

OUTDOOR

Wanderführer

Schwedische Ostküste

27 Touren an der wilden und
facettenreichen Höga Kusten



mit
GPS-Tracks
und Extra-Tipps
für Wanderungen
mit Kind und
Hund



A tall white flagpole stands on a rocky hilltop, flying the Swedish flag (yellow and blue). The background is a clear blue sky with scattered white clouds. The foreground consists of large, light-colored rocks and some green shrubs.

Schwedische Ostküste Nord

Schwedische Ostküste Mitte

Schwedische Ostküste Süd

Auf dem Gipfel des Aussichtsberges Valkallen weht die schwedische Fahne im Wind (Tour 21)

Schwedische Ostküste

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH
Kiefernstr. 6, 59514 Welter

☎ 023 84/96 39 12

✉ info@conrad-stein-verlag.de

💻 www.conrad-stein-verlag.de

📘 www.facebook.com/outdoorverlag

📷 www.instagram.com/outdoorverlag

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme oder Kopie von Texten, Karten, Abbildungen und Symbolen sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags unzulässig und strafbar.

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten.



Als Outdoor-Verlag sind uns der Schutz und die Erhaltung der Natur seit jeher ein besonderes Anliegen. Auch in Sachen

Klimaschutz haben wir eine Vorreiterrolle inne: Wir sind der einzige Buchverlag in Deutschland, der bereits seit 2008 seine Bücher konsequent klimaneutral in Deutschland produzieren und transportieren lässt. Dabei wird nicht nur klimaneutral, sondern auch nachhaltig, d. h. so umweltschonend wie möglich produziert, z. B. durch die Auswahl von umweltfreundlichen Materialien. Die bei der Produktion der Bücher entstandenen CO₂-Emissionen werden durch die Unterstützung von zertifizierten Klimaschutzprojekten ausgeglichen. Jedes Buch wird daher mit dem Logo „klimaneutral“ und einer ClimatePartner-Zertifikatsnummer versehen. Mithilfe dieser Nummer können Sie unter www.climatepartner.com Informationen zu der eingesparten CO₂-Menge und dem Projekt finden, das mit der Abgabe gefördert wird.

Das Engagement des Conrad Stein Verlags wurde im Rahmen des Projekts „Klimaneutraler Buchverlag“ mit dem Westenergie Klimaschutzpreis 2022 ausgezeichnet.

OutdoorHandbuch Band 481

ISBN 978-3-86686-739-0

1. Auflage 2023

Text und Fotos: Sonja Klemich

Karten: Dieter Großelohmann

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Dieses OutdoorHandbuch hat 160 Seiten mit 71 farbigen Abbildungen sowie 27 farbigen Kartenskizzen im Maßstab 1:25.000/50.000, 27 farbigen Höhenprofilen und einer farbigen, ausklappbaren Übersichtskarte.











Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft. Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche. Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern und Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autorin – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Autorin und Verlag freuen sich über Ihr Feedback. Schreiben Sie Ihre Tipps und Verbesserungen an info@conrad-stein-verlag.de oder nutzen Sie unsere Social-Media-Kanäle. Bitte nennen Sie dabei Titel, Auflage und Seitennummer.




Dieses Buch ist im Buchhandel und in Ausrüstungsläden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

Titelfoto: Ein absolut atemberaubender Ausblick über die Gaviksfjärden bietet sich vom Aussichtsberg Rödklitten – einer der besten Aussichtspunkte der Region Höga Kusten (Tour 21).

Inhalt

Einleitung	7
Reise-Infos	9
Anreise	9
Wandern mit Kind und Hund	16
Unterkünfte und Standorte	11
Trinkwasser	16
Verkehrsmittel	13
Besonderheiten dieses Buches	17
Klima und Reisezeit	14
Weitwanderwege	17
Kartenempfehlungen	14
Updates	18
Wanderinfrastruktur	15
GPS	18
Schwedische Ostküste Nord	19
1 Gula Leden von Örnsköldsvik mit ArkNat Shelter A-Maze-Thing (8,7 km)	20
U Tour für Naturliebhaberinnen und -liebhaber sowie Architekturinteressierte	 
2 Ögeltjärn-Bergtjärnsberget-Rundweg (8 km)	25
U Tour für alle, insbesondere für Fans von Natur und Genusswanderinnen und -wanderer	 
3 Lotsstigen: Stubbsand – Skeppsmalen mit Tennudden (12,7 km)	30
U Tour für Fans von Natur, Badebegeisterte und Genusswanderinnen und -wanderer	 
4 Sandlågan – Balesudden (12,1 km)	36
U Tour für Fans von Natur, Fotografinnen und Fotografen sowie Badebegeisterte	
5 Hummelvik-Rundweg (5,3 km)	42
U Tour für Fans von Natur sowie Fotografinnen und Fotografen	
6 Nationalpark Skuleskogen vom Entré Nord – Rundwanderung über die Slätterdalsskrevan (14,4 km)	46
U Tour für Fans von Natur, Geologieinteressierte sowie Fotografinnen und Fotografen	
7 Nationalpark Skuleskogen vom Entré Väst zur Lillrutenstugan (5,5 km)	56
U Tour für Familien, Fans von Natur und Genusswanderinnen und -wanderer	 
8 NP Skuleskogen vom Entré Syd – 2-Seen-Rundwanderung (10,3 km)	60
U Tour für Fans von Natur sowie Fotografinnen und Fotografen	

Schwedische Ostküste Mitte	67
9 Skuleberget mit Kalottstigen (6,6 km)	68
 <i>Tour für Fans von Natur, Fotografinnen und Fotografen sowie Geologieinteressierte</i>	
10 Vårdkallberget (Värnsberget) mit ArkNat Shelter He (5,5 km)	75
 <i>Tour für Fotografinnen und Fotografen, Architekturinteressierte und Fans von Natur</i>   	
11 Fäberget von Skoved/Kustladan (5,2 km)	79
 <i>Tour für Fans von Natur sowie Fotografinnen und Fotografen</i> 	
12 Körningsberget von der Kirche Nordingrå mit ArkNat Shelter The Tree Cube (3,9 km)	83
 <i>Tour für Familien, Fotografinnen und Fotografen sowie Architekturinteressierte</i>     	
13 Högklinten-Rundweg (9,6 km)	86
 <i>Tour für Fans von Natur, Fotografinnen und Fotografen sowie Geologieinteressierte</i> 	
 Rundweg Flögberget – Breviksstugan – Måviken (7 km)	91
 <i>Tour für Fans von Natur sowie Fotografinnen und Fotografen</i>	
15 Norrfällsviken-Rundweg mit Skvalpudden und Kompassberget (6 km)	96
 <i>Tour für Fans von Natur, Fotografinnen und Fotografen und Geologieinteressierte</i>	
 Omneberget-Rundweg (4,4 km)	101
 <i>Tour für Fans von Natur, Badebegeisterte sowie Fotografinnen und Fotografen</i>	
17 Själandsklinten-Rundweg (4 km)	105
 <i>Tour für Fotografinnen und Fotografen sowie Fans von Natur</i> 	
18 Bönhamn – kurzer Rundweg über den Kompassberget (2 km)	109
 <i>Tour für alle, die ihren Besuch in Bönhamn mit einer kurzen Wanderung abrunden möchten, Fans von Natur sowie Fotografinnen und Fotografen</i>     	
19 Bönhamn-Barsta-Rundweg mit Rövarberget (13,3 km)	112
 <i>Tour für Fans von Natur sowie Fotografinnen und Fotografen</i> 	


-  Barsta-Fällsvik-Rundweg mit Rotsidans naturreservat (10,7 km) 119
 *Tour für Fans von Natur sowie Fotografinnen und Fotografen* 

Schwedische Ostküste Süd 125


-  Rödklitten – Häggvik (8,5 km) 126

 *Tour für Fans von Natur sowie Fotografinnen Fotografen*



-  Sör-Lövvik – Halsviken über Valkallen (10,7 km) 132


 *Tour für schwindelfreie, trittsichere Wanderinnen und Wanderer, Fans von Natur sowie Fotografinnen und Fotografen*



-  Grönviksjärden: ArkNat Shelter Stranded –Halsviken (10,1 km) 139


 *Tour für Fans von Natur, Fotografinnen und Fotografen sowie Architekturinteressierte*


-  Nördomstjärn-Rundweg von Hörsångs camping (4,9 km) 143

 *Tour für Familien sowie Naturliebhaberinnen und Naturliebhaber*
   

-  Nipstugan-Jon-Nils-Berget-Rundweg von Hörsångs camping (11,4 km) 147


 *Tour für Fans von Natur, Fotografinnen und Fotografen sowie Badebegeisterte* 

-  Naturreservat Smitingen-Härnöklubb: Grottstigen-Rundweg (5,5 km) 152

 *Tour für kletterfreudige Wanderinnen und Wanderer, Geologieinteressierte und Fans von Natur*

-  Naturreservat Smitingen-Härnöklubb: Klubbsjön-Rundweg (3,4 km) 157

 *Tour für Familien, Badebegeisterte sowie Naturliebhaberinnen und Naturliebhaber*    

 Eine **Übersichtskarte** des Weges, **Autorinnenprofil** sowie eine Liste aller verwendeten **Symbole** in diesem Buch finden Sie auf den vorderen und hinteren Umschlagseiten bzw. -klappen.

Reise-Infos

Anreise

Die schwedische Ostküste ist ein sehr gut erreichbares Reiseziel. Die Region zwischen Härnösand und Örnköldsvik wird vollständig durch die **Europastraße E4** erschlossen, die Richtung Süden bis nach Helsingborg führt.



Von Deutschland kommend ist somit die Fährverbindung Helsingør – Helsingborg und anschließend die Fahrt über die E4 eine der einfachsten Anreisemöglichkeiten mit dem Pkw.


Als Alternative zu dieser Fährverbindung besteht die Möglichkeit, die Öresundbrücke zwischen Kopenhagen und Malmö zu nutzen. Um auf die dänische Insel Seeland zu gelangen und via Fähre oder Brücke nach Schweden weiterzufahren, besteht wiederum die Möglichkeit der Nutzung einer Brücke, der Storebæltsbroen, zwischen Fünen und Seeland oder der Fähre zwischen Puttgarden auf Fehmarn und Rødby auf Lolland; die dänischen Inseln werden mithilfe zahlreicher weiterer Brückenbauwerke verbunden.

Selbstverständlich ist auch die Anreise mit dem **Flugzeug** möglich.


Scandinavian Airlines (SAS) fliegt täglich von Hamburg nach Sundsvall Timrå Airport (SDL) über Stockholm oder Kopenhagen. Von Timrå sind es rund 40 Minuten Bahnfahrt nach Härnösand und rund zwei bis drei Stunden Bahnfahrt nach Örnsköldsvik. Flüge mit SAS von Berlin oder Düsseldorf nach Sundsvall Timrå Airport sind in den Sommermonaten ebenfalls möglich.

◆ Informationen und Buchungen zu den Flügen von SAS unter  www.flysas.com

Örnsköldsvik besitzt einen kleinen Flughafen (OER), der von der schwedischen Airline Amapola Flyg bedient wird. Amapola Flyg fliegt Montag bis Freitag sowie Sonntag von und nach Stockholm Arlanda (ARN).

◆ Informationen und Buchungen zu den Flügen von Amapola Flyg unter  www.amapola.nu

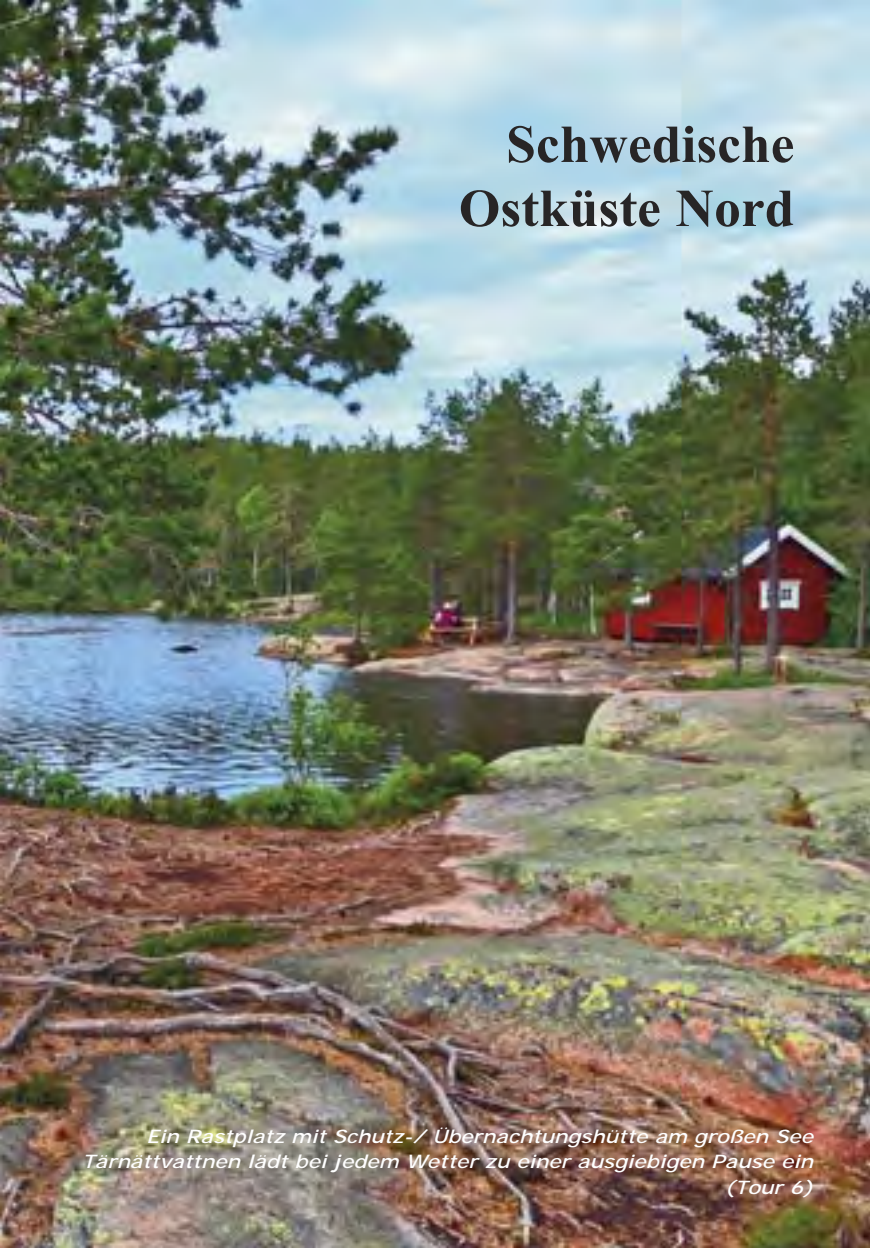
Amapola Flyg bedient ebenfalls den Höga Kusten Airport (KRF) in Kramfors mit täglichen Flügen von und nach Stockholm Arlanda (ARN). An den Höga Kusten Airport schließt direkt eine Bahnverbindung Richtung Härnösand und Örnsköldsvik an.

◆ Informationen und Buchungen zu den Flügen von Amapola Flyg unter  www.amapola.nu

Grundsätzlich sollte die Weiterreise von kleinen schwedischen Flughäfen gründlich geplant werden. Sie sollten sich im Voraus über die Weiterreisemöglichkeiten am Tag der geplanten Ankunft informieren.

Eine weitere gute Alternative besteht in der Kombination von Flug und Bahnfahrt, beispielsweise ein Flug nach Stockholm Arlanda (ARN), der von zahlreichen

Schwedische Ostküste Nord



*Ein Rastplatz mit Schutz-/ Übernachtungshütte am großen See
Tärnättvattnen lädt bei jedem Wetter zu einer ausgiebigen Pause ein
(Tour 6)*

1 Gula Leden von Örnköldsvik mit ArkNat Shelter A-Maze-Thing


Tour für Naturliebhaberinnen und -liebhaber sowie Architekturinteressierte



Diese Rundtour am Stadtrand von Örnköldsvik ist leicht zu Fuß vom Stadtzentrum und vom Bahnhof aus erreichbar und lässt sich somit mit der Erkundung von Örnköldsvik kombinieren. Der Gula Leden eignet sich für trittsichere Wandernde mit guter Grundkondition. Die Tour beinhaltet einige kurze, aber steile Auf- und Abstiege, dafür bietet sie tolle Ausblicke auf Örnköldsvik und Umgebung und führt durch beeindruckende Felslandschaften und flechtenreiche Nadelwälder. Im Spätsommer sind die Blaubeeren reif, im Frühsommer blühen Siebenstern und Sumpf-Porst.


Die Wanderung eignet sich besonders gut als Halbtagestour mit fika (schwedisch für „(Kaffee-)Pause“). Das ArkNat Shelter A-Maze-Thing zeichnet sich durch seine architektonisch interessante Bauweise aus, es ist der beste Rastplatz der Tour, der gleichzeitig die beeindruckendste Aussicht bietet. Zum Ende der Tour liegen einige kleine, geheimnisvolle Höhlen am Weg. Wer dies mag, kann sich auch in eine Art Gipfelbuch eintragen.

 Start/Ziel: Hantverkaregatan Örnköldsvik, GPS N 63°17.739' E 018°42.570'



 8,7 km

 3 Std. 30 Min.


 370 m/370 m

 53-209 m

 gelbe Raute, Zuweg: orangene Raute


 Felsen, Wald, sehr steinige und felsige Pfade, nicht befestigt. Auch die Abschnitte im Wald sind steinig und reich an Baumwurzeln.  Z. T. steiles, felsiges Gelände und Blockfelder: technisch nicht schwierig, aber achtsame Fortbewegung wird empfohlen. Rutschgefahr bei Nässe!




 nicht direkt am Pfad, aber im Stadtzentrum (rund 0,5 km entfernt)

 Vier Rastplätze/Shelter/Schutzhütten liegen am Weg: Österåsberget (km 1,9), Him-plamarka (km 3,1), ArkNat Shelter (km 3,5), Rastplatz am Gipfelbuch (km 5,9).


 nicht direkt am Pfad, aber im Stadtzentrum (rund 0,5 km entfernt)

WC Klohäuschen (Plumpsklo) am zweiten Rastplatz (km 3,1)

 für ältere Kinder geeignet, wenn diese abenteuerlustig und an das Gehen auf Naturpfaden gewöhnt sind sowie kurze steile Auf- und Abstiege bewältigen können

-  für Hunde geeignet, sofern sie an das Gehen auf Naturpfaden gewöhnt sind, kein Trinkwasser über weite Wegabschnitte vorhanden
-  Parkplätze in der Stadt, auch in den Straßen nahe dem Start/Ziel
-  Bahnhof in Örnköldsvik

Die Tour startet im Stadtzentrum von Örnköldsvik in der Hantverkaregatan.

 Alternativ können Sie am Bahnhof von Örnköldsvik starten. Von dort laufen Sie zunächst durch das Stadtzentrum in die Hantverkaregatan.



Vom Start in der Hantverkaregatan folgen Sie dem Zuweg zum Gula Leden, der mit einer **orangenen Raute** gekennzeichnet ist. Die orangene Raute führt Sie bereits nach 100 m an der kleinen Straße entlang auf einen Waldpfad. Sie folgen diesem und der Markierung durch Mischwald und hügeliges Gelände. Nach 1,2 km Wegstrecke, überwiegend bergauf, wird der Start-/Zielpunkt des Rundwegs des Gula Leden erreicht.

Ab hier dient das **Symbol der gelben Raute** an den Baumstämmen der Orientierung auf dieser Tour. Sie folgen der **gelben Markierung** und dem Pfad nach



Wegweiser für den Gula Leden und zurück ins Zentrum von Örnköldsvik



rechts (Westen). Es geht gleich wild los, der Pfad führt über Felsen und durch sehr lichten Kiefernwald, der auf den Felsen zusammen mit Flechten und niedrigen Pflanzen eher Vegetationsinseln als einen geschlossenen Wald bildet. Nach 580 m zweigt ein Pfad Richtung Glömdadalen (schwedisch für „das vergessene Tal“) ab, diesen lassen Sie links liegen und folgen weiter dem gelb markierten Pfad. Das Gelände wird steil.

1,9 km (km 0,7 auf dem Gula Leden) nach dem Start ist der  **Rastplatz** Österåsberget erreicht, der neben einer ersten  tollen **Aussicht** eine überdachte Bank als Regenschutz bietet. Sie folgen weiter dem gelb markierten Pfad, das Gelände bleibt felsig und teilweise steil.




2,3 km nach dem Start zweigt der Gula Leden nach links ab . Sie folgen diesem weiterhin.

Sie kommen an ein Klappersteinfeld (km 3). Dieses Wort bezeichnet fossile Steinfelder aus relativ großen, runden Steinen, die am Strand entstehen: durch die Kraft des Wassers und der Wellen werden die Steine zunächst rund geschliffen und dann von den Wellen bei Sturmereignissen an den Strand geworfen ( Infokasten Tour 8). Sie stehen hier also an einem sehr alten Strand, aufgrund der Landhebung nach der Eiszeit ( Einleitung) liegt dieses Klappersteinfeld nun rund 190 m über dem heutigen Meeresspiegelniveau! Eine Sensation, wenn man genauer darüber nachdenkt.



Achtung: Auf dem Klappersteinfeld besteht Rutsch- und Sturzgefahr.

Gleich nach dem Klappersteinfeld folgt ein kurzer, aber **steiler Aufstieg** über gewachsenen Fels.

Sie folgen weiter der **gelben Markierung**. Sie erreichen den zweiten **Rastplatz**, Himplamarka, mit  Shelter und Klohäuschen (km 3,1). Wer noch nicht zu erschöpft ist, sollte weitere 400 m dem Gula Leden folgen. Hier erwartet Sie das **ArkNat Shelter** A-Maze-Thing  (km 3,5) ( Unterkünfte und Standorte). Dieses interessante Holzbauwerk eignet sich hervorragend für eine ausgedehnte Pause. Bei gutem Wetter bietet es sonnige Sitzplätze und eine wunderbare Aussicht. Bei weniger schönem Wetter finden Sie dort geschützte Sitzplätze für die gemütliche *fika* (schwedisch für „(Kaffee-)Pause“). Auch nach dem ArkNat Shelter orientieren Sie sich weiterhin am Gula Leden mit der **gelben Markierung**. Es folgt ein weiterer kurzer, aber **steiler Aufstieg** über Felsen.

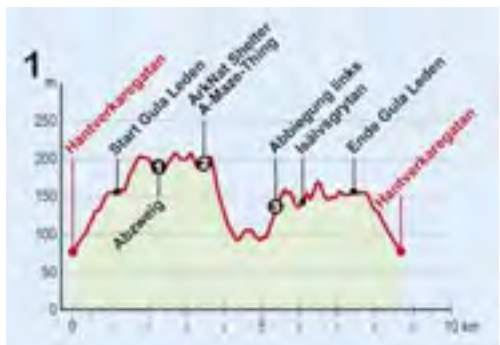
Sie folgen weiterhin dem **gelb markierten Pfad**, nicht dem orangenen markierten Abzweig (km 4). Sie laufen unter einer Stromleitung hindurch, hier ist der Boden teilweise moorig. Am Wegesrand blühen hier im Frühsommer der Sumpf-



Post (*Ledum palustre*) sowie der Europäische Siebenstern (*Trientalis europaea*).

Auch an den folgenden Abzweigen bleiben Sie auf dem markierten Gula Leden.

Eine kurze **schlechte Wegstrecke** auf einem breiten Weg (km 4,8) erfordert Ihre Konzentration, denn auf einem kleinen Stück fehlt die Markierung: hier folgen Sie dem breiten Weg **bergab**, halten sich dann **links** (km 5,1) und folgen danach wieder der bekannten gelben Markierung.



Plötzlich biegt der Gula Leden **nach links** ab ③ (km 5,4). Es folgt zunächst ein kurzer **steiler Aufstieg** durch dichteren Fichtenwald, dann ein langer, aber sanfter Anstieg an einer steilen, schroffen Felswand entlang.

Bald quert Ihr gelb markierter Pfad einen alten Felsabsturz, ein großes **Steinfeld** (km 5,7).



Schwedische Ostküste von Sonja Klemich

27 Wanderungen in
3 Regionen:
Höga Kusten:

- Nord
- Mitte
- Süd

- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Ausklappbare Legende mit einprägsamen Symbolen
- ▷ Ausklappbare, farbige Übersichtskarte
- ▷ 27 farbige Kartenskizzen im Maßstab 1:25.000/1:50.000
- ▷ 27 farbige Höhenprofile
- ▷ 71 farbige Abbildungen
- ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
- ▷ Chlorfrei gebleichtes Papier



1. Auflage 2023
OutdoorHandbuch Band 48 I
ISBN 978-3-86686-739-0
€ 14,90 [D]

