

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	17
Natur und Landschaft	18
Informationen und Adressen	24
Hütten	25
Kleines Hüttenwörterbuch	27
1 4.15 Std. Lillhärjåbygget	38
2 3.30 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-Mittåklappen, 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. Ännfjället, 1301 m	68
13 5.45 Std. Anådalen und Kappruet, 1003 m	70
TOP 14 2.00 Std. Ruåndan, 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 3.30 Std. Blanktjärnrundweg	100
TOP 24 5 Tage Große Vålådalen-Rundtour	102
25 5 Tage Südlicher Kungsleden/ Jämtlandsleden	110
26 3 Tage Jämtlands-Dreieck	118

27 3.15 Std. Am Ufer des Ånnsjön	122
28 4.45 Std. Mullfjället, 1031 m	124
29 3.00 Std. Fröjå Gruva	127
30 3.00 Std. Glösa	130
31 1.45 Std. Hällingsåfallet	132
32 2.00 Std. Ankarede und Lejarfallet	134
TOP 33 3.45 Std. Bjurälven	136
34 5.00 Std. Öreälven	139
35 2.45 Std. Lögdeälven und Drakryggen	142
36 2.45 Std. Långvattnet	144
37 3.45 Std. Granginge Bruk	147
38 4.30 Std. Skuleskogen Nord	150
TOP 39 5.15 Std. Skuleskogen Süd	152
40 3.00 Std. Ulvön	155
41 2.45 Std. Norrfällsviken und Storsanden	158
42 3.45 Std. Nordingrå und seine Seen	160
43 1.45 Std. Rotsidan und Fällsviken	162
44 4.45 Std. Jon-Nilsberget und Skiringen	164
45 2.30 Std. Smitingen und Klubbsjön	166
46 2.00 Std. Lörudden	168
47 4.30 Std. Zwischen Delsbo und Bjuråker	170
TOP 48 2.30 Std. Hölick	174
49 2.45 Std. Rund um Växbo	176
50 2.15 Std. Von Runemo nach Söräng	178

Stichwortverzeichnis	180
-----------------------------------	-----