

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

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 Notizen	151 153
Übersicht aller Wanderungen	158