























# Inhoudsopgave

Voorwoord .....	3
Symbolen .....	5
Overzichtskaart .....	6
Toeristische tips .....	7
Speciale kenmerken van de tochten en bezienswaardigheden ..	8
Tips voor rivierdoorwadingen .....	11
De mooiste wandelingen in Midden-Zweden .....	12
GPS-Tracks .....	17
Natuur en landschap .....	18
Inlichtingen en adressen .....	24
Hutten .....	25
Klein huttenwoordenboek .....	27
<b>1</b> 4.15 uur Lillhärjåbygget .....	38
<b>2</b> 3.30 uur Sånfjället .....	40
<b>TOF 3</b> 5.45 uur Rogen .....	42
<b>4</b> 3.00 uur Hamrafjället, 1138 m .....	44
<b>5</b> 4.00 uur Anderssjökölen .....	46
<b>6</b> 3.15 uur Klinken .....	49
<b>TOF 7</b> 5.30 uur Groeventocht en Stor-Mittåkläppen, 1212 m .....	52
<b>TOF 8</b> 1.45 uur Boerderijtocht bij Djupdalsvallen .....	56
<b>TOF 9</b> 2.45 uur In het dal van de Mittån .....	58
<b>10</b> 5.30 uur Öjön .....	60
<b>TOF 11</b> 2 dagen Op oude pelgrimspaden naar het Helagsmassief .....	63
<b>12</b> 3.45 uur Ännfjället, 1301 m .....	68
<b>13</b> 5.45 uur Anådalen en Kappruet, 1003 m .....	70
<b>TOF 14</b> 2.00 uur Ruändan, 951 m .....	73
<b>15</b> 3.15 uur Klövsjöfjällen .....	76
<b>TOF 16</b> 4.15 uur Forsaleden .....	79
<b>17</b> 1.30 uur Döda Fallet .....	82
<b>18</b> 3.15 uur Op het schiereiland Rödön .....	84
<b>19</b> 2.15 uur Andersön .....	86
<b>20</b> 3 dagen Rond de Anarisfjällen .....	88
<b>21</b> 8.00 uur 'Pyramiden' en Issjödalen .....	94
<b>TOF 22</b> 7.15 uur Lunndörren .....	97
<b>23</b> 3.30 uur Blanktjärnrandwandeling .....	100
<b>TOF 24</b> 5 dagen Grote Vålådalen-rondtocht .....	102
<b>25</b> 5 dagen Zuidelijk Kungsleden/ Jämtlandsleden .....	110
<b>26</b> 3 dagen Jämtlands-driehoek .....	118

27	3.15 uur	Langs de oever van de Ånnsjön .....	122
28	4.45 uur	Mullfjället, 1031 m .....	124
29	3.00 uur	Fröjä Gruva .....	127
30	3.00 uur	Glösa .....	130
31	1.45 uur	Hällingsåfallet .....	132
32	2.00 uur	Ankarede en Lejarfallet .....	134
TOP 33	3.45 uur	Bjurälven .....	136
34	5.00 uur	Öreälven .....	139
35	2.45 uur	Lögdeälven en Drakryggen .....	142
36	2.45 uur	Långvattnet .....	144
37	3.45 uur	Graninge Bruk .....	147
38	4.30 uur	Skuleskogen noord .....	150
TOP 39	5.15 uur	Skuleskogen zuid .....	152
40	3.00 uur	Ulvön .....	155
41	2.45 uur	Norrfällsviken en Storsanden .....	158
42	3.45 uur	Nordingrå en zijn meren .....	160
43	1.45 uur	Rotsidan en Fällsviken .....	162
44	4.45 uur	Jon-Nilsberget en Skiringen .....	164
45	2.30 uur	Smitingen en Klubbsjön .....	166
46	2.00 uur	Lörudden .....	168
47	4.30 uur	Tussen Delsbo en Bjuråker .....	170
TOP 48	2.30 uur	Hölick .....	174
49	2.45 uur	Rondom Växbo .....	176
50	2.15 uur	Van Runemo naar Söräng .....	178
Register .....			180

## Symbolen

	per trein/bus bereikbaar			camping/picknickplaats
	horeca onderweg			pas, zadel / brug
	voor kinderen geschikt			kerk, kapel
	plaats met horecagelegenheid			grot
	hotel, bediende hut, berghotel			afslag
	zelfbedieningshut met proviand- voorraad			uitzichttoren / uitzicht
	schuilhut			waterval / zwemgelegenheid
	bushalte/treinstation			archeologische vindplaats
	parkeerplaats			kabelbaan



## Toeristische tips

### Tochtenkeuze en vereisten

De voorgestelde wandelingen variëren van korte gemakkelijke wandelingen, via dagvullende ondernemingen tot aan meerdaagse trektochten in het gebergte. Ieder van deze tochten heeft zijn aantrekkelijkheid, maar niet voor iedereen in dezelfde mate en niet in ieder jaargetijde. Als keuzehulp bij de wandelingen dienen een inleiding en een kort infoblok, die de wezenlijke onderdelen en bijzonderheden van de desbetreffende wandeling beschrijft en de vereisten definieert:

- **Looptijd:** Aangezien de lichamelijke conditie, het weer en de toestand van de paden een aanzienlijke invloed kunnen hebben op de wandelsnelheid, moeten de wandeltijden slechts als een ruwe leidraad worden beschouwd. Om de totale duur van de tocht te kunnen schatten, moeten individuele pauzes en fotostops (uit ervaring ca. 10-30 % extra) en idealiter een “tijdsreserve” bij de aangegeven zuivere wandeltijd worden opgeteld.
- **Hoogteverschil:** Bij het hoogteverschil bij het stijgen en afdalen is het bruto verschil – d.w.z. het werkelijke hoogteverschil dat moet worden overbrugd inclusief tussenstijgingen – vermeld.
- **Moeilijkheid:** De moeilijkheidsgraad van een wandeling wordt bepaald door de steilte, geëxponerdheid, de aard van het pad en de toestand van de doorwaadbare plaatsen. Afhankelijk van deze factoren worden er verschillende eisen gesteld aan de wandeltechniek, de vaardigheid om rivieren te doorwaden en de afwezigheid van hoogtevrees. Vooral in de fjäll moet u keienvelden oversteken, natte plekken omzeilen en bredere beken doorwaden, zodat u daar over het algemeen een hogere moeilijkheidsgraad kunt verwachten.
- **Oriëntatie:** De herkenbaarheid en traceerbaarheid van paden in het terrein en de dichtheid en kwaliteit van de wegwijzers en markeringen bepalen welke eisen moeten worden gesteld aan het oriëntatievermogen, of hoe lastig het vinden van de route is. De eisen worden hoger als paden slecht zichtbaar zijn of als delen van tochten door padloos terrein voeren.
- **Blootstelling:** De ‘geëxponerdheid’ of blootstelling aan het weer is vooral bij tochten in de fjäll een belangrijk aspect. De boomloze plateaus, bergkammen en bergtoppen zijn in hoge mate blootgesteld aan het weer, dat – zoals ook in de Alpen – snel kan omslaan. Over het algemeen moet u rekening houden met hogere windsnelheden en koelere temperaturen dan u gewend bent op vergelijkbare plaatsen in Midden-Europa, en moet u daardoor rekening houden met een beduidend lagere gevoelstemperatuur.

De genoemde aspecten leiden tot een ‘algemene karakteristiek’, die tot uiting komt in drie moeilijkheidscategorieën van paden. Houd er rekening mee dat deze classificatie alleen gebaseerd is op de kenmerken van het pad in een ‘gemiddelde’ situatie. Ongunstige omstandigheden kunnen leiden tot een verhoging van de moeilijkheidsgraad.

### Tussen morenen, meren en oude dennen naar het Rogenmeer

Deze wandeling voert door een oorspronkelijk merenlandschap van de Rogen-morenewal naar het meer van Rogen. Elke bocht in het pad biedt nieuwe verrassingen en uitzichten. Het pad loopt een tijdje parallel aan het meer van Rogen en biedt een prachtig uitzicht over de uitgestrekte watervlakte heen op de bergketens van Dalarna in het zuiden, voordat u een idyllisch stuk rivier bereikt en vervolgens de mooie oever van het Rogenmeer. Ten slotte beklimt u, omwille van het uitzicht, een uitloper van de bergkam Handskinvålen.

**Beginpunt:** Parkeren bij boerderij Käringsjön (tegen betaling). U betaalt de tol en het parkeergeld bij het woonhuis bij aankomst. Met de auto ten zuiden van Tännäs in westelijke richting afslaan naar Käringsjövalen. In Käringsjövalen linksaf 2 km na een bocht naar links (informatiebord), links afslaan (groen bord 'Käringsjön'), dan 5 km een onverharde particuliere tolgeweg (in matige staat) tot aan boerderij Käringsjön.

**Hoogteverschil:** 180 m.

**Zwaarte:** Grotendeels stenige en blokkenrijke, deels natte ondergrond. Een vaste tred is vereist.

**Horeca:** geen.

**Karte:** Fjällkartan 1:100.000; Z8 Helags – Funäsdalen – Rogen.

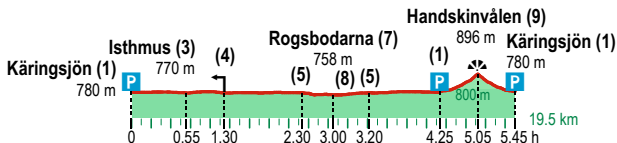
Vanaf de **parkeerplaats (1)** lopen we langs het woonhuis in westelijke richting en bereiken via een houten brug een pad **(2)**, dat ons eerst langs de oever van het meer **Käringsjön** voert en vervolgens door een labyrint van grotere en kleinere meertjes, vlakke grindruggen, moerassen en dennenopstanden, waarbij enkele stenige passages moeten worden overwonnen. Bij een langendte **(3)** steken we een voetbrug over. Spoedig daarna komt ons pad uit op het hoofdpad **(4)** tussen de hutten van Skedbro en Rogen, dat we naar links volgen. We negeren hierbij de paadjes die ons pad kruisen.





*Meren, waterlopen, blokkenvelden en dennenbossen kenmerken het natuurreservaat Rogen.*

Na ongeveer 4 km, over deels gemakkelijk te belopen terrein, maar ook over stenig en nat terrein, bereiken we een kruispunt **(5)** met een wegwijzer. Hier gaan we rechtdoor richting Käringsjövalen / Storrödjtjärnstuga en volgen het onduidelijke pad tot aan een idyllisch riviertje met twee boothuizen. Daar slaan we scherp rechtsaf op een duidelijker pad **(6)** en bereiken na minder dan 1 km een zandige baai aan het Rogenmeer, waaromheen de vissershutten van **Rogsbodarna (7)** liggen gegroepeerd. We volgen de oever verder in westelijke richting en steken een beekje over, waarachter het pad schuin rechts afbuigt. Na enkele meters passeren we de **Rogenstuga (8)** en laten ons door het pad in noordoostelijke richting leiden. We komen terug op het kruispunt **(5)** waar we eerder waren en oriënteren ons dan op de richting Käringsjön. Afwisselend over lage moreneheuvels met dennenbos en kleine wetlands, bereiken we over stenige paden weer **Käringsjön (1)**. Vanaf de parkeerplaats gaat het eerst in noordelijke richting ('Skedbrostugan'), later in noordwestelijke richting over zeer stenige ondergrond licht bergopwaarts tot aan het houten bord 'Guldtur'. Ga daar rechtsaf en klim de helling op over een uitloper van bergrug **Handskinvålen (9)** tot een hoogste punt. Volg vanaf de bergkam hetzelfde pad naar beneden naar het kruisende dwarspad, sla linksaf en volg het terug naar de **parkeerplaats (1)**.



## Naar een van de meest figuratieve prehistorische rotstekeningen van Zweden

Op de steile zuidoostelijke helling van de hoogvlakte van Flatruet, Ruändan, schilderden prehistorische jagers hun kunstwerken op de verticale rotsen. Niet in een museum, maar ter plekke kunt u deze schilderijen bewonderen. Wat betreft de verschillende afgebeelde motieven behoren ze tot de rijkste van hun soort in Zweden. Zelfs de vrf is nog van originele oorsprong (niet aanraken a.u.b.!). Over een periode van meer dan 4000 tot 5000 jaar bereikt de boodschap van de beelden het heden – wie krijgt daar geen kippenvel van? U kunt dit opmerkelijke cultuurmonument bereiken via goed bewegwijzerde paden en aansluitend genieten van het uitzicht vanaf de Ruändan en van de gelegenheid gebruik maken om op de rondwandeling een interessante canyon te bekijken.



De rotsschilderingen ontstonden ongeveer 4000 tot 5000 jaar geleden.



**Beginpunt:** Parkeerplaats onder Ruvallens Fäbodar. Rijd vanuit Messlingen 2 km naar het oosten (richting Hede), sla bij het bord 'Hällmålningar' linksaf op een onverharde weg (tol) en rijd omhoog tot aan de parkeerplaats.

**Hoogteverschil:** 250 m.

**Zwaarte:** Bos- en bergpaden met hier en daar een stenige ondergrond; een redelijk vaste tred is vereist. Natte plekken zijn voorzien van planken.

**Horeca:** geen.

**Kaart:** Fjällkartan 1:100.000; Z8 Hellsags – Funäsdaalen – Rogen.



Boven: Het onderste deel van de Evagraven is gevuld met water.

Rechts: De bergboerderij Ruvallen ligt schilderachtig op een open plek onder de zuidhelling van de Flatruet.

Vanaf de **parkeerplaats (1)** onder Ruvallens Fäbodar lopen we de weg omhoog en bereiken na een paar stappen de mooie bergboerderij **Ruvallen (2)**. We volgen vanaf daar de borden naar 'Hällmålningar' over een breed, goed begaanbaar pad, licht stijgend door het bos. Op een splitsing **(3)**, houden we schuin rechts aan. We lopen dan een tijdje parallel aan de helling op planken voordat een volgende klim ons naar een kruispunt **(4)** brengt. Slechts een paar meter daarachter vinden we de **rotstekeningen** (informatiebord, ook in het Engels).

Aansluitend nemen we het pad richting 'Evagraven' en klimmen kort maar krachtig omhoog tot we de rand van de hoogvlakte bereiken, vanwaar we met een geringe stijging verder wandelen naar de **Ruändan (5)**, vanwaar we een prachtig uitzicht hebben, vooral naar het noorden en oosten.

We gaan verder in westelijke richting met een lichte afdaling naar het noordelijke 'einde' van de **Evagraven (6)**, een canyon die dateert uit het einde van de laatste ijstijd. Hier slaan we linksaf ('Ruvallen'), volgen de oostelijke rand van de

canyon naar beneden en steken hem aan het **benedeneind (7)** naar rechts over. Vanaf daar gaat het verder bergafwaarts door open bos tot we weer bij het hoofdpad komen **(3)**. Daarop slaan we rechtsaf en bereiken weer **Ruvallen (2)** en de **parkeerplaats (1)**.

