

## 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 |