

## Trekking in Lappland

von Jeanette Zimmermann

Im Juli 2023 ging es mit Rucksack und Zelt auf die klassische Route des nördlichen Kungaleden von **Abisko** nach **Nikkaluokta** in Schweden: Ein mancher ist froh, wenn er die Orte auf der Karte endlich gefunden hat – und dennoch steht dieser Weitwanderweg bei vielen auf der **Bucket List** ganz weit oben.

Der eigentliche Kungaleden erstreckt sich über 450 km von Nord nach Süd und obschon er keine wirklich technischen schwierigen Passagen aufweist, ist er mit keinem Premiumwanderweg im Mittelgebirge zu vergleichen. Eine große Herausforderung sind die oft über weite Strecken mit Steinen übersäten Wege, der Rucksack – der gefühlt immer schwerer wird, der tägliche Auf- und Abbau des Zeltes, das einseitige Essen, die mangelnde Hygiene, auf die ich separat eingehe, und last but not least – es gibt auf der gesamten Strecke keine Müllentsorgung. Dennoch war diese Trekking-Tour mit eine meiner schönsten geführten Alpenvereinswanderungen.



Unsere Gruppe unterwegs nach Tjåktja

**Ich** möchte vorweg betonen, dass dieser Bericht völlig subjektiv und eine persönliche Liebeserklärung an einen Wanderweg am anderen Ende der Welt ist.

Ist man erst einmal unterwegs, beginnt man Tag für Tag mehr zu begreifen, warum andere Truhiker, die diesen Weg bereits gegangen sind, von Sucht sprechen. Mich hat diese Tour tief beeindruckt, denn die Landschaft ist grandios und das Übernachten im eigenen Zelt irgendwo am Weg vermittelt ein bis dato noch nie erlebtes und neues Gefühl von Freiheit,

das man unbedingt einmal erleben sollte.

Wir haben immer in der Natur im Zelt geschlafen und fanden es großartig. Für alle hat das den Reiz dieser Reise ausgemacht. Im Sommer ist es in Lappland immer hell und man kann 24 Stunden lang laufen. Die Sonne verschwindet nur kurz hinter den Bergen und richtig dunkel wird es nicht.



Unser Zeltplatz an der Tjäkja-Hütte

Solange man sich im Nationalpark aufhält, gilt nicht das Jedermannsrecht. Ist die Nationalpark-Grenze einmal erreicht, beginnt das Abenteuer.

### **Unsere Anreise**

Aber jetzt doch erst einmal zurück zum Anfang. Wir sind mit Lufthansa angereist und stellten fest: Das Gepäck leider nicht. Es wurde nicht durchgecheckt, trotz mehrfachen Nachfragens! Zum Glück blieben wir eine Nacht in Kiruna und konnten uns mit diesem „Worst Case Szenario“ beschäftigen.

Die Rucksäcke trafen aber nach und nach ein, sodass wir zwar mit Verspätung, aber immerhin am nächsten Tag starten konnten. Wir fuhren mit dem Taxi in das 100 Kilometer entfernte Abisko, denn der Bus fährt ja nur zweimal am Tag. Es hätte aber schlimmer kommen können. Denn was für Entscheidungen hätten getroffen werden müssen, wenn unsere Ausrüstung nicht eingetroffen wäre.

Wenn man nicht viel Zeit hat, ist die schnellste Variante das Flugzeug. Mit dem Zug reist man von Düsseldorf in ca. 40 Stunden an. Ich persönlich empfehle, nach Stockholm zu fliegen und mit dem Nachtzug nach Abisko weiterzufahren. Eine Übernachtung in Kiruna ist überflüssig, es sei denn, man möchte in Nikkaluokta starten und muss den Bus in Kiruna nehmen. Des Weiteren liegt es natürlich auch daran, dass mir Kiruna nicht gefallen hat. Die Stadt wird wegen des Erzabbaus um 5 Kilometer verschoben – aber das ist aber eine andere Geschichte.



Unsere Gruppe am Abisko Tor, v. l. n. r.: Johanna, Jeanette, Christiane, Birgit und hinten Manfred

### Endlich geht es los...

Unspektakulär schreitet man durch ein riesiges Holztor direkt an der Schnellstraße, unmittelbar an der Abisko Fjällstation. Man muss schon geschickt fotografieren, damit die vorbeifahrenden Autos nicht auf den Fotos landen. Ich hätte dieses Erlebnis gerne etwas mehr zelebriert. Die nachfolgenden ca. 115 Kilometer sind dann im Vergleich zum Eingang spektakulär und man kommt aus dem Staunen bis zum Ende nicht mehr raus. Das Erlebte wirkt noch lange nach, so viel ist sicher, und überrascht einen wochenlang immer wieder im Alltag.

**Der nördliche Abschnitt** beginnt zunächst flach und durch Birkenwälder am Abiskojoekfluss entlang. Im weiteren Verlauf steigt der Kungsleden in die alpine Bergwelt hinauf. Wunderschöne Bergwiesen wechseln sich mit gerölligen Gebirgslandschaften ab. Mäandernde Bächlein werden zu reißenden Flüssen, die sich in beachtliche Wasserfälle verwandeln. Das Besondere ist: Aus allen kann man *bedenkenlos* trinken. Wo gibt es das schon in Europa? Es wird einem eine wunderbare, fantastische Stille und Weite präsentiert sowie atemberaubende Naturerlebnisse geboten. Da kann es schnell passieren, vom Weg abzukommen. Auf den ersten Kilometern schon muss aufgepasst werden. Eine Wanderkarte und ein Track auf dem Smartphone machen sich auf jeden Fall bezahlt. Wenn man dann zusätzlich auf die Wegzeichen achtet, sollte es eigentlich ganz gut klappen. Grundsätzlich ist der Weg sehr gut ausgeschildert. Wegzeichen in Form von Steinmännchen, rot markierte Steine oder Schilder weisen dir den Weg.

## Zelt oder Hütte?

Wie schon zu Anfang geschrieben, waren wir mit Zelt unterwegs. Die Hütten liegen alle in gut zu erreichenden Tagesetappen auseinander. Wenn man sich für das Hüttentrekking entscheidet, ist man auf diese Etappen angewiesen, was aber jetzt nicht unbedingt schlecht ist.



Wäsche trocknen an der Sälka-Hütte

Man hat weniger Gewicht auf dem Rücken und das Zelt muss nicht jeden Tag auf- und abgebaut werden. Allerdings ist die Unabhängigkeit unbezahlbar, und im eigenen Schlafsack liegt es sich beim Anblick der Betten auch irgendwie kuscheliger. Es ist auch um einiges günstiger zu zelten, da die STF-Hütten sehr teuer sind. Wenn das Wetter nicht mitspielt und Dauerregen zum Problem wird, kann man immer noch auf die Hütten ausweichen, die man übrigens immer (be)nutzen kann: einkehren, einkaufen, sich aufhalten oder saunieren – alles gegen Bezahlung möglich – und in einer Nothütte kann man(n) sogar einen ganzen Tag verschlafen .....

## Kondition und Verpflegung

Zugegeben, ich hatte ganz schön Respekt vor dieser Tour. Das ganze Gewicht des Gepäcks, die Wegbeschaffenheit, mangelnder Schlaf, Wettereinflüsse, einseitige Ernährung haben mir im Voraus den Kopf zerbrochen. Aber mit einer soliden Grundkondition und regelmäßigen Tageswanderungen im Voraus ist der Kungsleden für jeden machbar. Es soll Leute geben, die den halben Haushalt mit auf Tour nehmen. Das bewusste Entscheiden gegen Glamping verschafft den Vorteil des Ultraleichtwanderns. Wer von vornherein ein

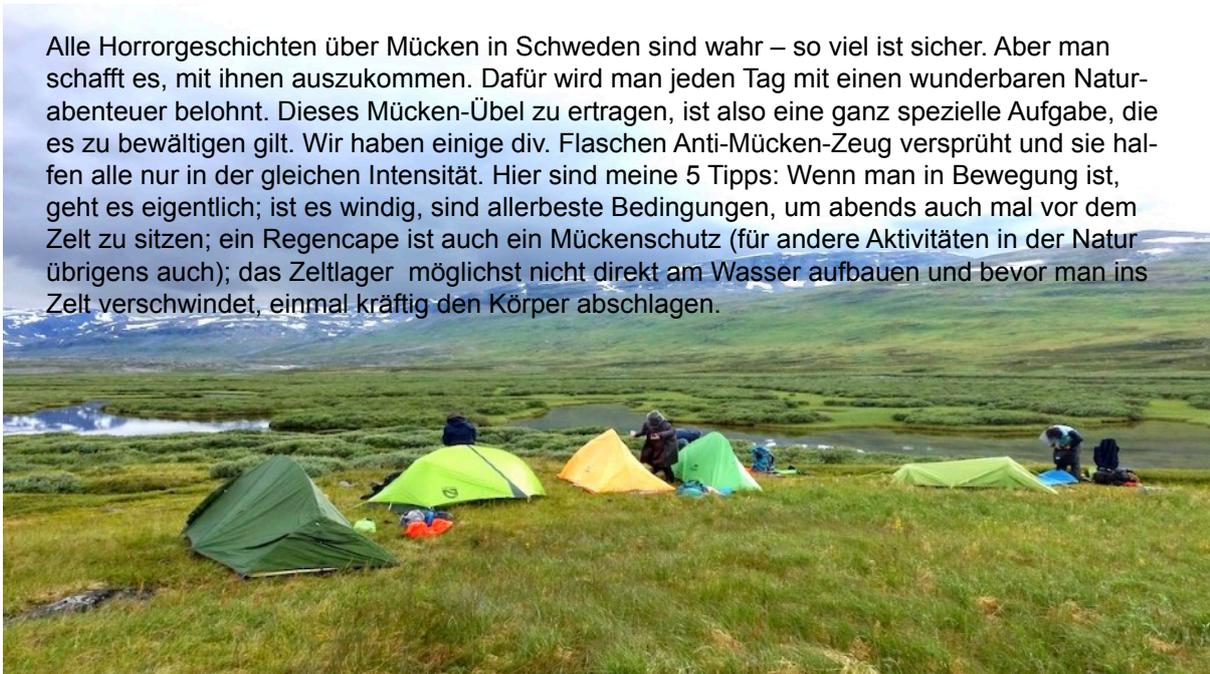
schlankes Tagespensum und nach hinten Luft zum Verweilen einplant, der kann sogar unterwegs Kraft tanken. Spezielle Meditationsplätze sind eigens dafür angelegt. Das Terrain ist technisch kein Hexenwerk, die Wege sind gepflegt und **Lebensmittel** können nachgekauft und müssen nicht für eine ganze Woche mitgenommen werden. Zwar sind die Preise unterirdisch und das Angebot einseitig, aber wer sein Essen von Deutschland aus mitnimmt, hat auch kein 3-Gänge-Menü dabei. Egal wofür du dich bei der Verpflegung auch entscheidest, nach über einer Woche Porridge und Trekkingnahrung wird dir das Wasser beim Anblick eines frisch gebackenen Brötchens im Munde zusammenlaufen.

### Wasser und Hygiene

Über das Trinkwasser braucht man sich *keine* Gedanken machen. Überall gibt es reichlich Wasser – Flüsse und Seen zum Befüllen deiner Trinkflasche findest du überall entlang des Weges. Selbst das indigene Volk trinkt das Wasser schon von Geburt an. Das sind allerdings auch dieselben Quellen, mit deren Wasser man sich und die Kleidung wäscht oder in denen auch Tier ihre Notdurft verrichten. Wenn du also z. B. im harmlosesten Fall siehst, dass sich jemand neben dir am Fluss wäscht, ist es besser zu warten, eh man Wasser holt. Die meisten aus der Gruppe gingen auf Nummer sicher und hatten ein Wasserfiltersystem. Das beruhigt zumindest etwas das Gewissen. Letztendlich wird man entweder sofort oder nach der Tour feststellen, ob das wirklich etwas gebracht hat. Rückwirkend betrachte ich das Abkochen des Wassers. Insgesamt gesehen ist ein wochenlanges Wildcamping-Abenteuer ohne fließend warmes Wasser eine gut zu überlegende Angelegenheit. Hygienetücher (Müll!) und Desinfektionszeug ist auf Dauer keine Lösung.

### Mücken – meine 5 Tipps

Alle Horrorgeschichten über Mücken in Schweden sind wahr – so viel ist sicher. Aber man schafft es, mit ihnen auszukommen. Dafür wird man jeden Tag mit einem wunderbaren Naturabenteuer belohnt. Dieses Mücken-Übel zu ertragen, ist also eine ganz spezielle Aufgabe, die es zu bewältigen gilt. Wir haben einige div. Flaschen Anti-Mücken-Zeug versprüht und sie helfen alle nur in der gleichen Intensität. Hier sind meine 5 Tipps: Wenn man in Bewegung ist, geht es eigentlich; ist es windig, sind allerbeste Bedingungen, um abends auch mal vor dem Zelt zu sitzen; ein Regencape ist auch ein Mückenschutz (für andere Aktivitäten in der Natur übrigens auch); das Zeltlager möglichst nicht direkt am Wasser aufbauen und bevor man ins Zelt verschwindet, einmal kräftig den Körper abschlagen.



Zeltplatz am Aliseatnufluss

### **Allein oder in der Gruppe?**

Der Tourismus am Polarkreis hat zugenommen, denn auf dem Kungsleden ist man nicht wirklich allein. Man trifft auf erstaunlich viele Wanderer auf der beliebten Route von Abisko nach Nikkaluokta. Wenn man lieber auf eigene Faust unterwegs ist, dann kann man das bedenkenlos tun. Wir haben in unserer Reisezeit immer wieder dieselben Menschen getroffen und das trifft nicht nur für die zu, die, wie auch wir, von Nord nach Süd gelaufen sind.



Johanna am Aliseatnu

Wir haben sogar jemanden wieder getroffen, der von Süd nach Nord gelaufen ist. Alles ist möglich!

Das Schöne an Gruppentouren ist natürlich auch, dass gemeinsame Erlebnisse geteilt werden und dass man sich gegenseitig hilft und motiviert. Es war ein großartiges und einmaliges Abenteuer – mit vielen unvergesslichen und bleibenden Eindrücken.

Danke euch allen!

Hej

Jeanette