

INHALT	seite
Einleitung	4
1. ÄNGEN Die Hügel um den Ängen-See 18,0 km • 7 Stunden • 3 Schwierigkeitsgrad	18
2. TIMBONÄS Vom Ufer des Kymmen zum Abortjärnet 8,3 km • 2,5 Stunden • 1 Schwierigkeitsgrad	26
3. LEKVATTNET Sieben 'Finnische Dörfer' an der Grenze 9,0 km • 3 Stunden • 1 Schwierigkeitsgrad	32
4. ARVIKA Das Rackstadgebirge und der Agvattnet-See 10,0 km • 4 Stunden • 2 Schwierigkeitsgrad	38
5. MOLKOM Vom See über den Acksjöleden in die Natur wandern 15,0 km • 5,5 Stunden • 2 Schwierigkeitsgrad	44
6. GRÄSMARK Durchs Moor und an alten Zechen vorbei wandern 10,0 km • 4 Stunden • 2 Schwierigkeitsgrad	50
7. GÄNGENE Der Südosten des Naturschutzgebiets Glaskogens 9,1 km • 3,5 Stunden • 2 Schwierigkeitsgrad	56
8. GRUMS Rund um den See Sävsjön wandern 8,0 km • 3 Stunden • 2 Schwierigkeitsgrad	62
9. GLAVA GLASBRUK Die Nordseite des Naturschutzgebietes Glaskogens 13,3 km • 4 Stunden • 2 Schwierigkeitsgrad	68
10. ARVIKA Um den Storkasberget herum wandern 11,5 km • 3,5 Stunden • 1 Schwierigkeitsgrad	74
11. ÖSTMARK Rund um Mattila Finngård 13,3 km • 3,5 Stunden • 2 Schwierigkeitsgrad	80

12. TORSBY Die Berge des Naturschutzgebiets Hovfjället 12,8 km • 5 Stunden • 2+ Schwierigkeitsgrad	86
13. SYSSLEBÄCK Die Berge entlang des Flusses Klarälven 21,0 km • 7 Stunden • 3 Schwierigkeitsgrad	92
14. EKSHÄRAD Drei Flüsse 6,8 km • 2,5 Stunden • 2 Schwierigkeitsgrad	100
15. AMBJÖRBY Vom Wasserfall aus flussaufwärts am Fämtån 7,9 km • 3,5 Stunden • 2 Schwierigkeitsgrad	106
16. EKSHÄRAD Drei Gipfel 11,2 km • 3,5 Stunden • 2 Schwierigkeitsgrad	112
17. MUNKFORS Um den See Vågsjön wandern 7,6 km • 2,5 Stunden • 1 Schwierigkeitsgrad	118
18. KARLSTAD Die Insel Jäverön 15,0 km • 4 Stunden • 2 Schwierigkeitsgrad	124
19. KRISTINEHAMN Das Naturschutzgebiet Linsön Prästön 6,2 km • 2 Stunden • 1 Schwierigkeitsgrad	130
20. FILIPSTAD Drei Naturschutzgebiete und die Erzhütte von Brattfors 16,2 km • 5 Stunden • 3 Schwierigkeitsgrad	136
21. LILJEDAL Das südliche Klima am Vänern-See 5,7 km • 2 Stunden • 1 Schwierigkeitsgrad	144
Verantwortung Updates der Routen	151
Notizen	153
Übersicht aller Wanderungen	158