****

**Groepsreis wandelprogramma 4 of 7 dagen**

**Groepsreis wandelprogramma 4 dagen**

Dag 1 het **Kroppefjäl** natuurreservaat

Afstand: 11,3 km

Tijdsduur: 5 uur

Zwaarte: 3 (zompige ondergrond)

Het Kroppefjäll is eigenlijk geen berglandschap maar een hoger gelegen plateau, gevormd door de gletsjers de ijstijden. Aan de oostkant loopt de Kroppefjäll steil af naar het gebied langs het grote Vänermeer. Op heldere dagen kun je vanaf de oostkant het Vänermeer zien liggen. Vanaf het plaatsje Dals Rostock kun je de oostkant van dit natuurreservaat in waar bij de OK Stuga meerdere gemarkeerde routes zijn uitgezet. Maar wij gaan vandaag vanaf de zuidkant het gebied in. Het is een moerasachtig gebied met een zompige ondergrond wat de hike zwaar maakt. Door deze ondergrond is er een rijkdom aan bloemen en planten. In dit natuurgebied komt de wolf ook nog voor en is de kans aanwezig dat je elanden tegenkomt.

Dag 2 **Yttre Bodane**, de scherenkust van het Vänern

Afstand: 9 km

Tijdsduur: 2,5 uur

Zwaarte: 1

Combinatie met uitgebreide picknick (zelf meenemen) en badderen.

Vandaag hebben we een korte wandeling over vlakke paden en weggetjes. Ondanks de korte lengte en het lichte (vlak) parcours, kun je er een hele dag van maken. Dit gebied middenin de scherenkust hop je van het ene schiereiland naar het andere die met elkaar verbonden zijn door knuppelpaden. Een moerasachtig gebied waar de flora en fauna weeldering aanwezig zijn. Door de vele locaties om heerlijk te kunnen zwemmen, kan je er een hele dag voor uittrekken.

Dag 3 **Snäcke**, de toppen van het Sörknattens natuurreservaat / “Vandring på drankens rygg”

Afstand: 14 km

Tijdsduur: 5 uur

Zwaarte: 3 (7 km technisch traject)

Met mooi helder weer vergeet je de moeilijkheid van het parcours. Veertien kilometer en een tijdsduur van vijf uur geeft al aan dat het niet makkelijk gaat worden. In Zweden spreekt men ook wel over “en vandring på drakens rygg” = een wandeling over de rug van een draak. Inderdaad, zodra we na stevig klimwerk boven zijn, is het parcours alsof je over de rug van een draak loopt; erg technisch dus. Maar het uitzicht is overweldigend: aan de ene kant het hoogmassief van Noorwegen en aan de andere kant het Zweedse merengebied met ook uitzicht over het grote Vänern. Wat je omhooggaat, moet je natuurlijk ook weer naar beneden. Beneden ben je blij dat de terugweg over een rustige zandweg naar de auto voert. In de zomermaanden kun je na afloop opsteken in de Kiosk waar versgebakken wafels met jam worden geserveerd.

Dag 4 **Åsensbruk** wandeling vanuit de HikingLodge / Upperud / Kvarnkasen / Skottland

Afstand: 15,6 km

Tijdsduur: 4 uur

Zwaarte: 2

Vandaag wandelen we vanuit de HikingLodge. Waar het asfalt ophoudt pakken we het karrenspoor naar Upperud om via een smal wandelpad richting Kvarnkasen te lopen. Je hebt uitzicht op binnenmeren die weer in verbinding staan met het grote Vänern. Na een stukje over een rustige zandweg te hebben gelopen, pakken we het bekende Pilgrimspad waarbij we via England en Skottland weer teruglopen naar Upperud en daarmee de HikingLodge.

**Groepsreis wandelprogramma 7 dagen**

Dag 1 **Dals Ed**, stadswandeling door natuurreservaten met bezoek aan elandenpark

Afstand: 10 km

Tijdsduur: 5 uur

Zwaarte: 2

De omgeving van Ed is een waar eldorado voor de actieve buitensporter (wandelen, mountainbiken, kanoën, langlaufen etc. etc.). Ed ligt tussen de meren Lilla Le en Stora Le in vandaag wandelen we een stadswandeling door Ed. Ed is rond Lilla Le gebouwd en het leuke is, dat tussen alle woonwijken natuurreservaten liggen waardoor je eigenlijk van natuurreservaat naar natuurreservaat loopt. Tijdens de wandeling passeren we het elandenpark <https://dalslandsmooseranch.se/> dat we gaan bezoeken. De kans dat je elanden in het wild tegenkomt is klein. Maar als je in Zweden bent, moet je natuurlijk ook kennis gemaakt hebben met the King of the Forest.

Dag 2 het **Kroppefjäl** natuurreservaat

Afstand: 11,3 km

Tijdsduur: 5 uur

Zwaarte: 3 (zompige ondergrond)

Het Kroppefjäll is eigenlijk geen berglandschap maar een hoger gelegen plateau, gevormd door de gletsjers de ijstijden. Aan de oostkant loopt de Kroppefjäll steil af naar het gebied langs het grote Vänermeer. Op heldere dagen kun je vanaf de oostkant het Vänermeer zien liggen. Vanaf het plaatsje Dals Rostock kun je de oostkant van dit natuurreservaat in waar bij de OK Stuga meerdere gemarkeerde routes zijn uitgezet. Maar wij gaan vandaag vanaf de zuidkant het gebied in. Het is een moerasachtig gebied met een zompige ondergrond wat de hike zwaar maakt. Door deze ondergrond is er een rijkdom aan bloemen en planten. In dit natuurgebied komt de wolf ook nog voor en is de kans aanwezig dat je elanden tegenkomt.

Dag 3 **Yttre Bodane**, de scherenkust van het Vänern

Afstand: 9 km

Tijdsduur: 2,5 uur

Zwaarte: 1

Combinatie met uitgebreide picknick (zelf meenemen) en badderen.

Vandaag hebben we een korte wandeling over vlakke paden en weggetjes. Ondanks de korte lengte en het lichte (vlak) parcours, kun je er een hele dag van maken. Dit gebied middenin de scherenkust hop je van het ene schiereiland naar het andere die met elkaar verbonden zijn door knuppelpaden. Een moerasachtig gebied waar de flora en fauna weeldering aanwezig zijn. Door de vele locaties om heerlijk te kunnen zwemmen, kan je er een hele dag voor uittrekken.

Dag 4 **Bengtsfors** rond het Bengtsbrohöljen

Afstand: 11,3 km

Tijdsduur 3,5 uur

Zwaarte: 2

Zodra we Bengtsfors uit zijn, gaan we smalle stijgende bospaden op. Na enig klimwerk zie je in de verte het dorp Bengtsfors liggen. We wandelen en klimmen het natuurreservaat Höljerudsforsarna in van waar uit je een mooi uitzicht hebt op het zuidelijker gelegen Nedre Höljen. Na de afdaling komen we bij het kanaal met haar sluizen en stroomversnellingen terecht. Het kanaal met haar sluizen is in trek bij de watersporter (zeilers en motorboten). Na de sluizen vervolgen we onze route over een autoluw grindpad langs het meer terug naar Bengtsfors.

Dag 5 **Snäcke**, de toppen van het Sörknattens natuurreservaat / “Vandring på drankens rygg”

Afstand: 14 km

Tijdsduur: 5 uur

Zwaarte: 3 (7 km technisch traject)

Met mooi helder weer vergeet je de moeilijkheid van het parcours. Veertien kilometer en een tijdsduur van vijf uur geeft al aan dat het niet makkelijk gaat worden. In Zweden spreekt men ook wel over “en vandring på drakens rygg” = een wandeling over de rug van een draak. Inderdaad, zodra we na stevig klimwerk boven zijn, is het parcours alsof je over de rug van een draak loopt; erg technisch dus. Maar het uitzicht is overweldigend: aan de ene kant het hoogmassief van Noorwegen en aan de andere kant het Zweedse merengebied met ook uitzicht over het grote Vänern. Wat je omhooggaat, moet je natuurlijk ook weer naar beneden. Beneden ben je blij dat de terugweg over een rustige zandweg naar de auto voert. In de zomermaanden kun je na afloop opsteken in de Kiosk waar versgebakken wafels met jam worden geserveerd.

Dag 6 **Åsensbruk** wandeling vanuit de HikingLodge / Upperud / Kvarnkasen / Skottland

Afstand: 15,6 km

Tijdsduur: 4 uur

Zwaarte: 2

Vandaag wandelen we vanuit de HikingLodge. Waar het asfalt ophoudt pakken we het karrenspoor naar Upperud om via een smal wandelpad richting Kvarnkasen te lopen. Je hebt uitzicht op binnenmeren die weer in verbinding staan met het grote Vänern. Na een stukje over een rustige zandweg te hebben gelopen, pakken we het bekende Pilgrimspad waarbij we via England en Skottland weer teruglopen naar Upperud en daarmee de HikingLodge.

Dag 7 Terugreis

**Avondeten**

Het avondeten maken we gezamenlijk klaar. We kunnen gebruik maken van de grillplaats en natuurlijk met koud weer kunnen we een kampvuur maken. We gaan in ieder geval één avond bij Skålleruds Gård (kost ook 150 kroon excl. drank) eten en in overleg met jullie kunnen we ook een avond bij de Brasserie in Håverud eten (tarieven van een restaurant en daarmee duurder).