Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 12

Artikel: Unendliches Gleiten auf dem Kungsleden

Autor: Bölsterli, Martin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993242

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Langlauftrekking im Norden Schwedens

Unendliches Gleiten auf dem Kungsleden

Bild und Text: Martin Bölsterli

Kungsleden-Königspfad. Ein Weg, rund 500 Kilometer lang, durch einen der schönsten Teile Schwedens. Bekannt durch seine karge Vegetation, durch die spärlich vorhandene Zivilisation. Wir suchten das Abenteuer – und fanden es. Ein Reisebericht.

Die Anreise allein ist schon ein halbes Abenteuer. Ab Zürich erwartet einen eine rund 50stündige Zugsfahrt, aber ein sehr angenehmes Reisen. In Deutschland der ICE, ab Stockholm ein Schlafwagenzug mit Musikbar und Kinowagen. In Abisko, unserem Ausgangspunkt, ausgestiegen, umschlingt uns sofort etwas, das uns die nächsten zwei Wochen nicht mehr loslassen wird. Eine ungewohnte Stille. Alle Geräusche werden vom Schnee verschluckt. Eine wohltuende Ruhe, wie sie bei uns nur noch selten zu finden ist.

Martin Bölsterli (23) ist J+S-Leiter 2A Skilanglauf/Skiwandern und im Sommer ein begeisterter Trekker mit dem Mountainbike.

Aus dem Tagebuch

1. Tag
Abisko Turiststation – Alesjaurestugorna, 37 km, 540 HM.

Eine achtstündige Marschzeit; noch sehr ungewohnt hängen unsere 25-Kilo-Rucksäcke am Rücken, erschweren das Langlaufen. Fast keine Spur, heftiger Seitenwind und die einbrechende Dunkelheit bringen uns zum ersten Mal körperlich an den Anschlag. Ob wir uns wohl etwas übernommen haben?

2. Tag
Alesjaurestugorna – Tjäktja, 13 km, 200 HM.

Eine Snowscooterspur erleichtert das Laufen; konstante Tagestemperatur –10 Grad. Am Abend werden wir mit Polarlicht belohnt, ein gespenstischer und zugleich unglaublich schöner Anblick.

3. Tag
Tjäktja – Nallo – Zelt, 15 km, 440 HM.

Zelt aufstellen, kochen, schlafen – bei einer Temperatur von –22 Grad.

4. Tag
Zelt – Sälka – Singi, 16 km, 100 HM.

Gefrorener Schnee und starker Rükkenwind ermöglichen erstmals das Skaten. Schönes Wetter bei –10 Grad.

5. Tag
Singi – Kebnekaise Fjällstation – Singi, 30 km, 300 HM.

Ein Tagesausflug ohne Gepäck, über zugefrorene Moore. Riesige Eisflächen lassen unsere Langlaufskis führungslos werden.

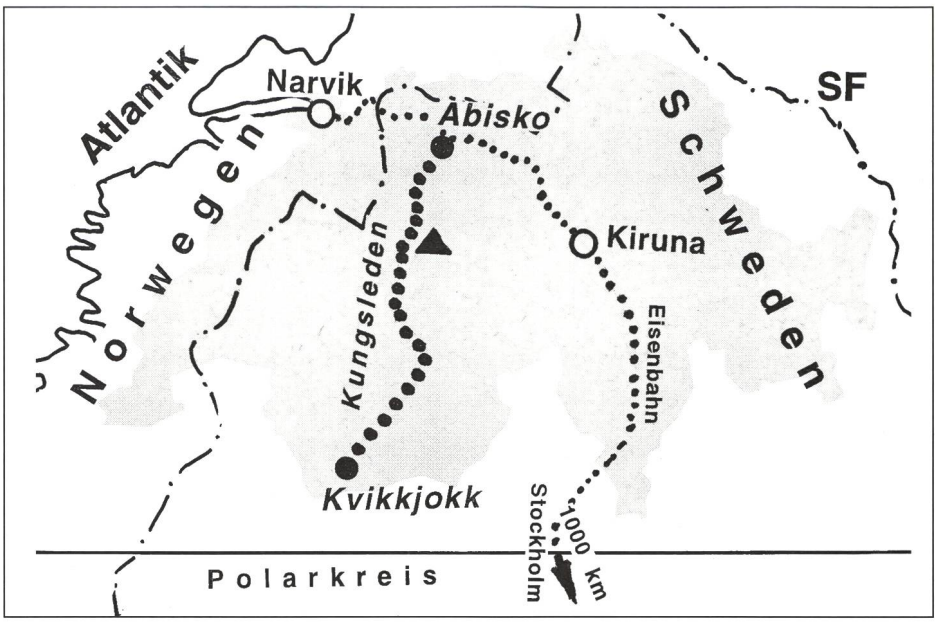
6. Tag
Singi – Kaitumjaure – Teusajaure, 22 km, 240 HM.

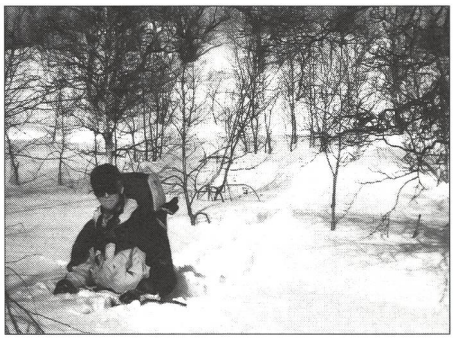
Kampf gegen den Wind.

Sehr starker Gegenwind und Schnee zeigen uns unsere körperlichen Grenzen auf. Eine steile Abfahrt im Tiefschnee gibt uns den Rest.

7. Tag
Teusajaure – Vakkotavare, 16 km, 500 HM.
Auf- und Abstieg in kräfteraubendem Tiefschnee, dafür ein herrliches Hochplateau mit weitreichender Aussicht auf die gänzlich unbewohnte Gegend.

8. Tag
Vakkotavare – Kebnats – Saltoluokkta – Sitojaure, 20 km, 420 HM.
Nach einer erholsamen Busfahrt laufen wir in einen noch nie erlebten Schneesturm. Der frontale Wind mit geschätzten 70 km/h und der ins Gesicht stechende Schnee lassen jeden Schritt einen Sieg über sich selbst werden.




Tiefschneeabfahrten.

9. Tag
Sitojaure – Aktse, 13 km, 300 HM.
Schneefall und dichter Nebel (Sichtweise 10 Meter) erschweren Orientierung und zwingen uns, selbst eine Spur zu legen.

10. Tag
Aktse – Partestugan, 24 km, 200 HM.
Das Überqueren eines leeren Stausees, ungewohnte Wärme und tiefer Nassschnee fordern uns heraus.

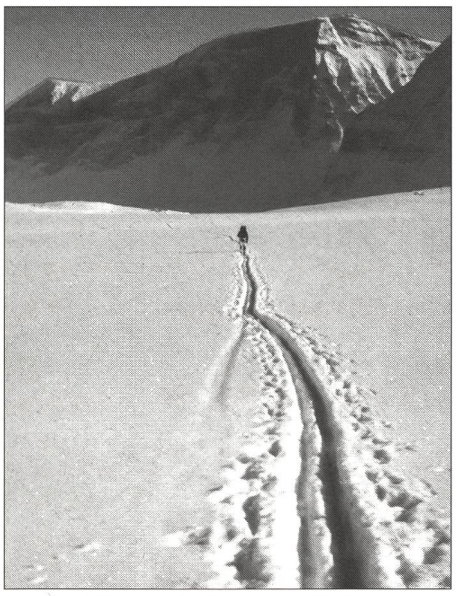
11. Tag
Partestugan – Kvikkjok, 13 km, 100 HM.
Das Gehen wird mühsam, unsere Körper sind ausgelaugt, trotzdem geniessen wir die letzte Etappe, bevor uns die Zivilisation wieder aufnimmt.

Unterkunft

Obwohl wir die ganze Zeit unser Zelt mittrugen, schliefen wir nur einmal darin, da die alle 10 bis 15 km anzutreffenden Hütten sehr angenehm waren. Mit dem Jugiausweis(!) kostet eine Übernachtung 95 Schwedische Kronen (zirka Fr. 20.–). Inbegriffen eine einfache Liege, Holz (musste meist selbst gespalten werden), Wasser (wurde meistens mit Schlitten und Kanistern aus einem nahe-liegenden Eisloch geholt). Die Tätigkeiten verbinden die Hüttengäste verschiedenster Herkunft miteindander; man findet sofort das Gespräch, Tips und Erfahrungen werden ausgetauscht, interessanter Gedankenaustausch finden statt. Oftmals entpuppt sich der Hüttenwart im Laufe der langen Abende als ein altes, schwedisches Original, der unzählige Episoden zu erzählen weiss.

Verpflegung

Obwohl in den meisten Hütten Esswaren gekauft werden können, empfiehlt es sich, Lebensmittel aus der Schweiz mitzunehmen. Gute Produkte, wie zum Beispiel Fertigreis bewähren sich, ein Experimentieren mit irgendwelchem Büchsenfood entfällt. Die Nahrungsaufnahme sollte regelmässig und in kürzeren Abständen erfolgen, da mit den üblichen drei Hauptmahlzeiten der recht grosse Kalorienbedarf nicht gedeckt werden kann.


In der Einsamkeit unendlicher Weisse.

Ausrüstung

Unsere Rucksäcke wogen anfangs 25 kg, obwohl wir uns wirklich auf das Minimum beschränkten (z.B. 2 Paar Socken, 2 T-Shirts). Doch mit Zelt, Schlafsack und Kochmaterialien blieb das Gewicht hoch. Zur normalen Langlaufausrüstung kamen: Höhenmesser, Kompass, Verschüttetensuchgerät, Lawinenschaufel, Stirnlampe, Gamaschen, Skistock (als Ersatzstock oder Sondierstange).

Eindrücke

Bei der Vorbereitung, beim Diskutieren über die Ausrüstung, bei der Abfahrt, während der Reise –, wir wussten nicht genau, worauf wir uns da eingelassen hatten. Unsere Erwartungen wurden bei weitem übertroffen. Die Landschaft, ein unendliches Weiss, nur hie und da unterbrochen durch eine vom Wind freigelegte Felskante, einige einsame Bäumchen. Man wandert, macht Schritt für Schritt, eine Spur hinterlassend, die im nächsten Moment von Wind und Schnee zunichte gemacht wird, seinen Gedanken nachhängend. Die Anstrengungen wurden belohnt, man sah skurrile Landschaftszüge, spezielle Wetterstimmungen. Das Gefühl ein Nichts zu sein in der mächtigen Natur, ihr ausgeliefert, von ihr abhängig. Und die Stille, nur unterbrochen vom Geräusch gleitender Ski, unserem Atem, dem Flügelschlagen eines aufgeschreckten Schneehuhns. Die Ruhe führt zu einem Stückchen Verinnerlichung. Sie ermöglicht uns, wenigstens eine Zeitlang, den Alltag nicht mehr ganz ernst zu nehmen. Eine Reise, die sich auf jeden Fall lohnt. ■