



Kungsleden - der "Königsweg" im wilden Lappland Schwedens

Von Abisko nach Kiruna - ursprünglich durch eine der letzten wilden Regionen Europas

Der Kungsleden ist einer der bekanntesten Fernwanderwege der Welt. Begleitet von Guide und Wahlschwede Manuel wandern wir durch die faszinierende Wildnis Schwedens. Erlebe auf dieser Trekkingtour das endlose Licht der Mitternachtssonne und die Ruhe Skandinaviens.

Unser Abenteuer startet am Polarkreis, in dem kleinen Dorf Abisko. Anfängliche Wege durch Sumpflandschaften und Birkenwälder werden schnell von alpinen Routen über raue Hochplateaus, alpine Gebirgspässe und Abschnitte mit Gletscherblicken und imposanten Gipfeln abgelöst.

Verglichen mit alpinen Berghütten sind wir hier sehr schlicht und einsam unterwegs: wir übernachten in Hütten des schwedischen Tourismusverbands, bestehend aus Mehrbettzimmern und Gemeinschaftsküche, einfachen sanitären Anlagen und einem Holzofen, manche haben eine Sauna und einen kleinen Shop.

Gemeinsam bereiten wir die Mahlzeiten zu, holen Wasser, beheizen Sauna und Holzofen. Von Abisko bis Nikkaluokta quert keine einzige Straße unseren Weg und es gibt keinen Handyempfang. Was bleibt ist eine unvergessliche Zeit in der Natur.

Anforderungen

Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.

Technik

Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.

Tourenbeschreibung



Tag 1: Abisko – Abiskojaure

Treffpunkt: 9:00 Uhr Tourismusstation Abisko Wir starten mit einem Ausrüstungs- und Gepäck-Check, verteilen die Vorräte, trinken einen Kaffee zum Start, lassen dann die Zivilisation hinter uns und tauchen ein in die Wildnis des Nationalparks. Durch Birkenwälder entlang des Abiskojokk führt ein gut gehbarer Weg nach Abiskojaure. Mit etwas Glück sehen wir dort schon Elche oder Rentiere. Wer Lust hat, nimmt am Abend noch ein Bad im See neben der Hütte.

Übernachtung: [Abiskojaure Fjällstuga](#)

Höhenunterschied: bergauf 120m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 2: Abiskojaure - Alesjaure

Heute führt der Weg oberhalb der Baumgrenze über Hochebenen, entlang eines Bergsees bis zur Alesjaure Hütte. Mittags suchen wir uns ein schönes Plätzchen und genießen eine einfache Mahlzeit mit Blick auf die Gletscher und Seen der Region. Je nach Witterung gibt es die Möglichkeit, die letzten 6 km mit einem Boot zurückzulegen (ca. 50,00 EUR p. P.) oder bei guter körperlicher Verfassung weiter zu wandern. Alesjaure bietet eine Sauna und einen kleinen Shop - hier können wir unsere Vorräte auffüllen.

Übernachtung: [Alesjaure Mountain Cabin](#)

Höhenunterschied: bergauf 350m | bergab 350m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 3: Alesjaure - Tjåktja

Wir setzen den Weg fort in Richtung Süden. Erst flach und gemütlich über die Hochebene, später fordert uns ein Anstieg in Richtung Hütte. Heute haben wir genug Zeit, um die Umgebung genau zu erkunden.

Übernachtung: [Tjåktja Mountain Cabin](#)

Höhenunterschied: bergauf 300m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 4: Tjåktja – Singi

Aufstieg zum Tjåktjapass (1.400 m) - heute wandern wir durch die vielfältige Fauna und Flora zur Kälka Hütte. Hier haben wir die Möglichkeit in einem kleinen Shop Snacks und Vorräte zu kaufen und uns ein Mittagessen zuzubereiten. Danach wandern wir 12 km talauswärts bis zu unserer Unterkunft am Fuße des Kebnekaise 2.096 m - Schwedens höchstem Berg.

Übernachtung: [Singi Mountain cabin](#)

Höhenunterschied: bergauf 200m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

Tag 5: Singi - Kebnekaise Fjällstation

Nach Osten abzweigend und das Kebnekaisemassiv umrundend folgen wir dem Ladtjovagge Tal. Imposante Felswände und rauschende Bergbäche säumen unseren Weg bis zur Kebnekaise Fjällstation. Dort erwartet uns eine Dusche und ein 2 Gänge-Menü.

Übernachtung: [Kebnekaiser Fjällstation](#)

Höhenunterschied: bergauf 200m | bergab 200m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 6: Kebnekaise - Nikkaluokta

Ausgeruht und nach einer ausgiebigen Stärkung am Frühstücksbuffet begeben wir uns auf die letzte Etappe. Nach 2,5 Stunden erreichen wir den Laddnujuvävri See und nehmen das Boot ans andere Ufer mit einem letzten Blick auf das Kebnekaisemassiv und erreichen am Nachmittag Nikkaluokta. Bei einer gemeinsamen Einkehr gewöhnen wir uns langsam wieder an die Zivilisation und fahren mit dem Bus zurück nach Kiruna.

Höhenunterschied: bergauf 100m | bergab 100m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Unterbringung & Verpflegung

Wir schlafen in Mehrbettzimmern und Lagern. Die Hütten sind abseits der Zivilisation, ohne Infrastruktur. Es gibt kein fließendes Wasser oder Strom, manche Hütten haben eine Sauna. Trotzdem fehlt es nicht an schwedischem Charme und es ist alles sauber und trocken. Wir waschen uns in Bächen und Flüssen; Waschräume gibt es nur in der Kebnekaise Fjällstation. 6 Tage lang Natur pur - wir queren keine einzige Straße, außer den Hütten gibt es nichts, das von Menschenhand geschaffen wurde. Da es nie ganz dunkel wird, brauchen wir kein künstliches Licht.

Die Mahlzeiten werden gemeinsam zubereitet. Sollten Sie vegetarische Verpflegung wünschen, geben Sie diese bitte spätestens 4 Wochen vor Tourenstart bekannt. In der Kebnekaise Fjällstation haben wir HP + Lunchpaket für die letzte Etappe.

Allgemein

Im Rucksack müssen ca. 10 l frei bleiben für Verpflegung. 40 l ist das Minimum. Ein Taschenmesser + Campingbesteck sind wichtige Begleiter auf dieser Tour.

Du benötigst schwedische Kronen - unterwegs ist eine Kartenzahlung nicht möglich.

Guter Rat ist nicht teuer!

Bei der Buchung eines Fluges würden wir die Buchung mit Stop-Over in Stockholm empfehlen. Zwei einzelnen Flüge nach Stockholm und dann einen weiteren nach Kiruna separat zu buchen ist meistens günstiger als ein Direktflug.

Reiseversicherung

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

Trainingsplan

Empfohlene Vorbereitung für Deine Tour

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz allein. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. Mindestens 3 Trainingseinheiten/Woche über mehrere Monate.

Ausdauer:

- 30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer
- 60 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur (Wandern und Höhensteige)
- 90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur (Klettern und Höhentouren)

Trittsicherheit und Gleichgewicht:

- 10 Minuten Zehenspitzenlaufen
- 10 Minuten Ballenstand an einer Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)
- 10 Minuten Balance Ball
- Balancieren auf der Bordsteinkante
- Von Stein zu Stein hüpfen (Tempelhüpfen)

Armkraft (mit Kurzhantel oder Wasserflasche 0,5 – 1 kg):

- 30 x Armbeugen
- 30 x über den Kopf stemmen und seitlich anheben
- 5 x Liegestütz (Steigerung auf 20)
- 5 x Liegestütz rücklings (Steigerung auf 20)
- 1 Minute Unterarmstütz

Email: contact@soermland-outdoor.com
Phone or WA: +49-172-541 2116 (DE, EN, IT)
or +46-70-8355353 (SV, EN, DK, NO)