



Petra Juling

# Schweden

Entdeckungsreisen im Land der Elche und Rentiere: von Göteborg nach Stockholm, auf die Inseln Öland und Gotland, zu Wäldern und Seen, in die Schären und in Lapplands Berge ...

**DUMONT**  
REISE-HANDBUCH

aktiv  
erleben





Petra Juling

# Schweden

**DUMONT**

REISE-HANDBUCH

## Inhalt

---

|  |    |
|--|----|
| <b>Land der Schären, Seen und Wälder</b> ..... | 10 |
| <b>Reisen in Schweden</b> .....                | 12 |
| <b>Planungshilfe für Ihre Reise</b> .....      | 14 |
| <b>Vorschläge für Rundreisen</b> .....         | 18 |

---

## Wissenswertes über Schweden

|   |    |
|---|----|
| Steckbrief Schweden .....                       | 24 |
| Natur und Umwelt .....                          | 26 |
| Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik ..... | 34 |
| Geschichte .....                                | 37 |
| Zeittafel .....                                 | 46 |
| Gesellschaft und Alltagskultur .....            | 48 |
| Architektur und Kunst .....                     | 50 |

---

## Wissenswertes für die Reise

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Anreise und Verkehr .....       | 62 |
| Übernachten .....               | 68 |
| Essen und Trinken .....         | 71 |
| Outdoor .....                   | 75 |
| Feste und Veranstaltungen ..... | 79 |
| Reiseinfos von A bis Z .....    | 82 |

---

## Unterwegs in Schweden

### Kapitel 1 – Der Süden

|  |     |
|--|-----|
| <b>Auf einen Blick: Der Süden</b> .....          | 98  |
| <b>An Öresund und Kattegat</b> .....             | 100 |
| Malmö .....                                      | 100 |
| Südlich von Malmö · Landskrona und Ven .....     | 109 |
| Helsingborg .....                                | 110 |
| <b>Aktiv:</b> Wanderung nach Sofiero slott ..... | 112 |
| Halbinsel Kullen .....                           | 116 |
| Ängelholm .....                                  | 119 |
| Båstad und Bjärehalvön .....                     | 119 |



|  |     |
|--|-----|
| <b>Lund und das Landesinnere von Skåne</b> .....   | 121 |
| Lund .....   | 121 |
| Von Lund nach Hässleholm .....   | 125 |
| <b>Von Trelleborg nach Kristianstad</b> .....  | 128 |
| Trelleborg .....   | 128 |
| Ystad .....  | 129 |
| In der Umgebung von Ystad .....  | 131 |
| Eine Tour durch Österlen .....   | 132 |
| Die ›Aalfischerküste‹ und Åhus .....   | 137 |
| Kristianstad und Umgebung .....  | 138 |
| <b>Aktiv:</b> Auf Bohlenwegen ins Reich des Wassers –<br>Kristianstads Vattenriket ..... | 139 |
| <b>Entlang der Küste von Blekinge nach Kalmar</b> .....                                  | 141 |
| Sölvesborg und Listerland .....  | 141 |
| Mörrum .....   | 142 |
| Karlshamn .....  | 142 |
| Ronneby und Umgebung .....   | 145 |
| Karlskrona .....   | 146 |
| An Smålands Küste bis Kalmar .....   | 149 |
| Kalmar .....   | 150 |
| <b>Öland</b> .....   | 152 |
| <b>Aktiv:</b> Wanderung im Trollskogen bei Böda .....                                    | 155 |
| <b>Småland</b> .....   | 159 |
| Västervik .....  | 159 |
| Oskarshamn .....   | 162 |
| Växjö .....  | 163 |
| Åsnens nationalpark .....  | 167 |
| Glasreich .....  | 167 |
| West-Småland .....   | 169 |
| Vimmerby und Umgebung .....  | 172 |
| <b>Aktiv:</b> Grubentour mit Goldwaschen in der<br>Kleva gruva .....                     | 173 |
| <b>Gotland</b> .....   | 174 |
| Visby .....  | 176 |
| Der Süden .....  | 183 |
| <b>Aktiv:</b> Klippenpfade und Räuberhöhlen – Högklint .....                             | 186 |
| Der Osten .....  | 187 |
| Der Norden und Färö .....  | 188 |
| <b>Aktiv:</b> Inselrunde mit dem Rad über Färö .....                                     | 191 |

## Kapitel 2 – Der Westen

|  |     |
|--|-----|
| <b>Auf einen Blick: Der Westen</b> .....   | 194 |
| <b>Hallands Küste</b> .....  | 196 |
| Laholm .....   | 196 |
| Halmstad .....   | 197 |
| Falkenberg .....   | 200 |
| <b>Aktiv:</b> Radtour entlang Hallands Küste auf dem Ginstleden .....                | 201 |
| Varberg .....  | 202 |
| Kungsbacka .....   | 204 |
| <b>Göteborg und Umland</b> .....   | 205 |
| Göteborg .....   | 205 |
| Ausflüge in die Umgebung .....   | 219 |
| Alingsås und Umgebung .....  | 221 |
| <b>Aktiv:</b> Gletschermühlen und Aussichtsplätze im<br>Naturreservat Brobacka ..... | 222 |
| Kungälv und Festung Bohus .....  | 223 |
| <b>Bohusläns Schären</b> .....   | 224 |
| Tjörn und Orust .....  | 224 |
| Lysekil .....  | 227 |
| Uddevalla .....  | 228 |
| <b>Aktiv:</b> Am Byfjord entlang von Uddevalla nach<br>Gustafsberg .....             | 229 |
| Halbinsel Sotenäs .....  | 230 |
| Tanum .....  | 233 |
| Strömstad und Koster-Inseln .....  | 234 |
| <b>Dalsland</b> .....  | 236 |
| Dals Rostock und Kroppefjäll · Am Dalslands kanal nach Åmål .....                    | 236 |
| Ed und der Stora Le .....  | 240 |



## Kapitel 3 – Väner, Vätter und Götakanal

|   |     |
|---|-----|
| <b>Auf einen Blick: Väner, Vätter und Götakanal</b> ..... | 244 |
| <b>Der Vänersee</b> .....                                 | 246 |
| Trollhättan .....   | 246 |
| Falköping und Umgebung .....                              | 247 |
| Skara und Umgebung .....                                  | 250 |
| Lidköping .....   | 252 |
| Läckö slott und Kållandsö .....                           | 253 |
| Am Kinnekulle .....                                       | 255 |
| Mariestad und Umgebung .....                              | 256 |
| <b>Aktiv:</b> Draisinenfahrt bei Gullspång .....          | 257 |
| Durch den Nationalpark Tiveden .....                      | 258 |
| <b>Aktiv:</b> Wanderung zur Stenkälla im Tiveden .....    | 259 |



|   |     |
|---|-----|
| <b>Der Vättersee</b> .....                                    | 260 |
| Hjo .....   | 261 |
| Karlsborg und Umgebung.....                                   | 262 |
| Jönköping und Umgebung.....                                   | 263 |
| Am Vätterufer entlang zum Omberg .....                        | 264 |
| Rund um den Omberg .....                                      | 266 |
| Abstecher zum Sommen .....                                    | 269 |
| Skänninge .....   | 269 |
| Vadstena .....  | 270 |
| Askersund und Umgebung.....                                   | 273 |
| <br>  |     |
| <b>Götakanal</b> .....  | 274 |
| Motala und Umgebung .....                                     | 274 |
| Linköping und Umgebung .....                                  | 277 |
| <b>Aktiv:</b> Radtour am Götakanal .....                      | 278 |
| Söderköping und Schären.....                                  | 282 |
| Norrköping und Umgebung.....                                  | 283 |
| Finspång und Rejmyre .....                                    | 285 |
| <b>Aktiv:</b> Kanutour über stille Waldseen bei Rejmyre ..... | 287 |

## Kapitel 4 – Stockholm und Umgebung

|  |     |
|--|-----|
| <b>Auf einen Blick: Stockholm und Umgebung</b> .....             | 290 |
| <b>Stockholm</b> .....   | 292 |
| Die Innenstadt.....  | 292 |
| Außerhalb der Innenstadt .....                                   | 310 |
| <b>Aktiv:</b> Eine Runde durch den Schlosspark – Hagaparken..... | 311 |
| <b>Aktiv:</b> Urwaldspaziergang im Tyresta Nationalpark .....    | 319 |
| <br>   |     |
| <b>Stockholms Umland</b> .....                                   | 320 |
| Die Schären.....   | 320 |
| Auf dem Roslagsleden nach Norrtälje.....                         | 325 |
| Sigtuna und Umgebung .....                                       | 327 |
| Södertälje .....   | 328 |
| Trosa .....  | 329 |
| Nyköping und Umgebung .....                                      | 330 |
| Das Mälartal .....   | 331 |
| <br>   |     |
| <b>Westliches Mälartal und Hjälmaren</b> .....                   | 333 |
| Eskilstuna und Umgebung .....                                    | 333 |
| Västerås und Umgebung .....                                      | 335 |
| Örebro und Hjälmaren .....                                       | 339 |
| <b>Aktiv:</b> Natur und Kultur in Örebro.....                    | 340 |
| <br>   |     |
| <b>Uppsala und Umgebung</b> .....                                | 342 |
| Uppsala .....  | 342 |
| <b>Aktiv:</b> Auf Carl von Linnés Spuren in Uppsala.....         | 348 |



## Kapitel 5 – Mittelschweden

|  |     |
|--|-----|
| <b>Auf einen Blick: Mittelschweden</b> .....                     | 352 |
| <b>Värmland</b> .....  | 354 |
| Vom Vänernsee ins Frykental .....                                | 354 |
| Das Frykental .....  | 356 |
| Das Klarälven-Tal .....  | 359 |
| <b>Aktiv:</b> Floßtour auf dem Klarälven .....                   | 360 |
| Karlstad .....   | 362 |
| Kristinehamn .....   | 363 |
| <br>   |     |
| <b>Bergslagen in Västmanland</b> .....                           | 364 |
| <br>   |     |
| <b>Dalarna</b> .....   | 368 |
| Der Siljansee .....  | 368 |
| <b>Aktiv:</b> Auf die Alm zur Sennerei Karl Töväsens fäbod ..... | 376 |
| Falun .....  | 378 |
| Im Tal des Dalälven .....  | 380 |
| Ins Idrefjäll .....  | 381 |



## Kapitel 6 – Der Norden

|  |     |
|--|-----|
| <b>Auf einen Blick: Der Norden</b> .....                         | 386 |
| <b>Durch das Bergland von Härjedalen<br/>und Jämtland</b> .....  | 388 |
| Orsa finnmark .....  | 388 |
| Von Hälsingland nach Härjedalen .....                            | 388 |
| <b>Aktiv:</b> Wanderung am Mittåkläpp .....                      | 392 |
| Jämtland .....   | 395 |
| <br>   |     |
| <b>Quer durch Lappland</b> .....                                 | 402 |
| Süd-Lappland .....   | 402 |
| <b>Aktiv:</b> Dreitagestour im Vindelfjäll bei Ammarnäs .....    | 409 |
| Nord-Lappland .....  | 411 |
| <b>Aktiv:</b> Von Kvikkjokk nach Ärrenjarka .....                | 416 |
| <b>Aktiv:</b> Mehrtagestour im Padjelanta Nationalpark .....     | 420 |
| <br>   |     |
| <b>Im Tornedal zur Ostsee</b> .....                              | 428 |
| <br>   |     |
| <b>Norrlands Ostseeküste</b> .....                               | 432 |
| Gävle .....  | 432 |
| Hudiksvall .....   | 434 |
| Im Landesinnern von Hälsingland .....                            | 435 |
| Sundsvall .....  | 437 |
| Härnösand .....  | 439 |
| <b>Aktiv:</b> Zur Schlucht Slåttdalsskrevan im Skuleskogen ..... | 441 |
| Höga Kusten .....  | 443 |





---

|   |            |
|---|------------|
| Umeå.....                                 | 445        |
| Skellefteå und Umgebung .....             | 449        |
| Piteå.....                                | 450        |
| Luleå .....                               | 451        |
| Kalix.....                                | 453        |
| <b>Kulinarisches Lexikon .....</b>        | <b>454</b> |
| <b>Sprachführer .....</b>                 | <b>456</b> |
| <b>Register .....</b>                     | <b>458</b> |
| <b>Abbildungsnachweis/Impressum .....</b> | <b>464</b> |

---

## Themen

|   |     |
|---|-----|
| Der Elch – das unbekannte Wesen .....           | 28  |
| Gustav Vasa – die Reformation in Schweden ..... | 40  |
| Modernes Design aus dem Glasreich .....         | 166 |
| Carl von Linné und die Blumen .....             | 171 |
| Eine Reise auf dem Götakanal .....              | 276 |
| Hjortron – das ›Gold des Nordens‹ .....         | 399 |
| Die Sami – ein Urvolk im 21. Jahrhundert .....  | 412 |
| Das Polarlicht .....                            | 425 |
| Surströmming .....                              | 442 |

---

## Alle Karten auf einen Blick

|   |            |
|---|------------|
| <b>Der Süden: Überblick .....</b>                                       | <b>99</b>  |
| Malmö.....  | 102        |
| Wanderung nach Sofiero slott .....                                      | 112        |
| Skåne.....  | 114        |
| Lund .....  | 122        |
| Auf Bohlenwegen ins Reich des Wassers – Kristianstads Vattenriket ..... | 139        |
| Blekinge – entlang der Ostküste nach Öland .....                        | 144        |
| Öland.....  | 153        |
| Wanderung im Trollskogen bei Böda .....                                 | 155        |
| Småland.....  | 161        |
| Visby .....   | 181        |
| Gotland .....   | 185        |
| Inselrunde mit dem Rad über Färö .....                                  | 191        |
| <b>Der Westen: Überblick .....</b>                                      | <b>195</b> |
| Hallands Küste.....   | 198        |
| Göteborg.....   | 211        |
| Göteborgs Umgebung .....  | 220        |

|  |            |
|--|------------|
| Gletschermühlen und Aussichtsplätze im Naturreservat Brobacka .. | 222        |
| Bohusläns Küste .....  | 225        |
| Am Byfjord entlang von Uddevalla nach Gustafsberg.....           | 229        |
| Dalsland .....   | 238        |
| <b>Väner, Vätter und Götakanal: Überblick .....</b>              | <b>245</b> |
| Vänernsee .....  | 251        |
| Wanderung zur Stenkälla im Tiveden .....                         | 259        |
| Vättersee .....  | 267        |
| Götakanal .....  | 275        |
| Radtour am Götakanal .....                                       | 278        |
| <b>Stockholm und Umgebung: Überblick .....</b>                   | <b>291</b> |
| Stockholm: Gamla stan.....                                       | 299        |
| Stockholm.....   | 300        |
| Eine Runde durch den Schlosspark – Hagaparken .....              | 311        |
| Urwaldspaziergang im Tyresta Nationalpark .....                  | 319        |
| Stockholms Umland .....  | 322        |
| Uppsala .....  | 345        |
| Auf Carl von Linnés Spuren in Uppsala .....                      | 348        |
| <b>Mittelschweden: Überblick .....</b>                           | <b>353</b> |
| Värmland .....   | 357        |
| Dalarna.....   | 371        |
| Auf die Alm zur Sennerei Karl Tövåsens fäbod .....               | 376        |
| <b>Der Norden: Überblick .....</b>                               | <b>387</b> |
| Härjedalen/Jämtland.....   | 389        |
| Lappland .....   | 403        |
| Dreitagestour im Vindelfjäll bei Ammarnäs.....                   | 409        |
| Von Kvikkjokk nach Ärrenjarka .....                              | 416        |
| Mehrtagestour im Padjelanta Nationalpark .....                   | 420        |
| Norrlands Ostseeküste .....                                      | 435        |
| Zur Schlucht Slåttdalsskrevan im Skuleskogen .....               | 441        |



*Auf der Insel Hällö  
an der Westküste, Bohuslän*

# Land der Schären, Seen und Wälder

---

**Was ist es, das Schweden bei Urlaubern aus Mitteleuropa Jahr für Jahr beliebter macht? Sind es die Kinderbuchhelden, die uns das Land von Nils Holgersson und Pippi Langstrumpf so vertraut erscheinen lassen? Oder fasziniert uns die trendige Gastronomie, die produktive Kulturszene mit schwedischen Markenzeichen in Sachen Design, Popmusik, Film?**

Etwas muss ja dran sein, wenn so viele Urlauber alljährlich den Weg gen Norden auf sich nehmen, nicht um zum Nordkap durchzubrausen, sondern um immer wieder in dieselbe Gegend, in dasselbe Ferienhaus zu fahren. Bis sich manche eines Tages ganz dort niederlassen, erst nur für den Sommer, dann irgendwann für immer. In Småland wurden in den letzten Jahrzehnten ganze Landstriche von deutschen Neu-Einwanderern besiedelt, durchaus willkommen beispielsweise in der Gemeinde Emmaboda, wo vor 100 Jahren die Auswanderung nach Amerika am größten war und ganze Dörfer veröden ließ. Wer hierherzieht, sucht, so die übereinstimmende Antwort der Umsiedler, »die Ruhe«. Und genau die findet man hier.

Eine Erklärung liegt auf der Hand: In Schweden leben einfach viel weniger Menschen auf viel mehr Quadratkilometern – das gilt sogar für den dicht besiedelten Süden des Landes. Wer aus den mitteleuropäischen Ballungsgebieten anreist, spürt das sofort. Schon nach kurzer Zeit stellt sich ein ungemein entspannendes Gefühl ein angesichts der spärlichen Inseln roter, gelber und pastellfarbener Holzhäuser inmitten dichter Nadelwälder, am Rand von Birkenhainen und kleinen Seen mit Schilf am Ufer, ein Anno-dazumal-Gefühl, das wohltuend auf Körper und Seele wirkt. Ruhe, Ungestörtheit, viel Natur – Hektik ist hier, zumindest auf dem Land, ein Fremdwort, das Leben geht seinen geruhsamen Gang. Abgesehen von den drei größten wirken schwedische Städte wie verschlafene Dörfer.

Das Idyll kommt ja auch nicht von ungefähr: Seit rund 200 Jahren hat kein Krieg das Land verwüstet; wenn ein Haus nicht abbrannte oder verlassen wurde, steht es meist noch, liebevoll im alten Stil restauriert.

Aber Schweden ist auch »Cyberland«, ein moderner Industriestaat, hochtechnisiert, mit der höchsten Dichte an Handys, Computern und Internetanschlüssen weltweit. Ebenfalls weit verbreitet sind Segelboot und Sommerhaus: Der Stellenwert der Freizeit in dieser modernen Gesellschaft ist hoch, die Sehnsucht nach Nähe zur Natur auch. Und die gibt es reichlich: Abgesehen von den Bergregionen im Westen, bietet die schwedische Landschaft im Unterschied zur norwegischen zwar nicht viel Spektakuläres, aber im Vergleich zur finnischen etwas mehr Abwechslung. Dieses Land im Norden, von dem Nichteingeweihte meinen, die Sommer dort müssten kalt sein, weil die Winter es sind, hat nicht nur die Mitternachts-sonne, sondern von Juni bis August lange Perioden heißer Tage, die nur deshalb zu ertragen sind, weil immer ein Badesee in der Nähe ist. Es kennt aber natürlich – zum Glück für die Pilzsucher – zum Ausgleich auch heftige Gewitter und Landregen.

Die Nord-Süd-Ausdehnung ist gewaltig – setzte man mit diesen 1574 km in Berlin an, käme man per Luftlinie Richtung Süden bis nach Sizilien. Entsprechend groß ist die landschaftliche Vielfalt, in der Wasser, Wald und Stein die Hauptelemente bilden: sanfte Hügel mit knapp 96 000 darin eingebetteten

Seen, fruchtbare Kulturlandschaften in Mittelschweden und an den Küsten die glatten runden Felsbuckel der Schären mit pittoresken Fischerdörfern. Dazwischen wimmelt es von Vorzeitgrabhügeln und Runensteinen, es gibt Eisenschmieden aus den Anfängen der Industrialisierung, mittelalterliche Kirchen aus Stein oder Holz sowie prächtige Schlösser und gepflegte Gärten.

Schwedens Städte, allen voran die Hauptstadt Stockholm, liegen nicht nur wunderschön, häufig auf Inseln am Wasser, sie sind alles andere als langweilig, eine Fundgrube für Trendspotter und Kulturfans, denen die höchst lebendige Musik-, Film-, Literatur- und Kunstszene immer wieder Aha-Erlebnisse beschert.

Selbst im hohen Norden trifft man immer wieder auf die Zeugnisse einer mehrere Tausend Jahre alten Kultur – die der Sami. Die Waldweiten im Norden, die scheinbar kein Ende finden, sind die Welt, in der sich Wolf, Bär und Luchs wohlfühlen. In den baumlosen Bergre-

gionen der großen Nationalparks in den Bergen Lapplands blieb die Natur weithin unberührt – abgesehen von den Rentierherden, die hier durchziehen. Von den Rentierzüchtern respektiert und rücksichtsvoll behandelt, bieten sie ein Revier für Wanderer, Kanuten und Angler. Es ist eine grandiose Bergszenerie ohne harte Kanten. Die sanft gerundeten Berge Lapplands mit ihren Gletschern und reißenden Flüssen, die Richtung Ostsee zu träge fließenden Strömen werden, faszinieren mehr als sie erschrecken, sie ziehen den Betrachter in ihren Bann und locken in ihre Nähe. Markierte Wanderrouten machen das möglich und so brechen immer mehr Menschen in die Berge Lapplands auf, denen es weniger um das Kräftemessen mit der Natur geht als darum, sich selbst wiederzufinden.

Doch gibt es viele Orte in Schweden, wo man mit sich und der Natur allein sein kann – das Land der Sehnsucht aus Kindertagen, unbeschwerter Sommervergnügen in freier Natur. Die Schweden selbst nennen solche Orte *smultronställe* – wörtlich ›Walderdbeerstelle‹.

## Die Autorin

Petra Juling

[www.dumontreise.de/magazin/autoren](http://www.dumontreise.de/magazin/autoren)



Schweden kann zur Leidenschaft werden. Petra Juling reist seit rund 30 Jahren mit wachsender Begeisterung zu Elch und Ren, Surströmming und Moltebeeren. Der Süden ist ihr dabei genauso lieb wie der hohe Norden, nach Stockholm zieht es sie wieso zu jeder Jahreszeit. Und sonst? Sie schreibt Reiseführer und ist dabei auch in Großbritannien viel unterwegs. Außerdem arbeitet sie freiberuflich als Übersetzerin und Lektorin. Über Schweden erschienen u. a. ›DuMont Direkt Stockholm‹ und das DuMont Reise-Taschenbuch ›Schweden – Der Süden‹.

# Reisen in Schweden

Die Natur ist Schwedens Sehenswürdigkeit Nummer eins, und davon gibt es nicht nur jede Menge, sie ist auch ziemlich vielfältig.

Wasser gehört fast überall dazu: Eine schier endlose Zahl an großen und kleinen Seen, zerklüftete Felsküsten und feinsandige Strände laden zum Baden, Angeln und Kanufahren ein. Die sanften Hügellandschaften im Süden sind ideal zum Radfahren, die dunklen Wälder reich an Blaubeeren, Pilzen und Elchen. Wem die kleinen Abenteuer nicht reichen, der startet zu großen Outdooraktivitäten in der einzigartigen Bergwelt von Nord- und Mittelschweden, durchquert die unberührte Wildnis wandernd oder paddelnd, im Winter mit Hundeschlitten oder auf Skiern.

Die Wildnis beginnt bereits im småländischen Hochland mit dem Großen Moor, **Store Mosse Nationalpark**, und den weitverzweigten Seensystemen von **Äsnen, Bolmen** oder **Möckeln**, mit dichten elchreichen Wäldern mit bemoosten Steinen, durch die sich ungeteerte Wege schlängeln. Hier fühlt man sich selbst so weit im Süden Schwedens zu Recht in abgeschiedener Natur. Ein gutes Stück weiter muss fahren, wer zu den Rentieren und den erhabenen Berggipfeln in Nordschweden will. Nicht ganz so weit ist es bis an den Fuß des südlichsten *kalfjäll*-Gebietes: **Helagsfjäll** bei Grövelsjön im Norden von Dalarna. In dieser Region ist es einsamer als auf dem berühmten **Kungaleden** in Lappland. Auf dieser Wanderroute, dem »Königsweg«, zwischen Hemavan und Abisko ist man in der Hochsaison nicht lange allein. Aber viele andere lohnende Wege führen durch die atemraubende Bergwelt im **Laponia Nationalpark**, ein Netz von Hütten ermöglicht mehrtägige Touren.

Wer es weniger anstrengend mag: Die große Freiheit lockt auch im gemieteten Ferienhaus mit Ruderboot und Holzkamin – gut geeignet, um ein paar Wochen die Seele baumeln zu lassen.

## Alltagskultur und Industrietradition

Nicht nur an Regentagen lohnen Ausflüge in die schwedische Museumslandschaft, die ebenso abwechslungsreich wie die Natur des Landes ist. In Freilichtmuseen, trutzigen Burgen oder prächtigen Schlössern kommt man der Geschichte der kleinen Leute, aber auch der Großen und Mächtigen näher. In den reichen, ehemals dänischen Landstrichen des Südens liegen **Burg Glimmingehus** und das **Vasa-Schloss Kalmar**, in der Region Stockholm am Ufer des Mälarsees **Drottningholm** und **Gripsholm**, an einer Bucht der Ostsee **Skoklosters slott** aus der Großmachtzeit im 17. und 18. Jh.

Die Geschichte der kleinen Leute ist Thema in der »Mutter aller Freilichtmuseen«: **Skansen** in **Stockholm** – hier bekommt man einen guten Eindruck von der traditionellen schwedischen Alltagskultur vor allem der Bauern und Handwerker, des gesamten Landes von Skåne im Süden bis Lappland im Norden. Das Freilichtmuseum **Jamtli in Östersund** legt den Schwerpunkt auf die Wald- und Bergbauernkultur des Nordens: Sennereien, Köhlerhütten und Vorratshäuser. In die Frühzeit der Industriegeschichte entführen Grubenbesichtigungen in der Region Bergslagen in Mittelschweden, in der **Silbergrube von Sala** oder in der **Kupfergrube von Falun**.

## Moderne Kunst und Design

Wer sich für die zeitgenössische Kunstszene oder modernen Städtebau interessiert, sollte sich Malmös neues Stadtviertel am Westhafen und Stockholms Hammarby sjöstad nicht entgehen lassen. Ein führendes Museum mit einer hervorragenden Sammlung zur Kunst der Moderne ist **Moderna Museet** in **Stockholm** (mit Dependance in Mal-

mö), aber auch **Göteborg** oder **Norrköping** haben sehenswerte Kunstsammlungen und die Kulturhauptstadt von 2014 **Umeå** ist ein spannendes Ziel für Fans der zeitgenössischen Multimediakunst.

Als Schmiede für modernes Design hat Schweden ebenfalls einen Namen und viele Kunsthandwerker lassen sich gern über die Schulter schauen. Skåne hat eine lange Töpfereitradition, die Glashütten in Småland sind berühmt, und die traditionelle Handwerkskunst der Sami in Lappland bringt aus Birkenholz Geschnitztes oder kunstvoll mit Silberfäden Besticktes hervor.

## Auf eigene Faust unterwegs

Man kann Schweden sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln bereisen, eine genaue Reiseplanung und wenig Gepäck vorausgesetzt. Doch die meisten Schwedenurlauber reisen individuell mit dem eigenen Fahrzeug und übernachten auf Campingplätzen – sei es im Zelt, im Wohnwagen, Wohnmobil oder auch in einer Hütte (*stuga*). Auf vielen Campingplätzen sind auch höchst komfortabel ausgestattete Ferienhäuser zu mieten.

Wer mit dem eigenen Auto oder Wohnmobil reist, hat keine Mühe, Süd- und Mittelschweden einschließlich der Hauptstadt Stockholm kennenzulernen. Wen es weiter in den Norden zieht, der muss viel Zeit und langes Sitzen hinterm Steuer einkalkulieren. Eine Option ist die Anreise per Flugzeug nach **Stockholm** und ein Mietwagen. Ein Klassiker ist die Bahnreise in den Norden per Inlandsbana, Schwedens »Transsibirischer Eisenbahn«.

Glücklich ist, wer ein Boot sein Eigen nennt: Für geruchsame **Bootsfahrten** durch Schweden bietet sich der Götakanal an. Er ist von Mai bis September offen. Wer nicht mit dem eigenen Boot anreist, kann sich eines mieten.

## Organisiert reisen

Spezialreiseveranstalter mit Schwerpunkt Skandinavien gibt es viele, doch kaum einer hat ausschließlich Schweden im Programm. Es ist durchaus sinnvoll, die Anreise selbst zu organisieren und bei einem lokalen Veranstalter ein Outdoorpaket zu buchen, wie eine geführte Kanu-, Rad- oder Wandertour mit Unterkunft und Verpflegung, besonders in abgelegenen Regionen.

## WICHTIGE FRAGEN VOR DER REISE

Welche **Ausweise** braucht man für die Einreise und beim Reisen? s. S. 62

Welches **Budget** muss ich für einen Urlaub in Schweden einplanen? s. S. 92

Wie wichtig ist **Geld** in Schweden als Zahlungsmittel? s. S. 86

Welche **Kleidung** muss in den Koffer? s. S. 88

Wie gut kann ich mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** reisen, und was muss ich bei der Planung beachten? s. S. 64

Wie informiert man sich über aktuelle **Wetterprognosen**? s. S. 89

Welche **Lektüre** empfiehlt sich als Einstieg ins Reiseland Schweden? s. S. 90

Was muss man auf **Campingplätzen** in Schweden beachten? s. S. 70

Was bedeutet das **Jedermannsrecht** (Allemansrätt), ist Wildzelten überall erlaubt? s. S. 83



# Planungshilfe für Ihre Reise



## Angaben zur Zeitplanung

Bei den folgenden Zeitangaben handelt es sich um Empfehlungswerte für Reisende, die ihr Zeitbudget eher knapp kalkulieren.

## 1. Der Süden

Skåne im Südwesten ist neben dem Großraum Stockholm die am dichtesten besiedelte Region Schwedens – hier ist der Puls des Kontinents ganz nah und Schwedens dunkle



Kulturerlebnis



Naturerlebnis

## Die Kapitel in diesem Buch

1. Der Süden: S. 97
2. Der Westen: S. 193
3. Väner, Vätter und Götakanal: S. 243
4. Stockholm und Umgebung: S. 289
5. Mittelschweden: S. 351
6. Der Norden: S. 385



Wälder sind ziemlich weit weg. Prächtige Burgen, Schlösser oder Gärten liegen dicht an dicht. Die Öresundmetropole **Malmö** begeistert mit reichem Kulturangebot, ebenso die Studenten- und Domstadt **Lund**. Die Steilküste des **Kullaberg** locken zum Wandern, die schönsten Sandstrände finden sich im Südosten (Österlen). Dort können Krimifans in **Ystad** auf den Spuren von Kommissar Wallander eine hübsche Fachwerkstadt entdecken. In den Feuchtgebieten am Helgeå bei **Kristianstad** fühlen sich Kiebitz und Kuckuck wohl. Im Osten schließen sich **Blekinges Schärenküste** und im Landesinnern die elch- und beerenreichen Wälder von **Småland** mit Padelrevieren vom Feinsten und dem Urwald im Norra Kivills nationalpark an. In Ost-Småland zwischen **Växjö** und **Nybro** glüht es in den Schmelzöfen der Glashütten, und man kann Glasbläsern bei der Arbeit zusehen. Historische Städte wie **Karlskrona** und **Kalmar** oder die Insel **Öland** mit ihrer einzigartigen Natur sind weitere Highlights. Die größte Ostseeinsel **Gotland** mit der mittelalterlich geprägten Hauptstadt Visby ist einen längeren Abstecher wert, Fähren verkehren von Oskarshamn und Västervik an der Schärenküste von Småland.

-  • *Malmö*
-  • *Kullaberg*
-  • *Visby (Gotland)*
-  • *Norra Kivills nationalpark*

**Gut zu wissen:** In der Hochsaison sind die Küsten von Skåne, Blekinge und Småland gut besucht und Unterkünfte oft ausgebucht; ruhiger ist es im Landesinneren.



### Zeitplanung

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| West-Skåne mit Lund:         | 4 Tage |
| Ost-Skåne:                   | 2 Tage |
| Blekinge, Småland mit Öland: | 7 Tage |
| Gotland:                     | 3 Tage |

**Zusätzliche Exkursionen:** Helsingborg oder Malmö eignen sich dank bester Verkehrsverbindungen gut als Basis zur Erkundung der Öresundregion mit Kopenhagen und der dänischen Insel Seeland.

## 2. Der Westen

Maritimes Flair, Großstadtturbel und munteres Nachtleben bietet Schwedens zweitgrößte Stadt **Göteborg**. Der herbe Charme der Felsküste von **Bohuslän** und die vorzeitlichen Felsritzungen von **Tanum** sind zu jeder Jahreszeit eine Reise wert. Von Strömstad aus lohnt bei gutem Wetter ein Abstecher per Schiff zu den **Koster-Inseln** im Kosterhavets nationalpark. Eine knappe Autostunde entfernt: Einsamkeit und Stille inmitten der Natur im Seenreich von **Dalsland**.

-  • *Göteborg*
-  • *Felsritzungen bei Tanumshede*

**Gut zu wissen:** Die kilometerlangen sandigen Strände der »schwedischen Riviera« in Halland und die felsige Küste von Bohuslän sind im Sommer populäre Ziele schwedischer und dänischer Urlauber. Wer es ruhiger mag, fährt in der Vor- oder Nachsaison.

### Zeitplanung

|                  |          |
|------------------|----------|
| Göteborg:        | 1–2 Tage |
| Bohusläns Küste: | 1–2 Tage |
| Dalsland:        | 1 Tag    |

**Zusätzliche Exkursionen:** Abstecher nach Südnorwegen; die Entfernung Oslo–Strömstad beträgt 135 km.

## 3. Väner, Vätter und Götakanal

Kultur steht im Mittelpunkt der Region um die beiden größten Seen: Götaland war das schwedische Kernland im Mittelalter. Am Südufer des **Vänersees**, der Nummer eins unter den Seen, ist diese Zeitperode sehr präsent, mit bestens erhaltenen Kirchen und Klöstern am Kinnekulle-Berg, aber auch Schlössern wie **Läckö** bei **Lidköping**. Spektakuläre Steilufer am **Vättersee** und die seltene Flora am **Omberg** bieten Naturerlebnisse, während die Klöster **Alvastra**

und **Vadstena** mit der Kirche der hl. Birgitta die reiche Historie der Region dokumentieren. Die alten Treidelpfade entlang dem **Götakanal** laden ein zum Radeln und Wandern. Unterwegs trifft man auf Technikwunder des 19. Jh., wie die Schleusen von Berg. Sehenswert sind die Domstadt **Linköping** und **Norrköping** mit seiner Industriegeschichte. Die Natur überrascht mit dem wilden **Nationalpark Tiveden** zwischen Väner- und Vättersee und der **Kolmården**-Halbinsel westlich von Norrköping.



Götakanal



Omberg

**Gut zu wissen:** Außerhalb der Saison (Mai–Sept.) ist am Götakanal nicht viel los.

### Zeitplanung

Väner- und Vätter-Tour: je 1 Tag  
Götakanal Motala–Söderköping: 1 Tag

## 4. Stockholm und Umgebung

**Stockholm** begeistert mit dem Mix aus Kultur und Natur auf 14 Inseln. In erreichbarer Nähe liegen weitere 24000 Inseln im **Schärenrömpel** vor der Hauptstadt, ideal zum Entspannen von der Großstadtheftik. Für Abwechslung sorgen auch Ausflüge in die Geschichte zu Schlössern und Herrensitzen rund um den **Mälarsee**, beschaulichen Kleinstädten wie **Nyköping** oder **Strängnäs**, nach Norden in die Universitätsstadt **Uppsala** und in Schwedens älteste Stadt **Sigtuna**.



• Stockholm  
• Schloss Gripsholm

**Gut zu wissen:** Stockholm ist auch im Winter schön, und in der Adventszeit bieten viele Besuchsziele in der Umgebung ein stimmungsvolles vorweihnachtliches Programm.

### Zeitplanung

Stockholm Innenstadt: 2–3 Tage  
Schären: 1 Tag  
Umgebung: 4 Tage

**Zusätzliche Exkursionen:** Von Nynäshamn südlich von Stockholm verkehren Fähren nach Gotland; wer möchte, kann von hier auf die größte Insel der Ostsee übersetzen und für die Rückfahrt die Route nach Oskarshamn oder Västervik in Småland zu einer Minikreuzfahrt kombinieren. Auf beiden Routen passiert man wunderschöne Schärengebiete.

## 5. Mittelschweden

Die Provinzen Mittelschwedens nördlich der Seen Väner, Vätter und Mälaren zeigen zwei Seiten: Industriekultur und ländliche Folklore. Die Kupfergrube von **Falun** in Dalarna und die Eisenschmiede von **Ängelsberg** in Västmanland sind UNESCO-Welterbe als bedeutende Relikte des – vielerorts noch aktiven – Bergbaus. Romantik dagegen im Värmland. Selma Lagerlöf, deren Hof im Frykental bei **Sunne** heute Museum ist, hat der Landschaft aus tiefen Wäldern, Seen und verstreut in der Wildnis liegenden Herrenhöfen in ihren Romanen ein Denkmal gesetzt. Warm ums Herz wird es Freunden schwedischer Folklore auch beim Anblick der roten Holzhäuser am **Siljansee** in Dalarna. Hier gibt es noch traditionelle Sennereiwirtschaft, Kühe und Ziegen werden im Sommer auf die Waldweide getrieben. Wölfen und Bären zum Trotz, die im Norden Dalarnas häufig sind.



Kupferbergwerk  
Falun



Siljansee

**Gut zu wissen:** Der Winter beginnt im Gebirge bereits Anfang Oktober, schneesicher sind die Wintersportgebiete in den Bergen von Värmland, Dalarna und Västmanland aber frühestens ab Mitte/Ende Dezember bis weit in den März.

### Zeitplanung

Värmland: 1 Tag  
Bergslagen inkl. Grubentour: 2–3 Tage  
Siljansee: 3–4 Tage  
Berge Nord-Dalarna: 2 Tage



Bootshäuser in Smögen an der Westküste

**Zusätzliche Exkursionen:** Vom westlichen Värmland und Dalarna sind Abstecher nach Oslo und Südnorwegen gut möglich.

## 6. Der Norden

Grün beginnt Norrland: Unendlich scheinende Nadel- und Birkenwälder bedecken die Provinzen **Härjedalen** und **Jämtland** bis zu den Bergen an der Grenze zu Norwegen. Sennereien pflegen alte Bauernkultur auf den Almen, Rentiere kreuzen in den *kalfjäll*-Gebieten oberhalb der Baumgrenze den Weg. Eine der wenigen Inseln menschlicher Zivilisation ist der See Storsjö mit **Östersund**. Das Binnenland ist nur dünn besiedelt, durchzogen von großen Flüssen, denen die Straßen von der Küste in Südost-Nordwest-Richtung folgen. An der dichter besiedelten Küste liegen ›richtige‹ Städte wie **Gävle**, **Sundsvall** oder **Umeå**, deren Gründerzeithäuser vom Reichtum der Holzbarone zeugen. Ein Naturhighlight ist **Höga Kusten**, Zeugnis der Landhebung seit der letzten Eiszeit, mit Steilklippen und Fischerdörfern. Nicht versäumen sollte man einen Besuch in **Jokkmokk**, dem kulturellen Zentrum der Sami, von denen viele als Rentierzüchter arbeiten. Die Grubenstädte **Gällivare-Malmberget** und **Kiruna** prägt seit Jahrhunderten der Eisenerzabbau, wobei der Bergbau

die Städte permanent zum Umbau zwingt. Folgt man den Pfaden ins Gebirge im **Abisko Nationalpark** oder dem berühmten Kungleden gen Süden, trifft man auf grandiose Bergnatur. Nach Osten geht es entlang dem Lauf des Flusses **Torneälv** mit seinen Stromschnellen **Kukkolaforsten** immer an der Grenze zu Finnland bis an die Mündung in die Ostsee.



- *Abisko Nationalpark*
- *Kukkolaforsten*
- *Höga Kusten*

**Gut zu wissen:** Große Entfernungen bedenken – zur nächsten Tankstelle, zum nächsten Laden können es leicht 50 km sein. Nicht zu knapp planen: Rentiere auf der Fahrbahn oder andere Ereignisse legen im Landesinneren langsames Fahren nah. An der Küste kommt man auf der E4 dagegen schnell voran

### Zeitplanung

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| Siljan–Östersund:     | 1 Tag    |
| Östersund–Jokkmokk:   | 3–4 Tage |
| Gävle–Sundsvall–Umeå: | 2 Tage   |
| Umeå–Luleå–Haparanda: | 1–2 Tage |

**Zusätzliche Exkursionen:** Abstecher nach Norwegen, von Östersund nach Trondheim sind es knapp 230 km, Kiruna–Narvik 152 km. Über den Grenzfluss Torneälv hinweg Abstecher nach Finnisch-Lappland.

# Vorschläge für Rundreisen

## 3 Wochen: Südschweden mit Stockholm

**Entfernungen:** Helsingborg–Stockholm 580 km, Rückweg Stockholm–Örebro–Göteborg 478 km.

**1.–3. Tag:** Anreise auf der Vogelfluglinie nach Helsingborg und auf der E4 ins westliche Småland bis an den Bolmen-See bei Ljungby oder an den Möckeln-See bei Älmhult.

**4. Tag:** Auf der E4 nach Jönköping mit Besuch im Streichholzmuseum (Älmhult–Jönköping 150 km) und weiter entlang dem Vättersee. Einplanen: Einen Zwischenstopp in der Kloster- und Schlossstadt Vadstena und einen Spaziergang am Omberg. Übernachtungsmöglichkeiten am Omberg oder in Vadstena oder auf einem der schönen Campingplätze am See.

**5.–6. Tag:** Am Götakanal entlang geht es via Linköping gen Osten und nach Norrköping.

Die Textilfabriken im Zentrum sind zu einer schicken Museumsmeile und einem kleinen, feinen Shoppingviertel geworden, die bronzezeitlichen Felsritzungen von Himmelstalund westlich der Stadt direkt an der E4 auf jeden Fall einen Halt wert.

**7.–8. Tag:** Nach einem Abstecher zum Kolmården – in die wilde Natur oder zu den wilden Tieren im Zoo – lockt die Schärenküste der Ostsee zwischen Nyköping und Trosa vor die Tore von Stockholm.

**9.–10. Tag:** Zwei Tage Zeit für die Sehenswürdigkeiten der schwedischen Hauptstadt Stockholm.

**11.–12. Tag:** Die vielen Schlösser, Kleinstädte und Badestellen der Mälarenregion wollen erkundet werden: Schloss Gripsholm, Mariefred, Strängnäs und Eskilstuna.

**13. Tag:** Am Hjälmaren entlang nach Örebro.

**14.–15. Tag:** Von Örebro über Askersund zum Nationalpark Tiveden. Naturbegeisterte legen hier eine Übernachtung ein, um die Wildnis zu erkunden. Am Südostufer des Vänersees zwischen Mariestad und Lidköping lernt man die reiche Kulturlandschaft von Västergötland auf Kleinstraßen im Kinnekulle-Gebiet kennen.

**16. Tag:** Über Falköping mit seinen Vorzeitmonumenten im Stadtgebiet geht es Richtung Göteborg.

**17. Tag:** Einen Tag in den Schären von Bohuslän oder für die Erkundung von Göteborg, bevor es Richtung Süden geht.

**18. Tag:** Weiterfahrt entlang der Küste von Halland mit Felsküste und Festung in Varberg oder mit einem entspannten Badestopp am Sandstrand Tylösand bei Halmstad.

**19. Tag:** Einen Tag reservieren für eine Wanderung auf der Halbinsel Kullen bei Helsingborg.

**20. Tag:** Stadtspaziergang in Malmö. Von dort Rückfahrt per Fähre oder über die Öresundbrücke.





## 2 Wochen: Rundreise durch den Süden

**Entfernungen:** Trelleborg–Karlskrona: 265 km; Karlskrona–Kalmár 91 km; Vimmerby–Malmö 325 km.

**1. Tag:** Anreise nach Trelleborg und Fahrt parallel zur Küste nach Osten. Halt in der Fachwerk- und Krimstadt Ystad.

**2. Tag:** Weiterreise durch die Ackerlandschaft von Skåne nach Simrishamn und zur Burg Glimmingehus. Reizvolle kleine Fischerhäfen und schöne Sandstrände liegen im Süden und Osten von Skåne (Österlen) am Weg und es gibt zahlreiche Campingplätze, die zur Übernachtung einladen, beispielsweise an der Hanöbucht bei Åhus und Kristianstad.

**3. Tag:** Bei Sölvesborg ist die Landschaft Blekinge mit ihrer flach-felsigen Schärenküste erreicht. Nach einer Stippvisite in Mörrum mit dem Lachsfluss Mörrumså lohnt ein längerer Stopp in Karlskrona.

**4.–5. Tag:** Besichtigung von Karlskrona mit dem Marinemuseum. Die Stadt ist als Militärlastadt des 18. Jh. Welterbe der UNESCO. Karlskrona ist ein guter Ausgangspunkt für Bootstouren in Blekinges Schären.

**6. Tag:** Weiter entlang der Küste sind Schloss und Stadt Kalmár erreicht, das Sprungbrett nach Öland.

**7. Tag:** Die Insel Öland lohnt einen ganzen Tag Aufenthalt, mit ausreichend Zeit für eine Radtour über die flache Insel und eine Fahrt durch die Heidelandschaft Stora Alvar, zum Naturreservat Trollskogen im Norden und nicht zuletzt an die schönen Strände.

**8.–9. Tag:** Von Öland zurück auf dem Festland Weiterreise in Astrid Lindgrens Reich bei Vimmerby mit dem Themenpark ›Astrid Lindgrens Welt‹. Für jedes Alter schön: Ausstellung und Garten rund um Astrid Lindgrens Geburtsort Näs. Weiterreise nach Västerwik. Dafür einen ganzen Tag einplanen.

**10.–11. Tag:** Ein paar ruhige Tage an der Schärenküste bei Västerwik – Unermüdete können aber auch in See stechen mit der im Sommer verkehrenden Fähre nach Gotland (2 Std.) und mit einer Übernachtung in Visby Mittelalterflair schnuppern. Für die Rückreise kann man die Fähre von/bis Oskarshamn (3,5 Std.) nehmen. Um die ganze Insel kennenzulernen, sollte man eine Woche einplanen und sich vor Ort ein Fahrzeug mieten, wenn man nicht das eigene Auto mitnimmt.

**12. Tag:** Von Oskarshamn ist das Glasreich nicht weit, und durch Smålands dunkle Wälder erreicht man Växjö mit Dom und seenreicher Umgebung.

**13. Tag:** Nationalpark Söderåsen mit schönen Wandermöglichkeiten in Skånes wilder Mitte und Zwischenstopp in der Universitäts- und Domstadt Lund.

**14. Tag:** Es geht zurück an die Küste von Skåne nach Malmö oder Trelleborg.

## 4 Wochen: auf der Straße in Lapplands Norden

**Entfernungen:** 802 km von Göteborg nach Östersund; Östersund–Jokkmokk 600 km; Jokkmokk–Kiruna 220 km; Kiruna–Haparanda 360 km; Luleå–Stockholm: 918 km.

**1. Tag:** Von Göteborg auf der E 45, Inlandsvägen., bis Trollhättan. Es lohnt ein Halt, um das Schleusengebiet zu besichtigen. Entlang dem

Westufer des Vänersees endet die erste Etappe nach rund 250 km in Karlstad, der Hauptstadt von Värmland, wo der Klarälven in den Vänensee mündet.

**2. Tag:** Ein gemütlicher Tag in der wunderschönen Berg-, Tal- und Seenlandschaft des Frykental mit Besuch in Mårbacka, dem Hof der Nils-Holgersson-Autorin Selma Lagerlöf, bei Sunne am Fryken-See.

**3. Tag:** Von Sunne nach Munkfors und ins Tal des Klarälven, weiter über Hagfors nach Norden, bis die Straße E 45 bei Stöllet das Klarälvental kreuzt. Von dort sind es via RV45 noch gut 110 km an den Siljansee in Dalarna.

**4.–5. Tag:** Zwei Tage zum Erkunden der an Natur und Kultursehenswürdigkeiten reichen Siljan-Region.

**6.–7. Tag:** Der Straße E 45 folgend, geht es in einem Tag von Mora durch die Orsa Finnmark und ausgedehnte Taiga-Gebiete zur nächsten »Kulturinsel« Richtung Norden, nach Östersund am Storsjö, rund 350 km. Wem das zu lang ist, der nimmt die Route im Tal des Vemån aufwärts über Vemdalen und legt Zwischenstationen ein, um den bärenreichen Hamra Nationalpark und das Städtchen Sveg in Härjedalen mit seiner Brücke über den mächtigen Fluss Ljusnan zu besuchen.

**8. Tag:** Besichtigungen rund um den Storsjö bei Östersund, u. a. Freilichtmuseum Jamtli.

**9.–10. Tag:** Zwei Tage für die Strecke Östersund–Jokkmokk auf der E 45 (ca. 600 km) durch endlos scheinende Waldweiten (für Abstecher ins Gebirge wie Marsfjäll oder nach Ammanäs längere Zeit einplanen).

**11.–13. Tag:** Einen Tag für Jokkmokk, dem Zentrum der samischen Kultur, und das Museum Äjtte reservieren.

**14. Tag:** Von Jokkmokk über Gällivare nach Kiruna ist es nur noch ein Katzensprung (Kiruna 220 km). In der Bergwerksstadt Kiruna werden Touren in die weltberühmte Grube angeboten. Alternativ kann man Gällivares Hausberg Dundret besteigen oder auf dem Rallarstigen bei Porjus mit einem Abstecher durch den Muddus Nationalpark wandern. Spannend ist ein Abstecher ins Tal des aufgestauten Luleälv, wo man bei Saltoluokta



im Stora Sjöfallets Nationalpark ein Stück auf dem Kungsleden wandern kann.

**15.–16. Tag:** Weitere 94 km bis Abisko. Zwei bis drei Tage im Abisko Nationalpark vor der majestätischen Bergkulisse; evtl. ist Zeit für einen Tagesausflug mit der Erzbahn nach Narvik.

**17.–18. Tag:** Für die Rückfahrt empfiehlt sich die Küstenstrecke E4. Man folgt ab Abisko dem Fluss Torneälv. Das immer breiter werdende Flusstal – ein Zwischenstopp am brausenden Kukkolaforsten ist ein Muss! – endet in Haparanda mit seinem flachen Schärengarten, ein Naturparadies.

**19.–20. Tag:** Westlich von Luleå lohnt der Zwischenstopp im Weltkulturerbe Luleå Gamlestad.

**21. Tag:** Ein Tag in der »Kulturmetropole des Nordens« Umeå oder bei schönem Wetter auch ein Abstecher in die Schären der nördlichen Ostsee.

**22.–23. Tag:** Die einzigartige Landschaft von Höga Kusten zwischen Örnköldsvik und Härnösand mit steilen Felsklippen und kleinen Häfen ist gut zu erkunden bei einer Wanderung im Nationalpark Skuleskogen.

**24. Tag:** Die ›Steinstadt des Nordens‹ Sundsvall mit ihrer Gründerzeitpracht, aber auch der hübsche Küstenort Hudiksvall oder die Residenzstadt Gävle sind gute Zwischenetappen auf der flotten Rückreise via E4.

**25. Tag:** Statt über das verkehrsreiche Stockholm geht es gemütlich gen Südwesten. Ein Halt beim Kupferbergwerk von Falun in Dalarna empfiehlt sich. Selbst wenn man keine Untertagetour bucht, beeindruckt der Blick in die Tiefe. Für die Grubentour ausreichend Zeit einkalkulieren (Vorausbuchung).

**26. Tag:** Nach einem Besuch im idyllischen Künstlerhaus Carl-Larssongården in Sundborn bei Falun geht es auf Nebenstraßen durch Bergslagen über Hedemora und Norberg.

**27.–28. Tag:** Flott fährt es sich über Örebro zwischen den großen Seen hindurch auf der E20 mit einem Zwischenstopp am Vänersee bei Lidköping nach Göteborg.

## — 2 Wochen: per Zug in den Norden

**1. Tag:** Anreise nach Stockholm; Weiterreise (z. B. ab Bahnhof Arlanda C) per Zug bis Gävle (1,5 Std.) oder – je nach Ankunftszeit am Flughafen Arlanda – auch bis Sundsvall (3,5 Std.).

**2. Tag:** Stadtbesichtigung Gävle bzw. Sundsvall und Weiterreise nach Örnköldsvik oder Härnösand (2,5 Std.).

**3. Tag:** Besichtigung Härnösand und Umgebung (Höga Kusten).

**4. Tag:** Von Örnköldsvik oder Härnösand Ausflug per Schiff oder eine Wanderung an Höga Kusten.

**5. Tag:** Weiterreise von Örnköldsvik oder Härnösand nach Umeå (1 Std.) mit Stadtbesichtigung in Umeå.

**6. Tag:** Von Umeå nach Luleå (5 Std.).

**7. Tag:** Besichtigung von Luleå und Gammelstaden.

**8. Tag:** Von Luleå nach Kiruna und nach Umsteigen in die Erzbahn Richtung Narvik Ausstieg in Abisko Östra.

**9.–10. Tag:** Aufenthalt im Abisko Nationalpark – Seilbahn auf den Berg Njulla, Besuch des Polarlichtzentrums Aurora Sky Station.

**11. Tag:** Rückreise bis Gällivare; in der Hochsaison mit Umsteigen in die Inlandsbana für eine Rückreise durch das Landesinnere.

**12.–13. Tag:** Im Sommer fährt einmal am Tag der Inlandsbana-Schienenbus durch die Taiga von Gällivare nach Östersund (11 Std.), am Folgetag nach Mora am Siljansee. Außerhalb der Saison Rückreise Gällivare–Boden, dort Umsteigen in den Zug nach Umeå und weiter entlang der Küstenstrecke über Sundsvall. Mögliche interessante Zwischenstationen: Hudiksvall, Gävle oder Uppsala.

**14. Tag:** Rückreise von Stockholm.



# Wissenswertes über Schweden

»Bedächtig geht das in Schweden zu – sehr bedächtig.«  
Kurt Tucholsky, Schloss Gripsholm





*So sieht Urlaub aus:  
Sommerhaus in Mittelschweden*

# Steckbrief Schweden

## Daten und Fakten

**Name:** Schweden – Sverige, abgeleitet von Svea rike, ›Reich der Svear‹

**Fläche:** 449 964 km<sup>2</sup>

**Hauptstadt:** Stockholm

**Amtssprache:** Schwedisch

**Minoritätensprachen:** Samisch, Finnisch, Meänkieli (›Tornedals-Finnisch‹), Jiddisch und Romani Chib

**Einwohner:** ca. 10,5 Mio.

**Bevölkerungswachstum:** 0,8 %

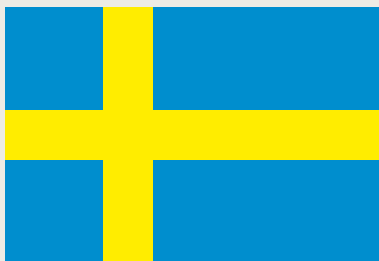
**Lebenserwartung:** 81 Jahre für Männer, 84 Jahre für Frauen

**Währung:** Schwedische Kronen, *Svenska Kronor* (SEK), 1 SEK hat 100 Öre (s. auch S. 86).

**Zeitzone:** MEZ und Sommerzeit.

**Landesvorwahl:** +46

**Internet-Kennung:** se



**Landesflagge:** Ein gelbes Kreuz auf blauem Grund. Der Legende nach geht die schwedische Flagge auf eine Vision des Königs und schwedischen Nationalheiligen Erik während einer Schlacht im Jahr 1157 zurück. Tatsächlich ist die Flagge erst ab Mitte des 16. Jh. in Gebrauch; die Farben entstammen dem Reichswappen, das drei goldene Kronen auf blauem Grund zeigt.

## Geografie

Schweden liegt auf der skandinavischen Halbinsel und wird im Westen von Norwegen, im Osten von Finnland begrenzt. Ausdehnung von Nord nach Süd: 1574 km (über 14 Breitengrade, in Europa nur übertroffen von Russland), von West nach Ost 499 km. Ca. 40 000 km<sup>2</sup> (8,9 %) der Landesfläche sind Seen und Flüsse, 52 % des Landes sind von Wald bedeckt, 8 % landwirtschaftlich genutzte Flächen.

**Größte Städte:** Stockholm (fast 1 Mio., im Großraum 2,4 Mio. Einw.), Göteborg (ca. 600 000 Einw.) und Malmö (ca. 358 000 Einw.)

**Höchster Berg:** Kebnekaise (2097 m); durch das Abschmelzen des Gletschers auf dem Südgipfel (2099 m) gilt inzwischen der felsige Nordgipfel als verlässliches Maß für die Höhenangabe.

**Längste Flüsse:** Klarälvs-Götaälv-System (720 km), Dalälvs (520 km), Torneälv (510 km)

**Größte Seen:** Vänern (5648 km<sup>2</sup>), Vättern (1912 km<sup>2</sup>) und Mälaren (1140 km<sup>2</sup>), Hjälmaren (478 km<sup>2</sup>), Storsjön (464 km<sup>2</sup>)

**Nationalparks:** 30 Nationalparks mit zusammengekommen ca. 7000 km<sup>2</sup> Fläche (das entspricht 1,5 % des Landes), der südlichste ist Stenshuvud (302 ha) im Südosten der Landschaft Skåne, der nördlichste Vadvetjåkka (2630 ha) in Lappland; daneben existieren Naturschutzgebiete (*naturreservat*), für die weniger strenge Regelungen gelten.

## Staat und Politik

Schweden ist eine **konstitutionelle Monarchie** mit **Parlament** (*riksdag*). Staatsoberhaupt ist König Carl XVI. Gustaf, seine älteste Tochter Victoria ist die einzige weibliche

Thronfolgerin in Europa. Alle vier Jahre finden Lokal- und Reichstagswahlen statt.

Bei den Wahlen 2014 gab es einen Regierungswechsel: Das bürgerliche Lager, das seit 2006 die **Regierung** stellte, wurde von einer Mitte-Links-Koalition unter Führung der Sozialdemokraten abgelöst, die als Minderheitenregierung einen schweren Stand hatte. Die erste Frau im Amt des Regierungschefs (*statsminister*) wurde 2021 Magdalena Andersson. Nach verllorener Reichstagswahl 2022 bildete sich eine bürgerliche Regierung.

**Verwaltung:** Das Land ist aufgeteilt in 21 Provinzen (*län*) mit direkt gewähltem Provinzlandtag (*landsting*) und Gouverneur (*landshövding*), zuständig sind sie vor allem für die Gesundheitsfürsorge. Die *läns*-Grenzen sind nicht immer identisch mit den Landschafts-Grenzen der traditionellen 25 *landskap*. So gliedert sich Småland in Kronobergs, Jönköpings und Kalmars län, während Västra Götalands län die Landschaften Bohuslän und Västergötland zusammenfasst.

**Parteien:** Die beiden wichtigsten Parteien sind die Sozialdemokraten (s; Socialdemokraterna) und die Konservativen (m; Moderaterna). Traditionell gruppieren sich die Parteien in Blocks. Zum bürgerlichen Block unter Führung der Moderaterna gehören: Folkpartiet liberalerna (FP; Liberale), Centerpartiet (CP; Zentrum), Kristdemokraterna (Kd; Christdemokraten). Zum linken Block zählen neben den Sozialdemokraten Vänsterpartiet (V; Links-Partei) und Miljöpartiet (mp, Umweltpartei). Eine 4 %-Hürde verhindert den Einzug von Kleinstparteien in den Reichstag. Seit 2010 sitzt die rechtspopulistische Partei Sverigedemokraterna (SD) im Reichstag; sie kam 2018 als drittstärkste Partei auf 17,5 % der Stimmen und ist bemüht um ein moderates Image. Seit 2022 unterstützt sie die bürgerliche Regierung mit im Reichstag.

**Außenpolitik:** Das traditionell neutrale Schweden ist seit 2022 designiertes Mitglied der NATO.

## Wirtschaft und Tourismus

Nur knapp 2 % der Erwerbstätigen arbeiten heute noch in der Landwirtschaft. Schweden hat sich wie die meisten westlichen Industrieländer in den letzten Jahren zur Dienstleistungsgesellschaft entwickelt. Der **Tourismus** macht 2,54 % des Bruttosozialprodukts aus und beschäftigt rund 150 000 Menschen. Deutsche und Norweger liegen zahlenmäßig unter den ausländischen Besuchern an der Spitze. Die Industrie (inkl. Bergbau) beschäftigt ca. 18 % der Arbeitnehmer. Bekannt sind Großunternehmen wie Ericsson, ABB, Electrolux, Volvo, Saab und SKF, womit auch die wichtigsten Industriezweige angedeutet sind: Telekommunikation, Informationstechnologie (IT), Metall-, Elektro- und Autoindustrie, gefolgt von der Holz verarbeitenden Industrie. Schwedens wichtigster Handelspartner ist Deutschland. Infolge der Rezession ist die Arbeitslosigkeit unter Jugendlichen besonders hoch.

## Bevölkerung und Religion

**Bevölkerung:** Von den etwa 10,5 Mio. Einwohnern sind 5,3 % Ausländer, hauptsächlich Finnen, aber auch Bürger des ehemaligen Jugoslawien sowie Türken, Iraner, Iraker, Polen und Chilenen. Statistisch teilen sich in Schweden 23,5 Einwohner einen Quadratkilometer, aber in Wirklichkeit ist die Bevölkerung sehr ungleich verteilt: 85 % leben im Süden, besonders in Skåne, an der Westküste und in einem Streifen entlang der großen Seen zwischen Göteborg und Stockholm. Das nordschwedische Binnenland ist dagegen über weite Strecken fast menschenleer: In den großen Flächengemeinden von Norrbotten, wie Arjeplog und Jokkmokk, leben statistisch gesehen 0,3 Menschen pro Quadratkilometer.

**Religion:** Zur Evangelisch-Lutherischen Schwedischen Kirche (Svenska Kyrkan) gehörten 2021 knapp 5,6 Mio. Mitglieder, Tendenz fallend. Die Zahl der Katholiken betrug ca. 125 000, die Zahl der Muslime in Schweden wird auf ca. 400 000 geschätzt.

# Natur und Umwelt

**Schweden ist das viertgrößte Land in Europa und besitzt eine enorme Nord-Süd-Ausdehnung: Gut 1500 km Luftlinie sind es von Smygehuk an der Südküste Schonens bis zur finnischen Grenze im hohen Norden. Kaum ein europäisches Land erstreckt sich über mehr Klimazonen: von der fruchtbaren, seit Jahrtausenden kultivierten schonischen Ackerbauregion bis zur arktischen Tundra in Lapplands Fjäll.**

Götaland, Svealand, Norrland – jeder Schwedenreisende lernt die Begriffe spätestens mit dem Wetterbericht kennen. Es sind zwar historische Bezeichnungen, doch korrespondieren sie im Wesentlichen mit den geografischen Begriffen: Götaland, das Land der Götten, entspricht Südschweden mit Väner- und Vätternsee, Svealand umfasst Mittelschweden mit Mälargebiet, Uppland sowie Dalarna. Das Landesinnere von Norrland war bis ins 17. Jh. kaum kolonisiert und weitgehend der Urbevölkerung, den Sami, vorbehalten.

Pflanzengeographen teilen Schweden von Süd nach Nord in vier Vegetationszonen ein: die südliche Laubwaldregion mit Buchen- und Eichenbeständen entlang der Süd- und Westküste, die südliche Nadelwaldregion mit Einsprengseln von Laubwald bis hinauf in das Gebiet der großen Seen, die von Kiefer und Fichte geprägte nördliche Nadelwaldregion nördlich des Flusses Dalälven, der zum Teil die natürliche Grenze zu Norrland bildet, und die oberhalb eines Birkenwaldgürtels liegenden baumlosen Tundren der Fjällgebiete.

## Südschweden

### Fruchtbar und reich: der Süden

Vor allem menschliche Eingriffe haben dafür gesorgt, dass sich die Landschaft heute nicht

mehr idealtypisch präsentiert. Das dank seiner äußerst fruchtbaren Böden vom Ackerbau geprägte **Skåne** (Schonen) erinnert im flachen Südwesten mit blühenden Rapsfeldern und Kopfweiden an dänische oder norddeutsche Landschaften. Wo die Böden nicht für die intensive Landwirtschaft ausreichen, sind ausgedehnte Buchenwälder und eine für schwedische Verhältnisse »südliche« Flora und Fauna zu finden – eigentlich typisch für diese Region. Laubfrosch, Sandeidechse und Haselmaus kommen etwa im Nationalpark Stenshuvud an der Ostküste vor.

Aber die Region ist durchaus nicht nur flach: Die Hügel von Rörum und Brösarp im Osten sind ebenso wie Stenshuvud Ausläufer des Linderödsåsen, einer der charakteristischen Höhenzüge, die durch Zusammenpressen der an anderer Stelle gerissenen Erdkruste entstanden (sog. Horste). Söderåsen ist ebenfalls so entstanden, ein Teil des bewaldeten Höhenzugs ist als Nationalpark geschützt.

Als »Garten Schwedens« wird das östlich an Skåne anschließende **Blekinge** gern bezeichnet. Tief eingeschnittene Verwerfungstäler im Norden sind die Fortsetzung des Hochlands von **Småland**. Die von dort »eingewanderte« Fichte wird an der Küste von für den Süden typischem Laubwald abgelöst: Eichenhaine und Buchenwälder gedeihen auf dem Kalkgrund, im Schlehen- und Weißdornestrüpp am Rand der Wiesen kann man im Sommer sogar den Gesang der Nachtigall bzw. ihres nordischen Pendant, des Sprossers, hören.



## Schärenreiche Westküste

Die Landschaft von **Halland** und **Bohuslän**, der beiden Westküstenprovinzen, wird vom Meer geprägt. Während die halländische Küste im Süden in der Hauptsache aus Sand und Dünen besteht, beginnt bei Varberg die typische Schärenlandschaft, die sich in Bohuslän bis an die norwegische Grenze fortsetzt. Die von der Eiszeit glatt abgeschliffenen Felsen bieten der Vegetation nicht viel Lebensraum. Allenfalls anspruchslose Gewächse wie Granelken und Gelber Mauerpfeffer trotzen dort Wind und Salzwasser. Weiter im Landesinnern gibt es neben Laub- und Nadelwald noch einige ursprüngliche Heidegebiete mit Glockenheide und Ginsterarten.

## Kalkklippen in der Ostsee: Öland und Gotland

Eine Sonderstellung nehmen die Inseln Öland und Gotland ein. Ihr Untergrund besteht aus fossilienreichen Kalkablagerungen eines Ur-

meeres, die sich nach Abschmelzen des Eises aus der Ostsee erhoben. Typisch für diese Region sind *raukar*, Felsäulen aus härterem Gestein, die als Reste ehemaliger Korallenriffe der Erosion besser standhielten als das weichere Material der Umgebung.

Eine im kalkarmen Schweden seltene Vegetation ist auf diesen Ostseeinseln entstanden: Rund 30 Orchideenarten finden sich auf Öland und Gotland, darunter einige Arten, die nur hier vorkommen. Die Steppenheide *Stora Alvaret* im Süden Ölands ist im Frühjahr und Sommer mit Blüten bedeckt.

Das größere **Gotland**, die größte Insel der Ostsee, besitzt einige Nadelwälder und auf den vorgelagerten unbewohnten Inseln *Stora* und *Lilla Karlsö* einmalige Vogelrefugien. *Trottellummen* und *Tordalken* brüten auf *Karlsö*. Als Nationalpark geschützt ist die aus einer dicken Schicht Sand bestehende Insel *Gotska Sandön* ca. 40 km nördlich von Gotland.

**Öland** ist ein wichtiger Rastplatz für Zugvögel. Die Vogelstation *Ottenby* hat bisher rund 370 Arten registriert.

*Große Steine, weiches Moos – typisch für Smålands Wälder*



## Der Elch – das unbekannte Wesen

Schwedens inoffizielles Wappentier ist zweifellos der Elch. Der ›König des Waldes‹ ist ein scheues Wesen und obwohl hunderttausende Exemplare in Schwedens Wäldern von Skåne bis Lappland leben, begegnet man dem Großwild mit dem Schaufelgeweih nur selten – schließlich ist der Elch perfekt an das heimliche Leben im Wald angepasst.



**T**agsüber ruhen die Tiere meist versteckt im Unterholz des Waldes. Erst in der Dämmerung geht es auf Tour: Am Waldrand und auf Lichtungen äsen sie besonders gern das Laub der Bäume. Bei ihrer Größe fällt es ihnen nicht schwer, auch die oberen Äste zu erreichen. Ein ausgewachsener Elch ist etwa so groß wie ein Pferd – 1,90 m Risthöhe – und wiegt bis zu 800 kg. Die Bullen tragen ein prächtiges Schaufelgeweih, das sie jeweils im Januar/Februar abwerfen; es wiegt allein bis zu 20 kg und wächst jedes Jahr neuer und schöner. Trotz dieses Gewichts traben Elche scheinbar mühelos in elastisch tänzelndem Gang über Schwingböden und Moore. Die breiten Klauen haben eine Art Schwimmhaut.

Auch wenn Elche noch im Mittelalter in Mitteleuropa verbreitet waren – 1746 wurde in Sachsen der letzte Elch geschossen – ist es ihnen hier eher zu warm. Sie fühlen sich am wohlsten bei 10–15 °C und haben kein Problem mit eisigen –40 °C. Weil sie mit ihrem Appetit im Wald erheblichen Schaden anrichten und anders als ihre natürlichen Feinde Bär und Wolf nicht gerade selten sind, werden alljährlich knapp 100 000 Tiere zum Abschuss freigegeben. Von Småland bis Norrbotten ist die Elchjagd ein schwedisches Herbstritual, das im Norden am ersten Montag im September und im Süden im Oktober beginnt. Ein königliches Vergnügen, wie König Carl XVI. Gustaf zeigt, der in seinem Revier in Bergslagen jedes Jahr begeistert jagt. Auch die Prinzessinnen haben den Jagdschein gemacht.

Versuche, Elche in Gefangenschaft zu züchten, sind durchaus erfolgreich – sogar Elchkäse wurde schon produziert. So hat, wer in freier Wildbahn kein Glück bei der Pirsch auf den ›König des Waldes‹ hatte, Gelegenheit, Elche in Gehegen zu sehen. Oder man nimmt an einer Elchsafari teil (s. S. 247). Am erfolgreichsten ist die Pirsch etwa eine Stunde vor Sonnenuntergang und eine Stunde nach Sonnenaufgang. Es ist nicht leicht den ›König des Waldes‹ zu überlisten – er hört ausgezeichnet mit seinen großen Ohren, die kleinen Augen sehen in der Dämmerung ganz besonders gut und die große Nase fungiert als Geruchsantenne erster Güte.

Neben Wolf und Bär ist der Mensch ganz klar des Elches größter Feind, besonders der motorisierte. Bei Kollisionen von Elch und Auto sterben allerdings auch immer wieder Menschen. Wie viele Wildtiere laben sich auch Elche gern an dem Streusalz auf den Straßen. Inzwischen wurden Bitterstoffe beigemischt, um ihnen das zu verleiden. Trotzdem gilt: Besonders in der Dämmerung stets bremsbereit sein, falls gerade der ›König des Waldes‹ die Fahrbahn betritt.