abstieg hielten wir dann auf den südlichen Hügel des Hästryggen zu, ein etwas direkterer Weg als der Aufstieg. Von der 200 Höhenmeter tiefer – und damit unter den Wolken liegenden Kuppe aus, konnten wir dann schon wieder die Hütten von Arådalen

Es macht irren Spaß, mit den Schneeschuhen einen steilen Abhang hinunter zu laufen.

Ob tiefer Neuschnee, Bruchharsch oder Eis – mit Schneeschuhen kommt man immer gut voran.



zwischen den Bäumen erkennen und schlugen auch den direkten Weg in Richtung des kleinen Dorfes ein. Der Weg ist zwar wesentlich steiler, aber mit griffigen Schneeschuhen hatten wir schnell und sicher die erste Hütte erreicht. Von da aus durchquerten wir das Dorf auf direktem Weg zurück zum Parkplatz. Und keine Sorge, das schwedische Jedermannsrecht erlaubt ausdrücklich das Betreten von Privatgrundstücken, sofern diese nicht eingezäunt sind. Nach gut vier Stunden waren wir so wieder zurück am Ausgangspunkt.

Für uns war das dann leider auch die einzige Tour in dieser Gegend, die eigentlich genügend Abwechslung für wochenlange Urlaube zu bieten hätte. Abgesehen vom hier angesprochenen Schneeschuhwandern, Skiwandern oder Motorschlittenfahren hat das Jämtland nämlich auch zahlreiche andere Wintersportarten zu bieten. Ganz in der Nähe liegt Åsarna, eines der wichtigen Zentren des nordischen Skisports in Schweden. Hier, wie auch in Östersund, sind für die Langläufer unzählige Loipenkilometer präpariert. Letztere Stadt ist auch für Biathlonwettkämpfe bekannt und wird in dieser Saison sogar die Weltmeisterschaften ausrichten. Diese hat man im nahe gelegenen Åre bereits im letzten Jahr ausgerichtet, allerdings im alpinen Rennsport. Hier, wie auch in zahlreichen anderen Orten im Jämtland, locken größere und kleinere Skigebiete mit Schneesicherheit und wenig Andrang.

Das wahre Schweden wird man jedoch nur im Fjäll erleben, auf großen Schuhen oder langen Brettern, in der Einsamkeit und Stille der letzten Wildnis Europas. ■

## Mit Schneeschuhen im schwedischen Fjell

Wer noch vor fünf Jahren mit Schneeschuhen in der schwedischen Landschaft unterwegs gewesen wäre, dem wäre sicherlich von allen Seiten Unverständnis entgegen geschlagen: »Schneeschuhe in Skandinavien? Was soll denn das? Solche Dinge gehören nach Nordamerika – in Skandinavien hat man schließlich den Ski erfunden!« Mittlerweile ist man in Skandinavien, vor allem in Schweden, der kanadischen Erfindung gegenüber ziemlich aufgeschlossen, hat sich doch herumgesprochen, dass Schneeschuhwandern eine tolle Sache sein kann. Auch für Leute, die Ski laufen können! Schneeschuhwandern heißt, das einfache Gehen und Laufen auch im Winter in unberührter Natur ausüben zu können. Ob man sich immer abseits gespurter Loipen aufhalten möchte, ist dabei dem eigenen Geschmack überlassen, sieht man doch immer öfter, dass Schneeschuhwanderer auch auf gespurten Langlaufloipen unterwegs sind. Meist wird dann eine Zeit lang der feste Untergrund für eine schnellere Fortbewegung genutzt, um dann wieder in den noch unberührten Schnee abzubiegen und durch dichte Wälder zu laufen, Tierspuren zu folgen oder einfach nur um ein Stück abseits zu stehen, zu rasten oder die Landschaft zu genießen. »Das alles geht natürlich auch mit Ski!« wird ein eingefleischter Langläufer oder traditionsorientierter Schwede jetzt sagen. »Geht es auch!« Schneeschuhlaufen ist eben eine andere Möglichkeit, sich im Winter zu bewegen und die Natur zu genießen. Keiner ist gezwungen, sich fürs Leben festzulegen, ob er Schneeschuhwanderer oder Skiläufer sein will, sondern wir können entscheiden, wann es mehr Spaß macht, das eine oder das andere Gerät zu wählen. Die Vorteile des Skis sind eindeutig: man kann damit gleiten und bekommt dadurch ein Stück des Weges geschenkt. Die Vorteile des Schneeschuhs könnte man genau anders herum beschreiben: man kann damit nicht gleiten; man kann mit Schneeschuhen mehr oder weniger normal gehen und laufen; man braucht sich vor keinen Abfahrten zu fürchten, weil es eben mit Schneeschuhen keine Abfahrten sind sondern Bergabstrecken, auf denen das Laufen einfacher und freudvoller wird. Auch für den, der Skilaufen kann und der sich über Abfahrten keine Sorgen macht. Wer gehen kann, kann auch Schneeschuhwandern! Mit Schneeschuhen im schwedischen Winter-Fjell unterwegs zu sein, eröffnet im Rhythmus des Gehens viele beeindruckende Erlebnismöglichkeiten. Hier kann man tiefe winterliche Ruhe erleben, die durch die Weite der Landschaft und den Geräusche dämpfenden Schnee bis zur totalen Stille verstärkt werden kann. Hier kann man stundenlang unterwegs sein, ohne von der Zivilisation eingeholt zu werden – ein wichtiger Faktor, um wirklich in die Natur einzutauchen. Man bekommt das Gefühl, ein Teil der Natur zu sein.