

I PLANUNG UND VORBEREITUNG

Mittelskandinavien – Wanderregion & Anreise	6
Übersichtskarte der Wandergebiete.....	7
Anreise zu den Wandergebieten.....	9
Anreise mit Auto und Mautgebühren	9
Anreise mit dem Schiff, Flugzeug, Bahn, Bus	10
Übersicht der Fähr- und Brückenverbindungen ...	13
Eigentümer der Hütten in den Wandergebieten.....	14
Der Norwegische Wanderverein – <i>Den Norske</i>	
<i>Turistforening (DNT)</i>	15
Schwedischer Tourismusverband – <i>Svenska</i>	
<i>Turistförening (STF)</i>	22
Statskog.....	26
Länsstyrelsen Dalarna.....	27
Private Betreiber von Hütten & Hotels	27
Allgemeine Wandertipps	28
Jedermannsrecht	28
Nationalparks und Landschaftsschutzgebiete	30
Planung der Tour.....	30
Zeitpunkt wählen.....	33
Zelten	34
Angeln	36
Reiseversicherung.....	36
Feuermachen	36
Müll	36
Trinkwasser.....	36
Flussquerungen.....	37
Brücken und Bootstransfer.....	39
Gefahren.....	41
Mobilfunk-Empfang.....	43
Grenzübertritt.....	43
Moschusochse und Tundraren.....	43

Pfade und markierte Wege.....	46
Markierte Wege.....	47
Tradierte Pfade und Trampelpfade	49
Fernwanderwege mit Eigennamen	51
(<i>Fjordruta, Trekanten, Gullruta, Linné Stigen,</i>	
<i>Södra Kungsleden, Armfeldts Karoliner)</i>	
<i>Karte der Fernwanderwege mit Eigennamen</i>	50
Orientierung im Gelände	56
Karte und Kompass	58
Benutzung des Buches & Symbole.....	60
Wanderrouten & Schwierigkeitsgrade	61
Symbolerklärung..... Umschlag hinten & 62	
Infos zu den Hütten & Kategorisierung	63

II WANDERGEBIETE

Sylarna	66
Femundsmarka & Rogen	132
Rondane	178
Dovrefjell	210
Trollheimen	254
Nordmøre	292
Tafjordfjell.....	318

Literaturverzeichnis	352
Glossar	359
Über den Autoren.....	358
Register.....	359