

Wanderlust

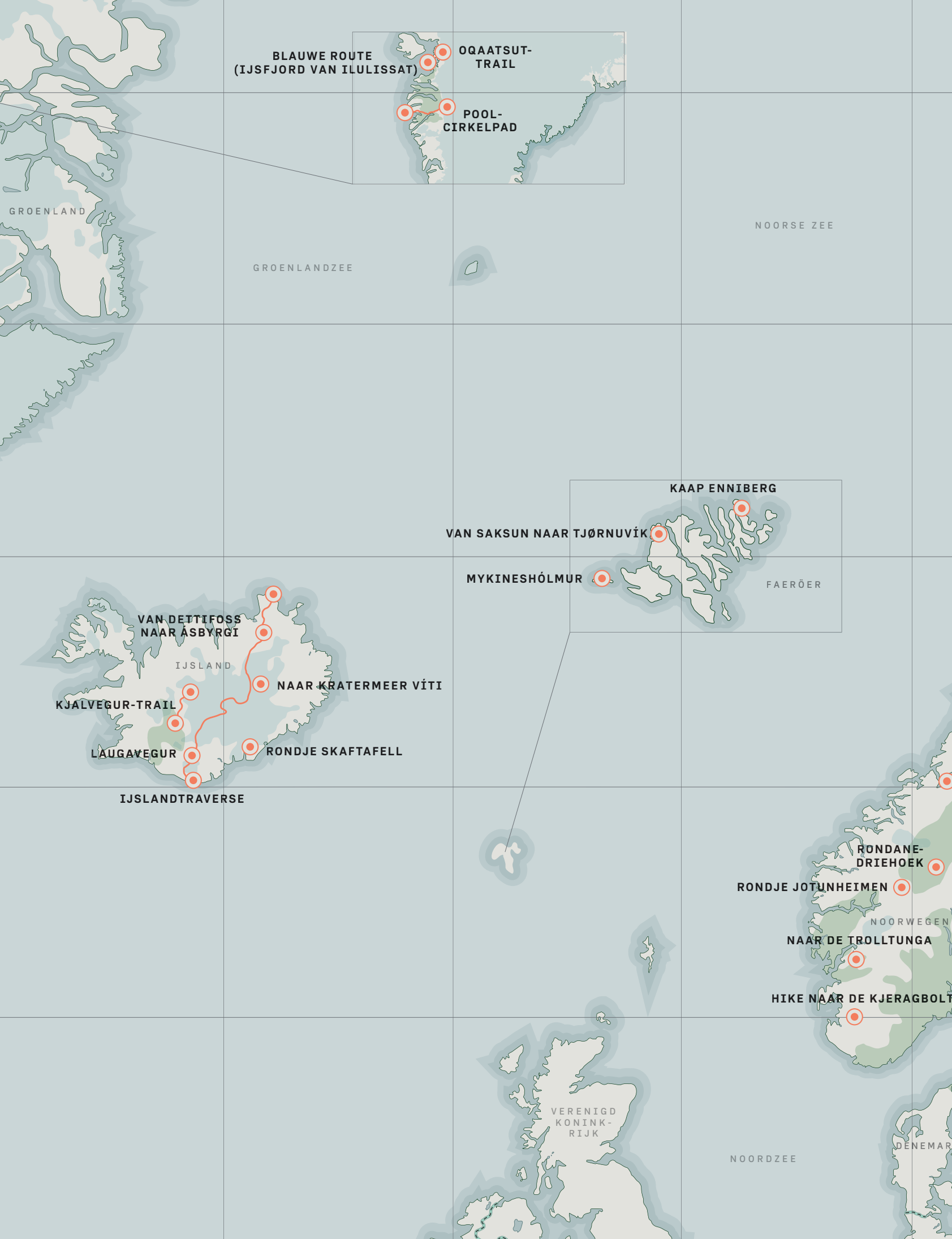
SCANDINAVIË



Hiken door Scandinavië
IJsland, Faeröer en Groenland

gestalten

Cam Honan



BLAUWE ROUTE (IJSFJORD VAN ILULISSAT)

OQAATSUT-TRAIL

POOL-CIRKELPAD

NOORSE ZEE

GROENLANDZEE

GROENLAND

KAAP ENNIBERG

VAN SAKSUN NAAR TJØRNUVÍK

MYKINESHÓLMUR

FAERÖER

VAN DEITIFOSS NAAR ÁSBYRGI

IJSLAND

NAAR KRATERMEER VÍTI

KJALVEGUR-TRAIL

LAUGAVEGUR

RONDJE SKAFTAFELL

IJSLANDTRAVERSE

RONDANE-DRIEHOEK

RONDJE JOTUNHEIMEN

NAAR DE TROLLTUNGA

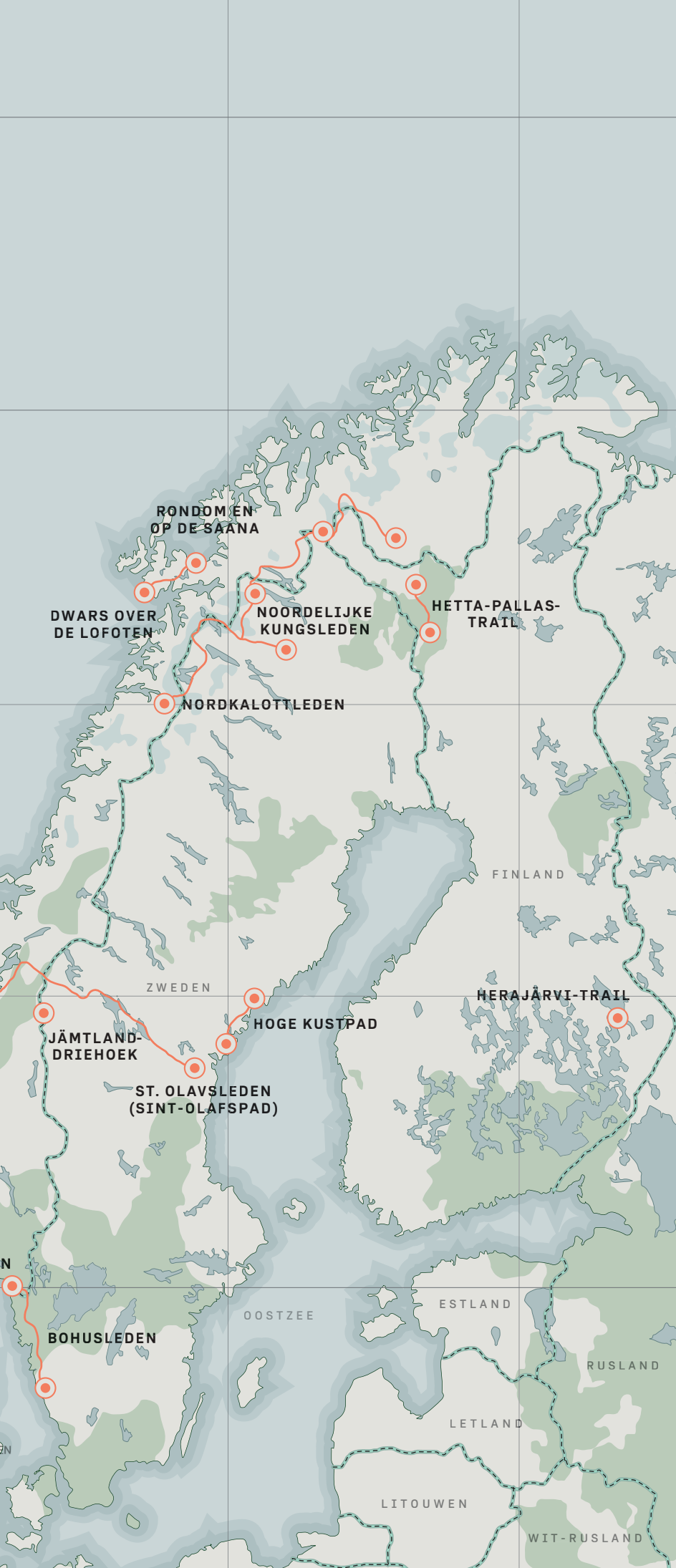
HIKE NAAR DE KJERAGBOLT

NOORWEGEN

VERENIGD KONINKRIJK

NOORDZEE

DENEMAR



ZWEDEN

Bohusleden	6
St. Olavsleden (Sint-Olafspad)	14
Hoge Kustpad	22
Jämtland-driehoek	30
Nordkalottleden	40
Noordelijke Kungsleden	50
Tangsjöleden (Bonussectie)	292
Padjelantaleden (Bonussectie)	294

FINLAND

Hetta-Pallas-trail	64
Herajärvi-trail	74
Rondom en op de Saana	84
Drielandenpad (Bonussectie)	291
Karhunkierros (Bonussectie)	293

GROENLAND EN DE FAERÖER

Mykineshólmur	96
Van Saksun naar Tjørnuvík	104
Kaap Enniberg	114
Oqaatsut-trail	122
Poolcirkelpad	130
Blauwe route (ijsjord van Ilulissat)	144
Naar Sørvágsvatn (Bonussectie)	293
Slættaratindur (Bonussectie)	297

IJSLAND

Van Dettifoss naar Ásbyrgi	160
Rondje Skaftafell	172
Naar kratermeer Víti	180
Kjalvegur-trail	188
IJslandtraverse	198
Laugavegur	208
Rondje Bláhnúkur-Brennisteinsalda (Bonussectie)	292
Kirkjufell (Bonussectie)	295
Beklimming van de Esja (Bonussectie)	296

NOORWEGEN

Naar de Trolltunga	224
Rondane-driehoek	236
Rondje Jotunheimen	248
Dwars over de Lofoten	262
Hike naar de Kjeragbolten	280
Trollheimen-driehoek (Bonussectie)	291
Romsdalseggen (Bonussectie)	295
Beklimming van de Hesten (Bonussectie)	296

DENEMARKEN

Bornholm-kustpad (Bonussectie)	294
Rondom Furesø (Bonussectie)	297





BOHUSLEDEN

DWARS DOOR DE OERBOSSEN

Götaland
ZWEDEN

INFO OVER HET PAD

- **AFSTAND** 350 km
- **DUUR** 20 tot 25 dagen
- **TOTAAL AANTAL HOOGTEMETERS** 5975 m
- **NIVEAU** Gemakkelijk tot gemiddeld

Niets is beter voor contact met de natuur dan een lange trekking. Hoe langer je weg bent van de drukte van alledag, hoe meer je afgestemd raakt op het ritme van het bos. De vogels zijn je wakker. Je steekt je brander aan en drinkt koffie bij de eerste stralen van de ochtendzón. En na een lange wandeldag kruij je je slaapzak in en vertrek je naar dromenland. Dit is het simpele trekkersbestaan dat je leidt tijdens de Bohusleden, een van de bekendste langeafstandspaden van Zweden.

De Bohusleden, van Lindome in het zuiden naar Strömstad in het noorden, is 350 km lang en de meeste hikers doen er ongeveer drie weken over. De route is verdeeld in 27 goed gemarkeerde etappes, die over het algemeen verder naar het noorden steeds afgelegener en uitdagender worden. De Bohusleden loopt door uitgestrekte bossen en spookachtig heideland, en langs steile rotsen en meer dan honderd meren. Maar je ziet ook leuke steden en dorpen en historische kastelen en forten. De Bohusleden is geschikt voor hikers van alle niveaus van ervaring en conditie, en dankzij de goed bereikbare instappunten en het uitstekende openbaar vervoer kan de route goed in kleinere delen of zelfs dagwandelingen worden gelopen.

Het zuidelijk deel van de Bohusleden bestaat uit etappe 1 tot en met 9 en begint bij het meer Blåvättnera in de buurt van het dorp Lindome (zie Toptips). Het loopt in 110 km naar het mooie meer Lysevatten, door heuvels, velden, moerassen en oerbossen vol dieren, met af en toe een mooie boerderij. Houd vooral rond zonsopgang en zonsondergang je ogen open voor elanden, reeën en vossen. Opvallende bezienswaardigheden in dit deel zijn het 18-eeuwse huis Gunnebo met indrukwekkende tuinen en een openluchttheater, en het 14e-eeuwse fort Bohus, dat boven de rivier de Göta ligt. En een van de mooiste uitzichten heb je vanaf de top van de Getryggen (etappe 3), waar je prachtig de stad Göteborg en het omringende platteland ziet liggen. Het kristalheldere meer Lysevatten aan het eind van etappe 9 is een ideale plek om uit te rusten voordat je verder gaat.

Het centrale deel van de Bohusleden (etappe 10-18) beslaat 122 km tussen het kalme water van Lysevatten en het kruispunt bij Lunden. De route voert door dichte bossen, moerassen en glooiende velden en langs pittoreske rivieren. Hoogtepunten zijn de gemengde bossen van de met meren bezaaide hoogvlakte Bredfjället, en het 17e-eeuwse boerendorp Åleslån, waar het openluchtmuseum een fascinerend inzicht biedt in het vroegere plattelandleven van Zweden. Voor wie graag hiken met vissen combineert, is er de Örekil (de op een na langste rivier van Bohuslän), een van de beste visplekken van Zuid-Zweden. Vermeldenswaardig is de Brålandwaterval, waar 'zalmtrappen' zijn aangelegd waarover de zalmen het pittoreske meer Kärnsjön kunnen bereiken.



↑ Een houten brug in het noordelijk deel van de Bohusleden.
→ Het meer Vrångevattnet in natuureservaat Herrestadsfjällets.

Het noordelijke deel van de Bohusleden (etappe 19-27) loopt in 118 km van Lunden naar het eindpunt bij Strömstad. Voor de meeste hikers is dit wilde en ongerepte deel het hoogtepunt van de route. Allereerst doorkruis je de magische Kynnefjällhoogvlakte, een biologisch uniek gebied waar dwergberken, *norrlandslav* (een soort korstmoss) en de mossoort 'lemmingmos' groeien, soorten die normaal gesproken alleen op meer noordelijke breedtegraden te vinden zijn. Later kom je langs Holmevatten, een groot meer waarvan wordt gezegd dat het meer eilanden heeft dan dagen van het jaar, en de machtige Älgafallet, met 46 m een van de hoogste watervallen van Zweden. Tijdens de 26e en voorlaatste etappe beklim je de Björnerödspiggen >





HERAJÄRVI-TRAIL

DE PAREL VAN NATIONAAL PARK KOLI

Noord-Karelië
FINLAND





INFO OVER HET PAD

- **AFSTAND** 61 km
- **DUUR** 3 dagen
- **TOTAAL AANTAL HOOGTEMETERS** 2664 m
- **NIVEAU** Gemiddeld

Nationaal park Koli is een van de meest geliefde natuurgebieden van Finland. Het park ligt 6 uur ten noordoosten van Helsinki en beschermt 30 km² aan beboste heuvels op de westelijke oever van het prachtige meer Pielinen. Al sinds de 19e eeuw hebben de spectaculaire landschappen van Koli kunstenaars, schrijvers en natuurliefhebbers geïnspireerd.

De parel van het park is de Herajärvi-trail, die 61 km lang is en gemiddeld drie dagen kost. Je kunt genieten van serene bossen, vredige weiden en betoverende uitzichten op het meer Pielinen (met een lengte van 93 km het op drie na grootste van Finland). Het pad is goed aangegeven met blauwe rechthoeken en wegwijzers, en je kunt kamperen of overnachten in trekkershutten of huisjes, of op een boerderij. Voor de meeste backpackers is het goed te doen, maar het heeft een gemiddelde moeilijkheidsgraad vanwege het aantal hoogtemeters.

Onze route begint bij het Koli-natuurcentrum Ukko (zie Toetips). Al na een paar honderd meter bereik je de rotsachtige Ukko-Koli (347 m), het hoogste punt van het nationaal park. Dit is een van de drie toppen die samen de berg Koli vormen – de andere twee zijn de Akka-Koli (338 m) en de Paha-Koli (331 m) – en het uitzicht vanaf de Ukko-Koli is een van de meest iconische van Finland; het inspireert al eeuwenlang componisten, schilders, schrijvers en natuurliefhebbers. Van die schilders was Eero Järnefelt een van de belangrijkste en tijdens je hike door het nationaal park kun je borden zien die aangeven welke uitzichten hij met zijn werk beroemd heeft gemaakt.

Je passeert het meer Jero en komt dan bij een nieuw hoogtepunt in de vorm van uitkijktoren Ryläys, waar je een weids uitzicht hebt over het beboste landschap. In de buurt van de toren ligt een houten hut in de vorm van een tipi (compleet met vuurplaats), een perfecte plek voor een pauze. Sommige hikkers overnachten hier, maar de meeste lopen door tot Kiviniemi, waar je de nacht kunt doorbrengen in een trekkershut of een rustieke B&B op een boerderij, en waar aan de oever van het meer Herajärvi een gratis sauna is.

Vanaf Kiviniemi loopt het pad om het zuidelijke uiteinde van het meer Herajärvi heen en buigt dan weer naar het noorden, naar kaap Rykiniemi aan het meer Pielinen. In dit gedeelte kom je over enkele mooie heuveltoppen, waar je een ongelooflijk mooi uitzicht hebt op de omgeving. Kort voor kaap Rykiniemi zijn er kabels aangebracht die je helpen de Herajoki te doorwaden. Dus trek je wandelschoenen uit, rol je broekspijpen op, geniet van het verfrissende water van de rivier en strijk dan aan het strand neer voor de nacht. Met het uitzicht op het meer en zijn honderden eilanden is dit een geweldige plek om de zonsondergang te bekijken en te overnachten.

Vanaf Rykiniemi loopt het pad evenwijdig aan de westelijke oever van Pielinen. Na 6 km lopen door dichte bossen en serene >



Het uitzicht vanaf de Ukko-Koli is een van de meest iconische in Finland; het inspireert al eeuwenlang componisten, schilders, schrijvers en natuurliefhebbers.

- ← Genieten van het idyllische landschap van het nationaal park vanaf de Mäkrä, op ongeveer 3 km van natuurcentrum Ukko.
- ↑ Van velden vol met bladeren naar dichte bossen in herfstkleuren.



KJALVEGUR-TRAIL

GLETSJERS, WARMWATER- BRONNEN EN SPOOKHUTTEN

Midden-IJsland
IJSLAND



INFO OVER HET PAD

- **AFSTAND** 48 km
- **DUUR** 3 dagen
- **TOTAAL AANTAL HOOGTEMETERS** 1035 m
- **NIVEAU** Gemakkelijk tot gemiddeld

De Kjalvegur-trail (of Kjölur-trail) volgt een oude ruiterroute tussen de twee grote gletsjers Langjökull en Hofsjökull. Onderweg kom je tafelbergen, grimmige lavavelden, spookhutten en een sprookjesachtig geothermisch wonderland tegen. De route figureert in IJslandse sagen en toont de rauwe schoonheid van het binnenland, en geeft ook een blik op de kleurrijke en soms tragische geschiedenis van het gebied.

De 48 km lange Kjalvegur-trail van Hvítárnes naar Hveravellir wordt meestal in drie dagen gelopen. Beide richtingen zijn mogelijk, maar van zuid naar noord is het fijnst, omdat je dan bij het eindpunt Hveravellir een welverdiend bad in een warmwaterbron kunt nemen. De route is goed aangegeven en makkelijk te volgen; klimmen en dalen gaat geleidelijk en de hutten zijn comfortabel. De Kjalvegur geldt dan ook voor hikers als perfecte kennismaking met IJsland.

De tocht begint aan de F35 bij de weg naar Hvítárnes. Vanaf deze stille afslag is het een makkelijke wandeling van 8 km naar

de Hvítárnes, een hut uit 1930, de oudste die wordt onderhouden door Ferðafélag Íslands, de IJslandse vereniging voor natuurexcursies. Hij ligt fraai even ten oosten van het meer Hvítárvatn en de grote gletsjer Langjökull. De hut met turfdak heeft plaats voor dertig mensen, er is een kleine keuken en hij staat bekend als een van de spookachtigste plekken van IJsland. Volgens verhalen woont er in Hvítárnes een chagrijnige jonge vrouwelijke geest, die een overnachting in de berghut tot een uitdaging maakt. Ze plaagt bij voorkeur mannelijke bezoekers, en het ergert haar blijkbaar vooral als die in het bed bij de deur slapen dat in de tegenovergestelde richting van de andere bedden staat. Dus kies je bed met zorg!

Vanaf de spookachtige Hvítárnes is het ongeveer 16 km naar de volgende hut, Þverbrekknámúli. Het pad wordt aangegeven met wegwijzers en steenmannen en volgt grotendeels de loop van de gletsjerrivier Fúlakvísl. Tijdens dit stuk van de Kjalvegur-trail heb je schitterend uitzicht op de gletsjers Langjökull en Hofsjökull en op de majestueuze Hrútfell (1410 m), een tafelberg met bovenop een gletsjer. De berg is een van de meest karakteristieke verschijningen van het IJslandse hoogland. Over bergen gesproken: heb je nog energie over als je bij de Þverbrekknámúli aankomt, dan kun je de korte klim naar de top van de gelijknamige berg (622 m) maken, die direct achter de hut ligt. Het 360-gradenpanorama is een schitterende bekroning van je >





De legendarische route toont de rauwe schoonheid van het binnenland, en geeft ook een blik op de kleurrijke en soms tragische geschiedenis van het gebied.

- ←← De laatste etappe van de Kjalvegur loopt tussen de hut Djófadalur en het geothermisch gebied Hveravellir.
- ↑ De Þverbrekknámúli en de tafelberg Hrútfell (1410 m).
- ← Een rivier kronkelt tussen steile vulkanische hellingen in de nabijgelegen Kerlingarfjöll (zie Bonustrack).



9 789043 930123