

BUCKETLIST FÖR
HOBBYÄVENTYRARE

12

SVENSKA UTMANINGAR

Äventyr är inte bara för Extremsportare. Friluftslivet är ju en av Sveriges största folkrörelser och mängder av vardags-motionärer ger sig varje år ut på spännande strapatser i vårt vilda, avlånga land. Här är våra allra häftigaste friluftsutmaningar, vilken av dem går du igång på?

TEXT **EMELI EMANUELSON**

1

PADDLA BLÅ BANDET

Havspaddlarnas Blå Band tilldelas dig som paddlat kajak längs Sveriges 240 mil långa kust, hela vägen från Svinesund till Haparanda. Resan ska ske i enmanskajak där all utrustning medförs ombord av paddlaren själv. Det är ingen tävling och tempot är valfritt, men färden måste fullbordas inom ett och samma kalenderår och rekordsättare belönas med tårta. Riktiga hårdingar

kombinerar Blå Bandet med Vita och/eller Gröna bandet (se nr 02 nedan).

Bra att veta:

Att paddla längs en av Europas längsta kuster är både fysiskt och psykiskt krävande, så du bör ha sjövana och tidigare erfarenhet av långpaddling. Färden tar i snitt runt två månader att genomföra. Lägsta ålder vid start är 18 år. Sommaren bjuder på bäst väder och lugnast hav.

Genvägen:

Har du varken tid eller ork att paddla hela vägen från Svinesund till Haparanda, så finns det mängder av kortare paddelstråk längs Sveriges kust att välja mellan. Höga kusten i Östersjön och Bohuslän på Väst-kusten rekommenderas starkt.

Mer info: havspaddlarnasblaband.se

Foto: Henrik Trygg

02

SKIDA ELLER VANDRA VITA & GRÖNA BANDEN

Fjällfararnas Vita & Gröna band tilldelas dig som för egen maskin lyckats färdas 130 mil längs hela den svenska fjällkedjan, från Trierksröset i norr till Grövelsjön i söder (eller tvärtom). Bandens färg anger vilken årstid turen genomförs: Gröna bandet på sommaren och Vita bandet på vintern. Liksom Blå bandet (nr 01 ovan) är detta ingen tävling utan syftar till att inspirera allmänheten till långa och hållbara turer i de skandinaviska fjällen. Det finns inga begränsningar vad gäller färd sätt, med undantag för att man ska passera väster om ett antal platser och att det ska vara ickemotoriserat. De flesta väljer att antingen vandra eller åka skidor, men användning av hundar, kite, packren eller liknande är också tillåtet.

Bra att veta:

Utmaningen kräver både fysisk och mental styrka, liksom ett sunt säkerhetstänk och grundläggande kunskap om hur du färdas på fjället. Stora delar av rutten är obanad, så karta och kompass är ett måste. Turen kan genomföras året om och tar i snitt runt 60-70 dagar. Anmälningsavgiften är 1100 kronor.

Genvägen:

Den finns gott om fina leder i den svenska fjällkedjan som inte tar flera månader att vandra. Som ett av många exempel bjuder natursköna och familjevänliga Funäsfjällen i närheten av Grövelsjön på en mängd vandrings- och cykelleder av varierade längd samt 60 fjälltoppar, över 200 fjällsjöar och mer än 30 mil av vatten. Riktig vildmark, fast med bekvämligheter på tryggt avstånd.

Mer info: vitagronabandet.se

Foto: Sandra Lee Petterson

03

BESTIG LANDETS ALLA 2000-METERSTOPPAR

I Sverige finns totalt tolv bergstoppar som når över 2000 meter, vilka alla inte helt oväntat ligger i Lappland. De är måhända inga jättar, men att bestiga alla tolv i ett svep är fortfarande en skrytvärdig utmaning. Högst är Kebnekaises syd- och nordtoppar, vilka reser sig omkring 2097 m ö.h. Med på listan finns även högfjällen Kaskasatjåkkå, Kaskasapakte och Sielmatjåkkå strax norr om Kebnekaise; Akkas stortopp i Stora Sjöfallets nationalpark – och sex toppar i Sareks storslagna nationalpark: Sarektjåkkå-massivets stor-, nord- och sydpunkt, samt Palkattjåkkå och Pärtetjåkkå i Pärtemassivet.

Bra att veta:

Vissa av topparna är mer svårbestigliga än andra och du bör ha fjällvana och rätt

utrustning innan du ger dig iväg. Med det sagt kan de flesta bestigas utan större svårigheter, så länge bara vädret håller i sig. Om du vill klämma alla topparna i ett svep så räknar med omkring en månad, så du hinner vila emellan och/eller vänta ut eventuella stormar. Högsommar är bästa tiden för bergsbestigning.

Har du hört att det bara finns elva toppar över 2000 meter? Det gällde fram till 2016, då Lantmäteriets laserskanning från flygplan visade att Sielmatjåkkå mäter 2004 m ö.h. och inte 1997 m ö.h. som man tidigare trott.

Genvägen:

Har du bara möjlighet att bestiga en topp så är det ju svårt att argumentera mot Sveriges högsta berg Kebnekaise.

Mer info: svenskaturistforeningen.se

Foto: Steen Jepsen

Foto: Anton Grenholm/Sweden by bike

04

CYKLA RIKET RUNT LÄNGS SVERIGELEDEN

Föredrar du att uppleva Sverige på två hjul så bör du ge dig ut på Sverigeleden, en 950 mil lång rutt som löper genom alla landskap utom Gotland. Leden går huvudsakligen genom bebodda trakter så det är lätt att hitta mat för dagen och tak över huvudet. Under högsäsong bör du dock boka boende i förväg. Leden är skyltad, men karta är att rekommendera. Att färdas hela Sverigeleden tar flera månader, så ett tips är att portionera upp färden.

Bra att veta:

Sverigeleden håller hög standard, är lågt trafikerad och lättcyklad (bortsett från vissa backar i fjällkedjan). Du cyklar huvudsakligen genom bebodda trakter så det är lätt att hitta mat för dagen och tak över huvudet. Under högsäsong bör du dock boka boende i förväg. Leden är skyltad, men karta är att rekommendera. Att färdas hela Sverigeleden tar flera månader, så ett tips är att portionera upp färden.

Genvägen:

Sverigeleden sluter upp med den vackra Kustlinjen strax innan Stockholm. Kustlinjen löper 56 mil från Öregrund till Västervik och är något mer överkomlig.

Mer info: swedenbybike.com, svenska-cykelsallskapet.se



Foto: Gösta Frias/STF

VANDRA KUNGSLEDEN

När du ändå är uppe i Lappland och ränner omkring så är Kungsleden ett måste. Leden löper 40 mil mellan Abisko i norr och Hemavan i söder och är känd som en av världens vackraste vandringsleder. Du färdas genom fyra nationalparker – Abisko, Stora Sjöfallet, Sarek och Pieljekaise – över gröna fjällhedar och björkskogar, förbi sjöar, forsar och renhjordar, och genom små mysiga fjällbyar.

Bra att veta:

Kungsleden är lättvandrad och välmarkerad, men du bör ha tidigare erfarenhet av långvandring och camping om du planerar att gå hela vägen – vilket tar cirka tre till fyra veckor. Bra kängor och kläder för alla väder är avgörande. Du kan antingen tälta eller bo i STF:s fjällstugor längs vägen. De flesta vandrar Kungsleden på sommaren, men det går även att åka turskidor vintertid.

Genvägen:

Den 10,5 mil långa sträckan mellan Abisko och Nikkaluokta tar ungefär en vecka att vandra och är både den mest alpina och mest vandrade av Kungsledens etapper. Tar du den här turen får du bland annat se Kebnekaise.

Mer info: svenskaturistforeningen.se

CYKLA GOTLANDSLEDEN

Att cykla Gotlandsleden är nog Sveriges absolut mysigaste friluftsutmaning. Den 50 mil långa sträckan löper längs hela den gotländska kusten, från Fårö i norr till Homburgen i söder. Förbi vackra sandstränder, branta klippor, raukar och hedar, skogar och blomstrande dikesrenar, fornminnen, mysiga kaféer och små gårdsbutiker.

Bra att veta:

Gotlandsleden går genom ett platt, lättcyklat landskap längs kalkvita grusvägar och asfalterade vägar. Leden är skyltad men något bristfälligt, så ta med karta. Vädret är trevligast på sommaren, fast trafiken är också som värst då. Det finns gott om ställen att bo och äta på längs vägen för dig som inte vill tälta, men du gör bäst i att boka logi i förväg sommartid. Räkna med att vara borta i en vecka eller två.

Genvägen:

Natursköna lilla Fårö går att cykla igenom på en dag om du inte har tid att trampa runt hela ön.

Mer info: swedenbybike.com, svenska-cykelsallskapet.se, bedandbike.se



Foto: Bengtsson



Foto: Linde/STF

Reinsfjell
SuperLight



2,20 kg
komplett



2,35 kg
komplett



REINSFJELL TESTVINNARE JORDEN RUNT

Sedan vi lanserade SuperLight-serien under 2011, har det vuxit snabbt och på kort tid blev Reinsfjell SuperLight en favorit. Den prisbelönta helt fristående kupoltälten med dubbla ingångar och absider väger från 2,2 kg!

En perfekt kombination av låg vikt och hög komfort när du är ute och vandra på fjällen.



Lätta tyger och detaljer
håller ned vikt och förpackningsvolym.



Ladda ner och läs mer
om Editors choice!

fjellvidde

Testvinner!



Editors choice!



Editors choice!



Testvinner!



Bästa betyg!



För tips och information om andra produkter; Besök oss på
www.helsport.no, facebook.com/helsport eller Instagram (@helsport).

HELSPORT

www.helsport.no

07 ÅLAND TUR OCH RETUR I KAJAK

Att paddla kajak till vår finska grannö är både en fantastisk och något läskig utmaning. En solig och vindstilla dag glider du fram i sällskap av sälar och knubbiga tordmular på den runt 5 mil långa färden från Stockholm till Åland. Mindre kul blir det om det plötsligt blåser till storm och du sitter där ute på öppet hav. Du kan antingen paddla den något kortare dagsträcka över öppet hav via Signilskär, eller köra på en tvådagarsstur med övernattnig via Märket, skäret som definierar gränsen mellan Sverige och Finland, och Understen, vilket är både säkrare och trevligare.

Bra att veta:

Till skillnad från Blå bandet som löper längs Sveriges kust befinner du dig här bitvis ute på öppet hav. Tidigare havspaddlingserfarenhet är ett måste, liksom kunskap i rollning och kamrätträdning, en tydlig färdplan, karta och koll på väder och vind. Var flexibel i planeringen så du kan ställa in om vädret skulle bli dåligt. Sommartid rekommenderas. Håll uppsyn över fartygen där ute så att du inte hamnar i vägen. För dig som inte vill eller kan paddla tillbaka igen så är det bara att hoppa på färjan. Tar en timme enkel väg.

Genvägen:

Känner du dig inte riktigt redo för öppet hav så bjuder Stockholms skärgård på mängder av vackra paddlingsstråk. Att paddla från Möja till Svenska högarna och tillbaka tar ungefär fyra till fem dagar och är utmanande nog för de flesta.

Mer info: visitaland.com, utsidan.se

08 PILGRIMSVANDRA S:T OLAVSLEDEN

Den knappt 60 mil långa S:t Olavsleden är en av världens nordligaste pilgrimsleder. Den ingår liksom Romboleden i de historiska Nidarosvägarna som alla leder till Nidarosdomen i Trondheim. Du vandrar i Olav Haraldssons fotspår, en norsk vikingakung som landsteg i Selånger år 1030 med sin här. Planen var att knalla hem till Norge för att återta och kristna fosterlandet. Istället stupade Olav i strid och begravdes i Nidaros, dagens Trondheim, där han utnämndes till Nordens första helgon.

S:t Olavsleden första tio mil följer i stor utsträckning Ljungans dalgång, vidare in i Jämtland längs Revsundssjön, Storsjön och Indalsälven – innan den korsar gränsfjällen längs den så kallade Skilstuguvägen. Förutom vacker natur finns flera historiska sevärdheter längs leden.

Bra att veta:

S:t Olavsleden är lättvandrad men lång, och det tar omkring en månad att gå hela vägen. De flesta väljer att vandra, men det går även bra att rida, springa, eller cykla. Leden är uppdelad i fem etapper med kortare underetapper. Vissa partier går i obygden och kräver lite framförhållning, men du har i övrigt tillgång till både kost och logi under större delen av leden.

Genvägen:

Sträckan Borgsjö-Östersund är 10 mil lång och bjuder på ledens mest kända sevärdheter: Revsunds kyrka med en S:t Olavsbild från 1200-talet samt S:t Olavskällorna i Borgsjö och Pilgrimstad.

Mer info: stolavsleden.com

Foto: Tiina Tahvanainen/Visit Åland

Foto: Lunds domkyrka

NÄR HUVUDET SÄGER JA MEN LEDERNA SÄGER NEJ

NATURLIG HJÄLP FÖR LEDER OCH MUSKLER

För den aktiva motionären som vill **träna utan avbrott**.

LITOMOVE Sport kombinerar flera ingredienser i en praktisk **allt-i-ett tablett** per dag.

Vitamin C bidrar till kollagenbildning för **normal brosk- och benfunktion**.

Magnesium hjälper dig att **bibehålla full muskelfunktion**.

Nypon har visat positiv **effekt på ledhälsa** i publicerad vetenskaplig studie



NYHET

PENGARNA TILLBAKA
om du inte är nöjd efter 12 veckor

Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil.

Orkla Care AB, Sweden, www.litomove.se



Foto: Hiptel/Starck/Vildmark i Värmland

09

ÅK FLOTTE PÅ KLARÄLVEN

Om du behöver vila benen efter S:t Olavs-leden, men fortfarande vill känna historiens vingslag, rekommenderas en flottfärd på Klarälven – Sveriges sista flottled.

Att staka, navigera och få den nästan två ton tunga flotten ur strömmen in till land kan vara lite av en utmaning. Men vattnet flyter för det mesta lugnt fram och du kan ägna merparten av resan åt att spana efter älg, bäver och rådjur medan du glider fram genom de värmländska skogarna. Där finns till och med möjlighet att bygga din alldeles egen timmerflotte, om du är lagd åt det hållet.

Bra att veta:

Detta är en tur som du måste betala för, men det positiva är att du slipper tänka alltför mycket på planering och utrustning. Färden genomförs dock på egen hand och du lägger upp dagsetapperna som du vill. Åtminstone en av arrangörerna erbjuder en förberedande vildmarkskurs, men det är inget krav. Du kan sova ombord eller tälta på land. Resorna varierar i längd och tid och erbjuds endast under sommarhalvåret.

Genvägen:

Du kan välja på allt ifrån dagsturer till vecko-långa färder, så det är bara att köra på det som passar bäst.

Mer info: vildmark.se, sverigeflotten.com

VRAKDYK I ÖSTERSJÖN

Vrakdykning i Östersjön är en mental utmaning. Klart kallare och murrigare än tropikerna, men vi har något som ingen annan har: ett överflöd av välbevarade, historiska trävrak. Det kan vi tacka vårt bräckta vatten och avsaknaden av skeppsmask för. Enligt Sjöhistoriska känner man till cirka 20 000 vrak, men där kan finnas fler än 100 000. Några av de häftigaste finner du utanför Öland, som exempelvis Ubåtsmassakern, samt i Dalarö Skeppsvraksområde där du bland annat hittar Dalarövraket, ett av världens bäst bevarade vrak från 1600-talet.

Bra att veta:

Du måste vara certifierad djupdykare då många av vraken ligger på 30 till 40 meters djup, och gärna ha tidigare vana av dyk i kallt vatten. Dalarövraket får endast dykas med auktoriserad guide. Respektera eventuella dyk- och ankringsförbud, rör och simma inte in i vraken och ta inte med dig någonting därifrån. Vattnet är som varmast och lugnast på sommaren men sikten är bäst under vinterhalvåret, utan algblomning.

Genvägen:

Du som saknar dykcertifikat kan åka på skeppsvraksafari i Dalarö dykpark och se vraken via undervattensrobot från båten.

Mer info: sjohistoriska.se/marinarkeologi/vrak-i-ostersjon, dalaroskeppsvrak.se



Foto: Nils Åslund/Stalo Adventures

11

CYKLA MTB LÄNGS RALLARVÄGEN

Rallarvägen börjar i Abisko Östra och går vidare förbi Björkliden, Riksgränsen och uppför Björnfjäll – för att sedan rulla ner till Rombaksbotn vid Rombaksfjorden i Norge. Den runt sju mil långa vägen byggdes ursprungligen som en transportled av rallarna som arbetade med järnvägen mellan Kiruna och Narvik för över 100 år sedan. Idag är Rallarvägen istället en naturskön vandrings- och cykelled som går genom ett orört landskap med berg, dalar och vattenfall; spännande industrihistoria och gamla krigsminnen från andra världskriget. Leden tillhör inte de mest kända, så du behöver sällan oroa dig för trängsel.

Bra att veta:

Att cykla Rallarvägen är inte tekniskt svårt och leden är markerad, men underhållet kan vara sisådär, i alla fall på den svenska sidan. Vägen är stenig med branta stup på sina ställen så det gäller att hålla tungan rätt i mun. Undvik att cykla i regn då stigarna kan bli hala. Sommaren är bäst. Packa lätt, och glöm inte reparationskitet.

Leden går att cykla på en dag, men det kan vara värt att övernatta någonstans längs vägen och göra dagsutflykter. Om du inte vill trampa hela vägen tillbaka uppför fjället går det sommartid en färja två dagar i veckan från Rombaksbotn till Narvik, där du sedan kan åka buss hem till Sverige igen.

Genvägen:

Ska vi vara helt ärliga så är den norska delen av Rallarvägen både mer spektakulär och bättre skött, så sikta in dig på den drygt 15 kilometer långa sträckan mellan Riksgränsen och Rombaksbotn om du måste korta din resa.

Mer info: visitnarvik.com, svenskaturistforeningen.se

Foto: Patrik Höglund/SMM

VANDRA SKÅNELEDEN

De flesta associerar svenskt friluftsliv med Norrlands bergiga och folktomma vidder, men södra Sveriges böljande landskap är icke att förglömma. Någon riktig vildmark är det inte tal om, men den 118 mil långa Skåneleden bjuder på en oslagbar kombo av natur och kultur. Lummiga skogar, gula rapsfält, vita sandstränder, blomstrande ängar, pittoreska byar och spännande forminnen. Leden löper genom 27 kommuner

och är indelad i fem delleder, som i sin tur delas in i totalt 89 etapper. Föredrar du en mer andlig upplevelse så finns även den 81 mil långa Pilgrimsvägen mellan Blekinge och Skåne som passerar nära 100 kyrkor och kyrkoruiner.

Bra att veta:

Skåneleden är lättvandrad och välskyltad men väldigt lång – det tar flera månader att vandra hela i ett svep. De flesta väljer därför att beta av leden i etapper. Enklare lägerplatser med vindskydd och toalett finns tillgängliga utmed alla vandringsleder i Skåne,

men du kan alltid byta ut tältet och spritköket mot ett mysigt B&B och en topprestaurang om du så skulle vilja.

Genvägen:

Av de fem dellederna är den nära 20 mil långa Österlenleden svårslagen. Leden tar dig genom små fiskelägen, frodiga bokskogar och Stenshuvud nationalpark, längs milslånga stränder, över Brösarps backar och förbi trevliga kaféer och gårdsbutiker.

Mer info: skaneleden.se, svenskaturistforeningen.se, pilgrimsvagen.se



Foto: Mickael Tannus

12



10

Air Sprung Cells™ are independent air chambers that conform to your body's contours without affecting adjacent cells.

Individually moving Air Sprung Cells™ allow uniform pressure distribution for unsurpassed comfort.

Multi-functional, high flow-rate valve allows easy inflation, rapid deflation and fine tuning for comfort.

Imagine... waking up in the nature after a really good night's sleep. This is what we set out to give you in creating our range of air mats. The Air Sprung Cells™ technology is what makes these mats so comfortable. And improves your sleep. To learn more about the technology of our award-winning sleeping mats visit seatosummit.com or seatosummit.se.

www.seatosummit.se