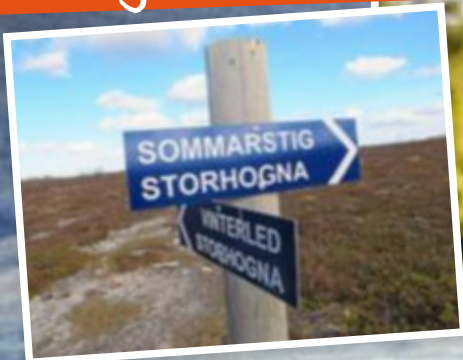


Sveriges bästa vandringssleder

4 höjdare och 7 vandringssleder att uppleva!



Vandring är en folkrörelse som aldrig stannar. Det är ett perfekt sätt att upptäcka Sverige.

Söndag guidar till Sveriges vackraste leder som bjuder på hisnande vyer och storslagna naturupplevelser.

TEXT:
ANNA WAHLGREN
sondag@expressen.se

FOTO:
STF, ANNA WAHLGREN,
SHUTTERSTOCK



Utsikten från STF Fjällstuga
i Tärnasjö. FOTO: GUN CARLSTEDT



1. Kungsleden

VAR: Mellan Abisko och Hemavan.

HUR LÅNGT: Drygt 40 mil, uppdelad i etapper.

VARFÖR: En klassiker. Dessutom utsedd till en av världens vackraste och bästa leder. En naturupplevelse utöver det vanliga. **På utsiktsmenyn står bland annat Kebnekaisemassivet och Stora Sjöfallet.**

I 100 år har människor vandrat på leden, och det har satt sina spår. Nu har Svenska Turistföreningen dragit igång en kampanj, "Stötta Kungsleden", för att renovera och utveckla leden.

FÖR VEM: Alla! Både nybörjare och mer avancerade vandrare. Här finns inga riktigt svåra passager – **det har byggts broar över bäckar och forsar där man måste vada.**

Kungsleden. Mäktiga fjäll vid STF Abisko. Kungsleden är dessutom utsedd till en av världens vackraste.

FOTO: GÖSTA FRIES

"Kebnekaise är välbesökt under sommarhalvåret, uppskattningsvis 2 500 – 3 500 personer bestiger berget varje år"

2 Jämtlandstriangeln

VAR: Jämtlandstriangeln är sträckan mellan fjällstationerna Storulvån, Sylarna och Blåhammare. Storulvån ligger en timmes bilresa från Åre.

HUR LÅNG: 47 kilometer.

VARFÖR: Jämtlandstriangeln är kanske Sveriges mest populära vandringsstråk. Triangeln är lättillgänglig och bekväm, man går mellan stugor där det erbjuds middag och bastu. De tre delmålen ligger så att dagsetapperna blir lagom långa.

FÖR VEM: Nybörjaren! En bra start för vandrarnybörjaren. Från Storulvån arrangeras guidade gruppurer. Men hit återvänder också riktigt rutinerade vandrare – för att triangeln är den klassiker den är.

3 Kebnekaise – topptur

VAR: I Kiruna kommun.

HUR LÅNG? 24 kilometer, från Kebnekaise fjällstation till sydtoppen och tillbaka.

VARFÖR? För att det är Sveriges högsta berg. Och för att det är så mycket högalpin upplevelse man kan få i Sverige. Kebnekaise fjällstation stod färdig 1907 och ligger i väglöst land, 19 kilometer från närmaste samhälle, Nikkaluokta. Det finns flera leder för den som vill bestiga Kebnekaise, och det tar cirka 10–12 timmar att ta sig till sydtoppen. Den västra leden är vanligast – och enklast. Kebnekaise är välbesökt under sommarhalvåret, uppskattningsvis 2 500 – 3 500 personer bestiger berget varje år.

FÖR VEM? Den tävlingsinriktade! En toppbestigning av Sveriges högsta berg kräver inte en erfaren vandrare, men man måste ha stor respekt för de snabba väderomslagen. Var ordentligt påläst!

4 Padjelantaleden

VAR: Mellan Kvikkjokks fjällstation och Ritsem. I Jokkmokks kommun.

HUR LÅNG? 16 mil.

VARFÖR? För den magnifika naturens skull! Padjelanta nationalpark är en del av världsarvsområdet Lapponia. Riktig vildmark, men ändå en relativt lätt-trampad led.

FÖR VEM? Utmanaren! Nybörjaren som verkligen vill ut i vildmarken. Här finns gott om övernattningsstugor och få svåra partier – alltså lämplig också för mindre erfarna vandrare.



Toppmat. Mat från Elsas kök på STF Kebnekaise.
FOTO: ANETTE ANDERSSON



Naturligt stopp. STF Väisaluokta ligger längs med Padjelantaleden.
FOTO: SVEN ENVALL



Vandrare på Kungleden.
FOTO: ANNA WAHLGREN



Topptur på Kebnekaise.
En vandrare på toppen av Sveriges högsta berg – Kebnekaise.
FOTO: MARCUS WESTERBERG



Skön paus. Grupp som pausar på fjället/
Jämtlandstriangeln.
FOTO: DAVID ERIXON

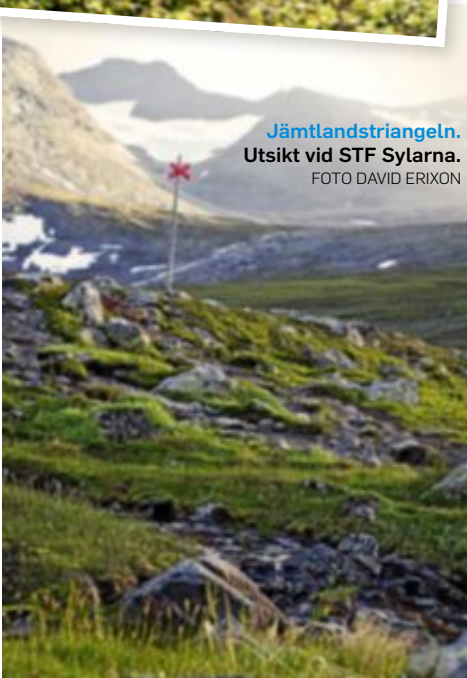
Fin utsikt. Vy från
STF Blåhammarens bastu/
Jämtlandstriangeln.
FOTO: MARCUS WESTERBERG



Familjetur.
Barn har mycket
roligt att upptäcka
i fjällvärlden.
FOTO: GÖSTA FRIES



Jämtlandstriangeln.
Utsikt vid STF Sylarna.
FOTO DAVID ERIXON



5 x korttips!

Testa en löptur på
Blåhammarfjället.

FOTO: MARCUS WESTERBERG



Löpa är det nya vandra!

❖ Den nya trenden i fjällvärlden att toppbestiga berg – med löparskorna på.

Europavandringsleder

❖ E1 – en motorväg? Nej, en vandringsled. Tolv europeiska vandringsleder korsar Europa, och två av dem involverar Sverige: E1 och E6. E1 – från Varberg till Grövelsjön. E6 – från Malmö till Grisslehamn.



Låglandsvandring

Att vandra utmed kust och i djupa skogar är också populärt. FOTO GÖSTA FRIES

Låglandsvandring!

❖ Att vandra behöver inte innebära att toppbestiga höga toppar i fjällen. Vandringar i låglandet är populära. På många håll i Sverige finns vackra kustvandringar och vandringar i djupa skogar.

Nära huvudstaden!

❖ Det finns gott om vandringsleder runt Stockholm. De tre mest profilerade lederna är Upplandsleden, Roslagsleden och Sörmlandsleden.

Nybörjare?

❖ Häng på en kurs! Vid STF:s fjällstationer finns ofta ett stort aktivitetsutbud. Besök de vackraste utflyktmålen med guide.

7 andra härliga vandringsstråk!

Mäktig vy.
STF Ramundberget.
FOTO: GÖSTA ASSNER



1. Bruksvallarna

VAR: Bruksvallarna.
HUR LÅNG: 45 mil märkta leder.
VARFÖR: Varierat och lättillgängligt. Här kan man ta linbanan upp på fjället och starta vandrigen på hög höjd. Här finns 60 toppar över 1 000 meter. Mittåkläppen är områdets mest kända topp.

2. Sörmanlandsleden

VAR: Sörmland.
HUR LÅNG: 100 mil.
VARFÖR: 100 etapper som erbjuder olika svårighetsgrader, alltifrån krävande vandring till lättsam söndagspromenad. Här finns skärmskydd att sova i och anlagda rastplatser för matpaus och vila. Leden är en av Sveriges längsta och föregångaren bland låglandsleder.

3. Roslagsleden

VAR: Mellan Danderyds kyrka och Grisslehamn.
HUR LÅNG: Nästan 20 mil.
VARFÖR: Från stad till kust. Leden skär genom sex kommuner, och är ytterst lättillgänglig – hit tar man sig enkelt kommunalt. En bra led för de som bor i Uppsala, Roslagen och i norra Stockholm. Missa inte runstenarna i syd. Är en Europaväg – leden fortsätter i andra länder.

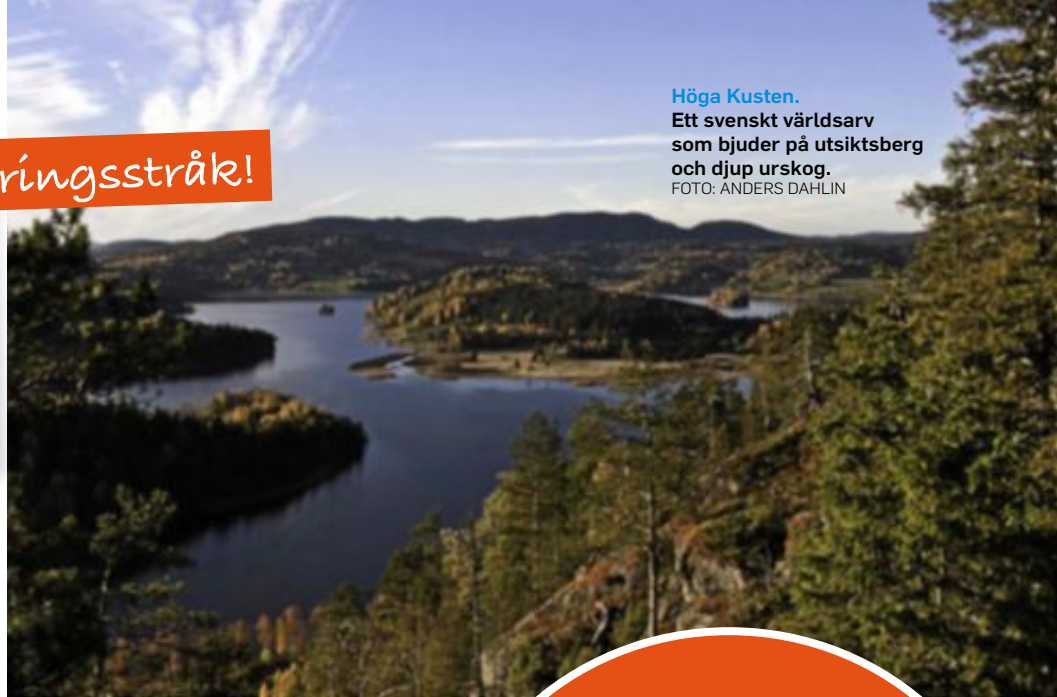
4. Höga kustenleden

VAR: Mellan Hornöberget i Kramfors och Örnsköldsvik.

HUR LÅNG? Nästan 13 mil.

VARFÖR: En av Sveriges vackraste leder mitt i ett världsarv. Höga kusten finns med på Unescos världsarvslista. Varierad led med såväl utsiktsberg och djup urskog som kulturminnen och böljande jordbrukslandskap. Här arrangeras varje sommar "Höga kusten Hike" – Sveriges näst största vandringsarrangemang.

Höga Kusten.
Ett svenskt världsarv
som bjuder på utsiktsberg
och djup urskog.
FOTO: ANDERS DAHLIN



Se världen i ett annat ljus
SOLARPLEXIUS

Solskyddsrutorna för din bil..

Solskydd i färdigskuren polycarbonat för din bil

Beställa / Kundtjänst: 013-87041

www.solarplexius.se



Besök oss på



- ★ Ingen film
- ★ Inget klister
- ★ Inga bubblor
- ★ Avtagbart
- ★ Motverkar värme
- ★ Enkel Montering



Montering



Pris Exempel
3-rutor

1245:-

Alla priser är inkl frakt

5. Skåneleden

VAR: 27 kommuner i Skåne.

HUR LÅNG: Nästan 120 mil.

VARFÖR: Vidsträckt och omfattande, uppdelad i 89 etapper. Sträcker sig genom det vackra, skånska natur- och kulturlandskapet. Många deletapper har storlagen utsikt över havet.

Öppna landskap.
Natur- och kultur-
upplevelse i ett.
FOTO: GÖSTA FRIES



6. Bohusleden

VAR: Mellan Lindome och Strömstad.

HUR LÅNG: 37 mil.

VARFÖR: En varierande led genom skogs-, bergs- och kustmiljöer. Vacker utsikt över skärgården. Omväxlande vandring – från trollskog till ljunghedar. Bohusleden ingår både i Europaled 1 och Nordsjöleden.

7. Östgötaleden

VAR: Mellan Vättern i väst till Valdemarsvik i öst.

HUR LÅNG: 140 mil.

VARFÖR: Kombinerad natur- och kulturupplevelse. Mest populära partiet är nog Klos-terleden som passerar en rad kloster och klosterruiner.

SVERIGE VANDRINGAR

Bästa tiden: Beror på var i Sverige man vandrar, men främst sommarhalvåret. Sommarsäsongen på fjället räknas från midsommartid till några veckor in i september. Den botanikintresserade kommer tidigt, den myggkänslige sent.

Bo: Enklast är att ha en STF-anläggning, eller annat pensionat eller hotell, som bas, och göra dagsutflykter. Den som vill längre ut på i vildmarken väljer en flerdagarstur och bor i övernattningsstugor, på fjällstationer, och på hotell utmed leden. Den som söker frihet och inte nödvändigtvis vill följa leden sover i tält.

Äta: Från matlagning i eget stormkök, till trerättersmiddagar med ekologiska viner på STF-anläggningar och andra hotell.

Bra att veta: I fjällterräng går man cirka tre kilometer på en timme. I besvärlig terräng får man räkna med kortare sträcka. Fyra grundtips för en lyckad vandring är: lyssna på väderleksrapporten, anpassa turen efter erfarenheten, packa lagom tungt och gå utmed markerad led.

Läs mer: www.stf.se



Stormkök. Bra att ha med sig.

FOTO: ANNA WAHLGREN

**VARMA
SMAKER**
från **SPANIEN**

TOCADO GARNACHA

199 KR. ART NR 2711. 3L. 14,5% VOL.

Passar perfekt till grillat nötkött, kyckling, lamm eller fläsk.

SPRING WINE & SPIRITS | ÅRETS IMPORTÖR 2014 **vin**

TOCADO

GARNACHA

D.O. CAMPO DE BORJA

2014 *Vino de España* ARAGON

NYHET!

SPRINGWINE.SE

Alkohol kan skada din hälsa.