

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Symbole	5
Übersichtskarte	6
Allgemeine Hinweise	7
Besondere Tourenmerkmale und Sehenswürdigkeiten	8
Tipps für das Waten	11
Top-Touren in Schweden – Mitte	12
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	17
Natur und Landschaft	18
Informationen und Adressen	24
Hütten	27
Kleines Hüttenwörterbuch	29
1 4.15 Std. Lillhärjåbygget	38
2 4.00 Std. Sånfjället	40
TOP 3 5.45 Std. Rogen	42
4 3.00 Std. Hamrafjället, 1138 m	44
5 4.00 Std. Anderssjökölen	46
6 3.15 Std. Klinken	49
TOP 7 5.30 Std. Grubentour und Stor-Mittåkläppen, 1212 m	52
TOP 8 1.45 Std. Almentour bei Djupdalsvallen	56
TOP 9 2.45 Std. Im Tal des Mittån	58
10 5.30 Std. Öjön	60
TOP 11 2 Tage Auf alten Pilgerwegen zum Helagsmassiv	63
12 3.45 Std. Ånnfjället, 1301 m	68
13 5.45 Std. Anådalen und Kappruet, 1003 m	70
TOP 14 2.00 Std. Ruändan, 951 m	73
15 3.15 Std. Klövsjöfjällen	76
TOP 16 4.15 Std. Forsaleden	79
17 1.30 Std. Döda Fallet	82
18 3.15 Std. Auf der Halbinsel Rödön	84
19 2.15 Std. Andersön	86
20 3 Tage Rund um das Anarisfjällen	88
21 8.00 Std. »Pyramiden« und Issjödalen	94
TOP 22 7.15 Std. Lunndörren	97
23 3.20 Std. Blanktjärnrundweg	100
TOP 24 4 Tage Große Vålådalen-Rundtour	102
25 5 Tage Südlicher Kungsleden/ Jämtlandsleden	108
26 3 Tage Jämtlands-Dreieck	116

27	3.15 Std.	Am Ufer des Ånnsjön	120
28	4.45 Std.	Mullfjället, 1031 m	122
29	3.00 Std.	Fröjä Gruva	125
30	3.00 Std.	Glösa	128
31	1.45 Std.	Hällingsåfallet	130
32	2.00 Std.	Ankarede und Lejarfallet	132
TOP 33	3.45 Std.	Bjurälven	134
34	5.00 Std.	Öreälven	137
35	2.45 Std.	Lögdeälven und Drakryggen	140
36	2.45 Std.	Långvattnet	142
37	3.45 Std.	Graninge Bruk	145
38	4.30 Std.	Skuleskogen Nord	148
TOP 39	5.15 Std.	Skuleskogen Süd	150
40	3.00 Std.	Ulvön	153
41	2.45 Std.	Norrfällsviken und Storsanden	156
42	3.45 Std.	Nordingrå und seine Seen	158
43	1.45 Std.	Rotsidan und Fällsviken	160
44	4.45 Std.	Jon-Nilsberget und Skiringen	162
45	2.30 Std.	Smitingen und Klubbsjön	164
46	2.00 Std.	Lörudden	166
47	4.30 Std.	Zwischen Delsbo und Bjuråker	168
TOP 48	2.30 Std.	Hölick	172
49	2.45 Std.	Rund um Växbo	174
50	2.15 Std.	Von Runemo nach Söräng	176

Stichwortverzeichnis	178
-----------------------------------	------------