

OUTDOOR

Der Weg ist das Ziel

Andrea Susanne Opielka



Schweden/Norwegen:
St. Olavsleden
von Selånger nach Trondheim



GPS-Tracks
zum
Download



Land und Leute

**Reise-Infos
von A bis Z**

**Etappenbeschreibung
St. Olavsleden**

Index

Typischer Wegweiser hinter Garnes, 21. Etappe



Vom Karolinergedenkstein bei Millestgården bietet sich ein schöner Rundblick über das weite Tal, 17. Etappe (DS)

Band 447

OutdoorHandbuch

Andrea Susanne Opielka

St. Olavsleden von Selånger nach Trondheim



OutdoorHandbuch aus der Reihe „Der Weg ist das Ziel“, Band 447

ISBN 978-3-86686-635-5

1. Auflage 2020

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL UND FERNWEH-SCHMÖKER sind urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text: Andrea Susanne Opielka

Fotos: Andrea Susanne Opielka, Michael Hediger (MH),
Cornelia Opielka (CO), Daniel Schütte (DS)

Karten: Heide Schwinn

Lektorat: Amrei Risse

Layout: Alexandra Sauerland

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH,
Kiefernstr. 6, 59514 Welter,

☎ 023 84/96 39 12, ☎ 023 84/96 39 13,

✉ info@conrad-stein-verlag.de,

💻 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:



www.facebook.com/outdoorverlag



www.instagram.com/outdoorverlag

Titelfoto: Charakteristischer Wegabschnitt des St. Olavsleden bei Loböle,
2. Etappe

Inhalt

Einleitung	8
Land und Leute	9
Olav der Heilige – Patron des Nordens	10
Pilgerboom im Mittelalter	11
Zwei Länder – drei Provinzen	12
Fauna und Flora	14
Reise-Infos von A bis Z	16
Allein unterwegs?	17
An- und Abreise	17
Ausrüstung und Packliste	20
Diplomatische Vertretungen	22
Einkaufen	23
Einreise	24
Elektrizität	24
Essen und Trinken	24
Etappenlänge und Ruhetage	25
Geld und Banken	26
Gepäcktransport	27
Information	27
Jedermannsrecht und Verhalten in der Natur	27
Kirchen	28
Klima und Reisezeit	28
Landkarten und GPS	30
Literaturtipps	31
Medizinische Versorgung	31
Mücken	32
Notruf	32
Paket- und Gruppenreisen	32
Patronatsfest des heiligen Olav	33
Pilgerpass, Pilgerstempel und Olavsbrief	34
Pilgerzentren	35
Radfahren und Reiten	35
Sprache	36
Telefon und Internet	37
Unterkünfte	38
Updates	41
Verkehrsmittel am Weg	41
Wegbeschaffenheit und Anforderungen	42
Wegmarkierung	43
Etappenbeschreibungen	44
1. Etappe: (Sundsvall –) Selånger – Pilgerherberge Solgård (Matfors)	24,8 km
	46

2. Etappe: Pilgerherberge Solgården (Matfors) – Stöde	21,0 km	53
3. Etappe: Stöde – Torpshammar	17,9 km	58
4. Etappe: Torpshammar – Ö	22,2 km	65
5. Etappe: Ö – Lombäcken	21,8 km	71
6. Etappe: Lombäcken – Bräcke	25,7 km	77
7. Etappe: Bräcke – Gällö	25,6 km	83
8. Etappe: Gällö – Pilgrimstad	19,0 km	88
9. Etappe: Pilgrimstad – Sörbygården (Brunflo)	25,0 km	95
10. Etappe: Sörbygården (Brunflo) – Östersund	13,8 km	102
11. Etappe: Östersund – Rödön	19,8 km	107
12. Etappe: Rödön – Nällden/Vaplan	18,9 km	114
13. Etappe: Nällden/Vaplan – Alsen	16,4 km	118
14. Etappe: Alsen – Mörsil	26,0 km	123
15. Etappe: Mörsil – Hållandsgården	18,8 km	130
16. Etappe: Hållandsgården – Åre	21,7 km	135
17. Etappe: Åre – Tännforsen	21,3 km	143
18. Etappe: Tännforsen – Medstugan	20,9 km	149
19. Etappe: Medstugan – Skilstugan	11,2 km	154
20. Etappe: Skilstugan – Sul	22,3 km	157
21. Etappe: Sul – Vuku	29,5 km	162
22. Etappe: Vuku – Stiklestad	11,1 km	167
23. Etappe: Stiklestad – Munkeby	20,2 km	172
24. Etappe: Munkeby – Markabygda	20,6 km	177
25. Etappe: Markabygda – Borås	20,3 km	182
26. Etappe: Borås – Ersgård	19,3 km	187
27. Etappe: Ersgård – Folden	19,9 km	193
28. Etappe: Folden – Vikhammer	15,8 km	198
29. Etappe: Vikhammer – Trondheim	16,6 km	205

Reise-Infos von A bis Z



Glockenturm der Stabkirche Hållandsgården, 15. Etappe

Allein unterwegs?

Schweden und Norwegen gelten als sehr sichere Länder, sodass Sie sich – auch als Frau – problemlos allein auf den Weg machen können. Statistisch gesehen sind allein pilgernde Frauen auf dem St. Olavsleden sogar in der Überzahl.

Da sich die Zivilisation in Form von Bauernhöfen, kleinen Ortschaften und befahrenen Straßen immer in der Nähe befindet, können Sie bei Problemen schnell Hilfe organisieren. Auch in den abgelegenen Gebieten sind oft Spaziergänger oder Tageswanderer unterwegs.

Da der St. Olavsleden nur mäßig frequentiert ist, treffen Sie nicht an jeder Ecke auf Gleichgesinnte wie z. B. auf dem Jakobsweg. Wenn Sie jedoch anderen Pilgern begegnen, bleiben diese oft für viele Tage Ihre Weggefährten.

An- und Abreise

Die Anreise zum Startpunkt des St. Olavsleden in Selånger erfolgt in drei Schritten: Zunächst geht es mit dem Flugzeug, Zug oder Bus nach **Stockholm** und dann weiter mit dem Flugzeug oder Zug nach **Sundsvall**. Von dort können Sie die letzten 7,5 km nach **Selånger** zu Fuß oder mit dem Bus zurücklegen (☞ 1. Etappe). Die Heimreise von **Trondheim** erfolgt mit dem Flugzeug oder Zug.



Alle benötigten Tickets für die Reise nach Sundsvall sollten Sie im Vorhinein auf den entsprechenden Internetseiten verbindlich buchen und per Kreditkarte bezahlen. Die Rückreise von Trondheim organisieren Sie am besten erst dann, wenn Sie Ihre Ankunft am Ziel genau abschätzen können.



Eine empfehlenswerte Kombination für den Hinweg ist die Anreise mit dem Flugzeug bis Stockholm und die Weiterreise mit dem Direktzug vom Flughafen Arlanda nach Sundsvall.

Mit dem Flugzeug nach Stockholm

Von vielen Flughäfen in Deutschland, Österreich und der Schweiz werden Direktflüge nach Stockholm angeboten, wobei die Fluggesellschaften je nach Abflughafen variieren. Zu den wichtigsten gehören:

- ◆ SAS,  www.flysas.com
- ◆ Lufthansa,  www.lufthansa.com
- ◆ Eurowings,  www.eurowings.com

Mit dem Zug nach Stockholm

Die Anreise mit dem Zug ist zeitintensiv und dauert von Hamburg nach Stockholm ca. 11 Stunden. Fahrpläne und Tarife finden Sie im Internet unter:

- ◆ Deutsche Bahn,  www.bahn.de
- ◆ Schwedische Bahn,  www.sj.se

Mit dem Bus nach Stockholm

Der Bus ist das zeitaufwendigste Verkehrsmittel und benötigt von Hamburg nach Stockholm etwa 16 Stunden. Fahrpläne und Tarife finden Sie im Internet unter:

- ◆ Flixbus,  www.flixbus.de

Mit dem Flugzeug von Stockholm nach Sundsvall

Der regionale Flughafen in Sundsvall wird von den Fluggesellschaften SAS und Braathens Regional Airlines angeflogen.

- ◆ SAS,  www.flysas.com
- ◆ Braathens,  www.flygbra.se



Die Maschinen von Braathens Regional Airlines fliegen in Stockholm nicht vom internationalen Flughafen Arlanda ab, sondern vom regionalen Flughafen Bromma.

Mit dem Zug von Stockholm nach Sundsvall

Vom Hauptbahnhof in Stockholm sowie vom Flughafen **Arlanda** verkehren durchgehende Züge nach Sundsvall, die Reisezeit beträgt ca. 3,5 Stunden. Fahrpläne und Tarife finden Sie im Internet unter:

- ◆ Schwedische Bahn,  www.sj.se



*Der malerische Tegeforsen gilt als Paradies für Angler,
17. Etappe (DS)*

Etappenbeschreibungen



1. Etappe: (Sundsvall –) Selånger – Pilgerherberge Solgård (Matfors)

➡ 24,8 km, ⏱ 6 Std. 30 Min., ↑ 434 m, ↓ 492 m, ⬆ 0-120 m

0,0 km	↑ 8 m	Selånger (Bushaltestelle Selångergården) ☒ 🚌
1,0 km	↑ 22 m	Kirchenruine und Pilgerzentrum in Selånger ☒ ☒ ☕ ☒
5,6 km	↑ 35 m	Abzweig Richtung Påläng
8,5 km	↑ 65 m	Kreuzung in Söderåsen
9,7 km	↑ 95 m	Rastplatz bei Sigrid und Tommy in Gisselåsen ☒ ☒
11,3 km	↑ 114 m	Rastplatz Svartbäcken ☒
15,0 km	↑ 52 m	Vattjom (Tankstelle) ☒ ☒ ☒
17,9 km	↑ 40 m	Matfors (Ortszentrum) ☒ ☒ ☒ ☒ ☒
24,5 km	↑ 47 m	Abzweig zur Pilgerherberge Solgård
24,8 km	↑ 62 m	Pilgerherberge Solgård ☒

Die geschichtsträchtige Kirchenruine in Selånger sowie das moderne, großzügig angelegte Pilgerzentrum bieten eine fantastische Einstimmung auf den St. Olavsleden. Der Streckenabschnitt ist einfach zu finden und gut zu gehen, er verläuft fast ausschließlich auf kleinen Asphaltstraßen und Schotterwegen durch landwirtschaftlich geprägtes Terrain. Tagesziel ist das Versorgungszentrum Matfors am fischreichen Fluss Ljungan.

😊 Wenn Sie die ca. 46 km lange Strecke bis Stöde lieber in drei Tagesetappen aufteilen möchten, bieten sich Zwischenübernachtungen in Matfors (nach 18 km) und Gålviken (nach weiteren 20,5 km, ➡ 2. Etappe) an.

Ob mit dem Zug, dem Flugzeug oder dem eigenen Auto – den offiziellen Startpunkt des Pilgerweges in Selånger erreichen Sie über **Sundsvall**, wo Sie gute Einkaufs- und Übernachtungsmöglichkeiten vorfinden.

Sundsvall



☒ **Sundsvalls Turistbyrå**, Stora Torget, 852 30 Sundsvall, ☎ +46/60/658 58 00,
 💻 www.visitsundsvall.se, ✉ turistbyran@sundsvall.se, 📞 01.06.-31.08. Mo-Fr
 10:00-18:00, Sa 10:00-16:00; 01.09.-31.05. Mo-Fr 11:00-17:00, Sa 11:00-15:00

- 🚗 **First Hotel Strand**, Strandgatan 10, 851 06 Sundsvall, ☎ +46/60/64 19 50,
✉ strand@firsthotel.se, 🌐 www.firsthotels.com, EZ/F ab SEK 663, DZ/F ab SEK 863
- 🚗🏠 **Sundsvall City Hotel & Hostel**, Sjögatan 11, 852 34 Sundsvall,
☎ +46/60/12 60 90, ✉ reservation@sundsvallcityhotel.se,
🌐 www.sundsvallcityhotel.se, EZ ab SEK 590, DZ ab SEK 790, Selbstversorgung

Typisches Gebäude in Sundsvall aus der Zeit nach dem großen Stadtbrand



Im Mittelalter lag die schwedische Küste noch einige Kilometer weiter landeinwärts. Eine stetige Landhebung hatte zur Folge, dass sich die Küstenlinie – und mit ihr der Hafen und die dazugehörige Ortschaft – immer weiter gen Osten verschob. Die damals junge Siedlung **Sundsvall** erhielt 1621 Stadtrechte und erlebte 200 Jahre später aufgrund der boomenden Holzindustrie ihre größte Blütezeit. Nirgendwo auf der Welt gab es zu dieser Zeit eine solche Dichte an Sägewerken wie hier. Der große Stadtbrand von 1888 vernichtete die alte Bausubstanz im Stadtzentrum fast vollständig. Im Zuge des Wiederaufbaus wurden zahlreiche repräsentative Steingebäude errichtet, die noch heute vom damaligen Reichtum Sundsvalls und vom Enthusiasmus seiner Bewohner zeugen.

☺ Da fast alle Pilger mit dem Zug oder Flugzeug in Sundsvall ankommen, ist die Route bereits ab hier markiert. Wenn Sie die ersten 7,5 km bis zum offiziellen Startpunkt in Selånger zu Fuß zurücklegen möchten, folgen Sie ab dem  Bahnhof der entsprechenden Beschilderung. Der Weg führt fast ausnahmslos an einer befahrenen Straße entlang und hat keine besonderen Reize.

Offiziell beginnt der Pilgerweg nach Trondheim an der Kirchenruine in **Selånger**, denn hier ging der heilige Olav 1030 n. Chr. an Land und machte sich mit seinem Gefolge auf den Weg nach Norwegen. Vom  Busterminal **Navel** in Sundsvall fährt die Buslinie Nr. 1 alle 30 Minuten Richtung Bergsåker. Die Fahrtzeit bis zur Haltestelle „Selångergården“ beträgt ca. 15 Minuten und der Fahrpreis SEK 25.

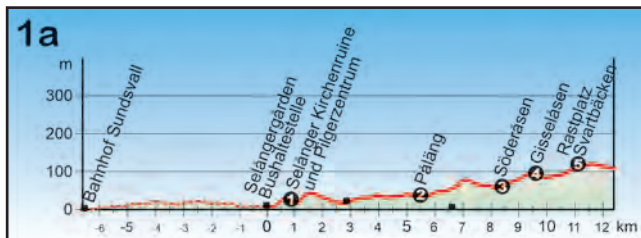
Selånger



  **Selånger pilgrimcenter**, Helene Westerlind, Kungsnäs 158, 855 91 Sundsvall,
 ☎ +46/60/64 50 60, 📞 +46/70/311 73 91,
 📧 helene.westerlind@svenskakyrkan.se, 🕒 Mo-Fr 9:00-18:00, Sa 11:00-18:00,
 So 12:00-18:00

 **Lilla Äppelgårdén**, Familie Lauro, Kungsnäs 115, 855 90 Sundsvall,
 📞 +46/73/073 20 29, 📧 info@lillaappelgarden.se, 🌐 www.lillaappelgarden.se,
 4 Betten in Gemeinschaftszimmern, Gemeinschaftsbad, Waschmaschine, keine
 Küche, Ü SEK 350, F SEK 70, AE SEK 120, LP SEK 80

Der Legende nach soll Olav Haraldsson mit seinem Gefolge im Juli 1030 in **Selånger** an Land gegangen sein und dort ein großes Kreuz mit der Inschrift „Ein Land für ein Volk in Jesu Namen“ errichtet haben. Die Landschaft sah damals noch vollkommen anders aus und war durch einen bedeutenden Hafen geprägt, der inzwischen völlig versandet ist. Olav machte sich von hier aus auf den Weg in seine norwegische Heimat, um den christlichen Glauben dort zu stärken und das Land unter seiner Herrschaft zu einen. Während des Mittelalters galt die aus dem 13. Jahrhundert stammende, romanische Kirche in Selånger als wichtigster Ausgangspunkt für Pilgerwanderungen nach Nidaros. Das dem heiligen Olav geweihte Gotteshaus bestand zunächst nur aus einem rechteckigen Langhaus mit einem schmalen



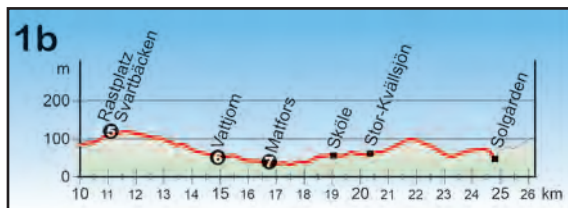
Chor. Später kamen der Turm, die Sakristei sowie der südliche Vorraum hinzu. An der Kirchenwand war das damals wichtigste regionale Gesetzbuch Hälsingelagen aus dem frühen 14. Jahrhundert angeketten. Nach der Einweihung der neuen Kirche 1781 verfiel der romanische Bau zunehmend und stürzte im Juli 1841 endgültig in sich zusammen. In den Jahren 1928-29 wurde die Ruine restauriert und in den heutigen Zustand versetzt.

Von der Haltestelle folgen Sie den Hinweisschildern Richtung Kirche und gehen links die Asphaltstraße hinauf. Nach 1 km liegt rechts auf dem Hügel die neue Kirche von 1781. Auf der linken Seite informiert eine große Tafel ❶ über den St. Olavsleden, hier können Sie zum ersten Mal Ihren ☉ Pilgerpass stempeln. Die ☚ Kirchenruine befindet sich wenige Meter

unterhalb und das 2018 eröffnete   Pilgerzentrum etwas weiter links. Dort können Sie einen Pilgerpass erwerben, Informationen über den Weg einholen und in dem schönen Café einkehren.



Nach Redaktionsschluss wurde bekannt, dass die Streckenführung hinter Vattjom zum Sommer 2020 geändert wird. Die Auswirkungen auf die Länge der Strecke sind minimal. Bitte informieren Sie sich dazu auf  www.stolavsleden.com und achten Sie vor Ort besonders aufmerksam auf die Wegmarkierungen.



Von der Kirchenruine führt der Weg zunächst hinauf zur neuen Kirche und dann in einer Schleife durch den beschaulichen Weiler Kungsnäs mit historischen Gebäuden und der ältesten original erhaltenen Dorfstraße der Region. Im Mittelalter lag hier das Zentrum der Provinz Medelpad mit dem Königshof Kungsgården, in dem sowohl die kirchliche als auch die königliche Administration untergebracht war. Am Ende des Dorfes erreichen Sie die mäßig befahrene Landstraße und folgen ihr ca. 4 km südwestwärts (rechts) bis **Pålång ②**.

Dort biegen Sie rechts ab und wandern auf einem Schotterweg knapp 2 km hinauf bis Västeråsen. Nach einer Linkskurve geht es hinab Richtung Söderåsen und an der nächsten T-Kreuzung **③** nach rechts. Gut 1 km später kommen Sie nach **Gisselåsen**, wo Tommy und Sigrid an ihrem Haus kurz hinter dem Ortseingangsschild einen  Rastplatz **④** für Pilger mit  Pilgerstempel und Gästebuch eingerichtet haben. Die Garage dient als Unterstand und es steht frisches  Wasser bereit. Wenn das engagierte Ehepaar daheim ist, lädt es die Wanderer gern zu Kaffee, Tee und Gebäck ein.



*Felsplateau mit Steinmann im schwedisch-norwegischen
Grenzgebiet , 20. Etappe (DS)*

Index



A

Abreise	17
Ådalsvollen	160
Allein unterwegs	17
Anforderungen	42
Anreise	17
Anviken	93
Åre	142
Åreskutan	140
Årstad	166
Ausetvatnet	184
Ausrüstung	20

B

Balsta	97
Banken	26
Bed & Breakfast	38
Björdalsplassen	190
Bleckåsen	126
Bodsjön	151
Borås Gård	186
Bräcke	82
Brunflo	99, 101
Bulandet	184
Bulandsvatnet	184
Bybrua Trondheim	209

C/D

Camping	40
Diplomatische Vertretungen	22
Dreifaltigkeitsquelle Östersund	108
Duved	146

E

Ede	61
Einkaufen	23
Einreise	24

Elektrizität	24
Ersgård	192
Essen	24
Etappenlänge	25

F

Fauna	14
Festung Kristiansten	209
Fjølstdatrøa	203
Flora	14
Folden Gård	198
Fränsta	66
Furan	196

G

Gällö	88
Geld	26
Gepäcktransport	27
Getterån	65
Gisselåsen	50
Glösa Älgrike	121
Grimnäs	87
Gruppenreisen	32

H/I

Hallan	174
Hållandsgården	134
Hällsluten	80
Harrsjön	80
Hasetkamm	201
Häste	116
Heggli	181
Heimatmuseum Stocke	111
Hotels	38
Information	27
Internet	37

J

Järpen	133
Jedermannsrecht	27
Jugendherbergen	40

K

Karl Johansvägen	122
Kirche Borgsjö	73
Kirche Frösö	111
Kirche Lade	208
Kirche Revsund	90
Kirche Näskott	116
Kirchen	28
Kleivdalsbekken	163
Klima	28
Klosterruine von Munkeby	176
Klöstre	65
Kluk	125
Kvernmoen	166

L

Landkarten	30
Lånke	194
Leirådal	168
Lillkrogen	80
Literaturtipps	31
Ljungaverk	69
Loböle	55
Lombäcken	76

M

Markabygda	182
Matfors	51
Medizinische Versorgung	31
Medstugan	153
Mickelstorp	93
Moarna	152

Monaplassen	188
Mordviken	84
Mörsil	130
Movatnet	184
Mücken	32

N

Nälden	117
Näskott	116
Nederede	60
Nidaros Pilegrimsgård	210
Nidarosdom	210
Notruf	32
Nyvatnet	201

O

Odensala	104
Øgstad	169
Okkelberg	187
Olav der Heilige	10
Olavsbrief	34
Ope	104
Östersund	105

P

Packliste	20
Paketreisen	32
Påläng	50
Patronatsfest des heiligen Olav	33
Pilgerboom	11
Pilgerpass	34
Pilgerstempel	34
Pilgerzentren	35
Pilgrimstad	94
Private Pilgerherbergen	39
Provinzgrenze Jämtland	78

R

Radfahren	35
Rävelnsbovallen	53
Reisezeit	28
Reiten	35
Ringve Museum	208
Ristafallet	136
Röde	120
Rödösundet	112
Ruhetage	25

S

Saksvikskorsen	205
Saxvallen	156
schwedisch-norwegische Grenze	158
Selånger	48
Semlan	127
Skalstugan	156
Skogsjale	175
Slammeråsen	79
Slätte	97
Solgården	53
Sprache	36
Stavre	86
Stiklestad	172
Stöde	58
Storboda	62
Sundsvall	46

T

Tälje	74
Tännforsen	148
Träporten	72
Tegeforsen	144

Telefon	37
Tomtvasslia	180
Tomtvatnet	178
Torpshammar	63
Trinken	24
Trondheim	211
Troset Gård	181

U

Undersåker	133, 138
Unterkünfte	38
Updates	41
Usland	56

V

Valne	119
Vaplan	117
Vattjom	51
Verdal	173
Verhalten in der Natur	27
Verkehrsmittel am Weg	41
Vikhammer Søndre	204
Viskan	61
Vuku	166

W

Wängen	122
Wegbeschaffenheit	42
Wegmarkierung	43

Y

Yttre leden	176
-------------	-----