****

 **Wanderprogramm für Gruppenreisen 4 oder 7 Tagen**

**Wanderprogramm 4 Tagen**

Tag 1 **Kroppefjäll** Naturreservat

Distanz: 11,3 km

Dauer: 5 Stunden

Schwerkraft: 3 (sumpfiges Gebiet)

Das Kroppefjäll ist genau genommen keine Gebirgslandschaft sondern ein Hochplateau, das durch die Gletscher der Eiszeit geformt wurde. Auf dessen Ostseite fällt das Gelände steil ab in die Ebene vor dem Vänersee, (damals noch Teil des Meeres). Bei klarem Wetter kann man den Vänersee von hieraus sehen. Von dem Ort Dals Rostock aus gelangt man in den Ostteil des Naturreservates; an der OK Stuga (Vereinshaus des Orientierungslauf-Klubs) beginnen verschiedene markierte Wanderwege. Doch heute erschlieβen wir uns das Gebiet von der Südseite her! Es gibt im Naturreservat viel Sumpf- und Moorlandschaft, wodurch die Wanderung heute etwas beschwerlicher sein wird. Diese Böden aber sind optimale Lebensbedingungen für viele Blumen- und Pflanzenarten! Im Naturreservat leben auch Wölfe, und vielleicht bekommt man sogar einen Elch zu Gesicht!

Tag 2 **Yttre Bodane**, die Rasierküste von Vänern

Distanz: 9 km

Dauer: 2,5 km

Schwerkraft: 1

Kombination mit einem ausgiebigen Picknick (selbst mitbringen) und Baden.

Heute haben wir einen kurzen Spaziergang auf flachen Wegen und Straßen. Trotz der kurzen Länge und des leichten (flachen) Trails können Sie es einen ganzen Tag schaffen. Dieser Bereich in der Mitte der Rasierküste wird Sie von einer Halbinsel zur anderen bringen, die durch Fledermauspfade verbunden ist. Ein sumpfiges Gebiet, in dem Flora und Fauna vorkommen. Aufgrund der vielen Orte, an denen Sie schwimmen können, können Sie einen ganzen Tag frei nehmen.

Tag 3 **Snäcke**, die Gipfel des Naturschutzgebietes Sörknattens/"Vandring på drankens rygg"

Distanz: 14 km

Dauer: 5 Stunden

Schwerkraft: 3 (7 km technische Strecke)

Bei schönem klarem Wetter vergisst man den Schwierigkeitsgrad der Strecke. Vierzehn Kilometer und eine Dauer von fünf Stunden deuten bereits darauf hin, dass die Lücke nicht einfach sein wird. In Schweden spricht man auch von "en vandring på drakens rygg" = einem Spaziergang auf dem Rücken eines Drachen. In der Tat ist der Weg, sobald wir nach einem soliden Aufstieg den Gipfel erreichen, wie ein Spaziergang auf dem Rücken eines Drachen. sehr technisch also. Aber die Aussicht ist überwältigend: Einerseits die hohen Massen Norwegens und andererseits das schwedische Seengebiet mit Blick auf die großen Vänern. Was auch immer du hinaufgehst, du musst natürlich wieder hinuntergehen. Unten sind Sie froh, dass der Rückweg auf einem ruhigen Feldweg zum Auto führt. In den Sommermonaten können Sie anschließend im Kiosk lernen, wo frisch gebackene Waffeln mit Marmelade serviert werden.

Tag 4 **Åsensbruk** Wanderung von der HikingLodge / Upperud / Kvarnkasen / Skottland

Distanz: 15,6 km

Dauer: 4 Stunden

Schwerkraft: 2

Heute laufen wir von der HikingLodge aus. Wo der Asphalt endet, nehmen wir den Karrenweg nach Upperud und laufen über einen schmalen Fußweg in Richtung Kvarnkasen. Sie haben einen Blick auf Binnenseen, die mit den großen Vänern verbunden sind. Nach einem kurzen Spaziergang auf einem ruhigen Feldweg nehmen wir den bekannten Pilgerweg, auf dem wir über England und Skottland zurück nach Upperud und damit zur HikingLodge wandern.

**Wanderprogramm 7 Tagen**

Tag 1 **Dals Ed**, Stadtspaziergang durch Naturschutzgebiete mit Besuch im Elchpark

Entfernung: 10 km

Dauer: 5 Stunden

Schwerkraft: 2

Die Gegend um Ed ist ein wahres Paradies für aktive Outdoor-Sportler (Wandern, Mountainbiken, Kanufahren, Langlaufen usw. usw.). Ed liegt zwischen den Seen Lilla Le und Stora Le. Heute machen wir einen Stadtspaziergang durch Ed. Ed wurde um Lilla Le herum gebaut und das Schöne ist, dass zwischen allen Wohngebieten Naturschutzgebiete liegen, man also tatsächlich von Naturschutzgebiet zu Naturschutzgebiet wandert. Während des Spaziergangs passieren wir den Elchpark <https://dalslandsmooseranch.se/> , den wir besuchen werden. Die Chancen, Elchen in freier Wildbahn zu begegnen, sind gering. Aber wenn Sie in Schweden sind, müssen Sie natürlich auch den König des Waldes kennengelernt haben.

Tag 2 **Kroppefjäll** Naturreservat

Distanz: 11,4 km

Dauer: 5 Stunden

Schwerkraft: 3 (sumpfiges Gebiet)

Das Kroppefjäll ist genau genommen keine Gebirgslandschaft sondern ein Hochplateau, das durch die Gletscher der Eiszeit geformt wurde. Auf dessen Ostseite fällt das Gelände steil ab in die Ebene vor dem Vänersee, (damals noch Teil des Meeres). Bei klarem Wetter kann man den Vänersee von hieraus sehen. Von dem Ort Dals Rostock aus gelangt man in den Ostteil des Naturreservates; an der OK Stuga (Vereinshaus des Orientierungslauf-Klubs) beginnen verschiedene markierte Wanderwege. Doch heute erschlieβen wir uns das Gebiet von der Südseite her! Es gibt im Naturreservat viel Sumpf- und Moorlandschaft, wodurch die Wanderung heute etwas beschwerlicher sein wird. Diese Böden aber sind optimale Lebensbedingungen für viele Blumen- und Pflanzenarten! Im Naturreservat leben auch Wölfe, und vielleicht bekommt man sogar einen Elch zu Gesicht!

Tag 3 **Yttre Bodane**, die Rasierküste von Vänern

Distanz: 9 km

Dauer: 2,5 km

Schwerkraft: 1

Kombination mit einem ausgiebigen Picknick (selbst mitbringen) und Baden. Heute haben wir einen kurzen Spaziergang auf flachen Wegen und Straßen. Trotz der kurzen Länge und des leichten Trails können Sie es einen ganzen Tag schaffen. Dieser Bereich in der Mitte der Rasierküste wird Sie von einer Halbinsel zur anderen bringen, die durch Fledermauspfade verbunden ist. Ein sumpfiges Gebiet, in dem Flora und Fauna vorkommen. Aufgrund der vielen Orte, an denen Sie schwimmen können, können Sie einen ganzen Tag frei nehmen.

Tag 4 **Bengtsfors** um den Bengtsbrohöljen

Distanz: 11,3 km

Dauer: 3,5 Stunden

Schwerkraft: 2

Sobald wir Bengtsfors verlassen, gehen wir auf engen, ansteigenden Waldwegen. Nach einigem Klettern sehen Sie in der Ferne das Dorf Bengtsfors. Wir wandern und klettern in das Naturschutz-gebiet Höljerudsforsarna, von wo aus Sie einen schönen Blick auf das südlichere Nedre Höljen haben. Nach dem Abstieg erreichen wir den Kanal mit seinen Schleusen und Stromschnellen. Der Kanal mit seinen Schleusen ist bei Wassersportlern (Seglern und Motorbooten) beliebt. Nach den Schleusen setzen wir unsere Route auf einem autofreien Schotterweg entlang des Sees zurück nach Bengtsfors fort.

Tag 5 **Snäcke**, die Gipfel des Naturschutzgebietes Sörknattens/"Vandring på drankens rygg"

Distanz: 14 km

Dauer: 5 Stunden

Schwerkraft: 3 (7 km technische Strecke)

Bei schönem klarem Wetter vergisst man den Schwierigkeitsgrad der Strecke. Vierzehn Kilometer und eine Dauer von fünf Stunden deuten bereits darauf hin, dass die Lücke nicht einfach sein wird. In Schweden spricht man auch von "en vandring på drakens rygg" = einem Spaziergang auf dem Rücken eines Drachen. In der Tat ist der Weg, sobald wir nach einem soliden Aufstieg den Gipfel erreichen, wie ein Spaziergang auf dem Rücken eines Drachen. sehr technisch also. Aber die Aussicht ist überwältigend: Einerseits die hohen Massen Norwegens und andererseits das schwedische Seengebiet mit Blick auf die großen Vänern. Was auch immer du hinaufgehst, du musst natürlich wieder hinuntergehen. Unten sind Sie froh, dass der Rückweg auf einem ruhigen Feldweg zum Auto führt. In den Sommermonaten können Sie anschließend im Kiosk lernen, wo frisch gebackene Waffeln mit Marmelade serviert werden.

Tag 6 **Åsensbruk** Wanderung von der HikingLodge / Upperud / Kvarnkasen / Skottland

Distanz: 15,6 km

Dauer: 4 Stunden

Schwerkraft: 2

Heute laufen wir von der HikingLodge aus. Wo der Asphalt endet, nehmen wir den Karrenweg nach Upperud und laufen über einen schmalen Fußweg in Richtung Kvarnkasen. Sie haben einen Blick auf Binnenseen, die mit den großen Vänern verbunden sind. Nach einem kurzen Spaziergang auf einem ruhigen Feldweg nehmen wir den bekannten Pilgerweg, auf dem wir über England und Skottland zurück nach Upperud und damit zur HikingLodge wandern.

Tag 7 **Heimreise**.

**Abendessen**

Gemeinsam bereiten wir das Abendessen zu. Wir können den Grillplatz nutzen und natürlich bei kaltem Wetter ein Lagerfeuer machen. Wir werden mindestens einen Abend im Skålleruds Gård essen (kostet auch 150 Kronen exkl. Getränke) und in Absprache mit Ihnen können wir auch einen Abend in der Brasserie in Håverud essen (Preise eines Restaurants und daher teurer).