



Zweden Abisko

Tijdens deze gevarieerde tocht wisselen brede dalen, hoge bergmassieven en vlakke toendra elkaar af. Deze schijnbaar eindeloze wildernis ligt 150 km boven de poolcirkel in Lapland. In het met hoge toppen omgeven dal Kaskasvagge lopen we in de schaduw van de hoogste berg van Zweden: de 2114 meter hoge Kebnekaise. We lopen heel even over het beroemde Kungsleden, maar voor 95 % kiezen we voor de minder begane paden. We eindigen bij het Abisko fjällstation. De hele trektocht zullen we kamperen.

- wandelen in het stille Abisko
- hoge bergen en diepe valleien
- slimme depots om minder te dragen
- echt wildernis gevoel

De start is vlak en loopt door het brede en dicht begroeide dal Vistasvaggi, waar de vele berken al hun eerste herfstkleuren beginnen te krijgen. Nadat we het stenige en pittige terrein bij de Kebnekaise hebben verruild voor het prachtige dal Reaiddavaggi komen we bij de subliem gelegen bergtop Nallu. Vanaf de 1595 meter hoge Vassacohkkaas heb je bij goed weer prachtig zicht op de start en het vervolg van onze route. De gletsjer zorgt voor een grote toevoer aan water en de Vierrojhka rivier die we volgen heeft dan ook een aantal mooie stroomversnellingen. We sluiten de tocht af met een doorsteek tussen de Tjamuhas en Pallentjakka naar het Nationaal Park Abisko. De laatste uren van de trekking volgen we het Kungsleden door de volle herfstkleuren van dit park. We komen uit bij het luxe en grote fjällstation Abisko, waar we overnachten. Voordat we terugreizen, kunnen we nog de Njulla beklimmen. Een mooie top die uitzicht biedt op de beroemde bergformatie Lapporten.

Doordat we al na anderhalve dag een voedseldepot achterlaten draag je voor maximaal 4 dagen voedsel mee.

Het aantal vluchten vanaf Kiruna is beperkt. Wacht niet te lang met boeken.

Bekijk [hier de foto's](#) (externe link).

Het gaat hier om een avontuurlijke reis. Er zijn diverse factoren die onderweg onze reisplannen kunnen beïnvloeden, hoe goed de reis ook is voorbereid. Onderstaande reisbeschrijving geeft de hoofdlijnen van de reis weer. De reisleiding kan zich echter genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.

dag 1 Amsterdam - Arlanda, nachttrein naar Kiruna

We vliegen van Schiphol naar Stockholm Arlanda. Op het vliegveld stappen aan het begin van de avond in de nachttrein naar Kiruna.

dag 2 Kiruna - Nikkaluokta – Visttasvaggi (3 uur lopen; 100 meter stijgen)

De nachttrein met couchettes is een aangename manier van reizen. We maken onderweg kennis met het typische Zweedse landschap met naaldbomen en meren. Ons trekking gebied ligt te noordelijk voor zulke grote bossen. Een busrit van een uurtje brengt ons van Kiruna naar Nikkaluokta. Na aankomst in het toeristencentrum pakken we de rugzakken en wandelen we naar onze eerste kampplaats in het Visttasdal.

dag 3 Visttasvaggi - Visttasvaggi (6 ½ uur lopen; 295 meter stijgen; 225 meter dalen)

Vandaag blijven we in het Visttasdal met diverse soorten begroeiing en volgen we de rivier. De route gaat een beetje op en neer en droge en nattere delen wisselen elkaar af. Op sommige stukken zijn de vlonders of boom stronkjes erg welkom om de voeten droog te houden. Over de grotere rivieren zijn bruggen gebouwd en we kamperen vlak bij een grote hangbrug aan de voet van de Njunni top. 's Avonds brengen we ons voedseldepot naar de Vistashut.

dag 4 Visttasvaggi - Kaskasvagge (6 uur lopen; 820 meter stijgen; 280 meter dalen)

Een pittige dag die start met de klim naar de 1000 meter hoge pas onder de Njunni, die beloond wordt met mooi uitzicht over het Visttasdal. Aan de andere kant van de pas lopen we vaker door blokken terrein en volgen de Gaskasjohka. Voordat we meer 'landinwaarts' gaan trakteert deze rivier ons nog op een indrukwekkende waterval. We verlaten de normale route en gaan crosscountry naar het smalle Kaskasvagge dal met hoge besneeuwde toppen. De kans op onze eerste doorwading van een smeltwater stroom is groot. Afhankelijk van het loop tempo en de omstandigheden slaan we vóór of na het meer ons kamp op.

dag 5 Kaskasvagge - Stuor Reaiddavaggi (7 uur lopen; 345 meter stijgen; 460 meter dalen)

Het thema van vanochtend is keien/rotsblokken want de hoogste top van Zweden, de Kebnekaise, laat zijn invloed gelden. Op sommige stukken is het ploeteren, op andere delen kunnen we van rotsblok naar rotsblok stappen/springen. Als we de kruising met het Tjåktavagge dal naderen wordt het terrein weer groener en eenvoudiger. We kijken prachtig op de Kungsleden route voordat we afdalen naar de Sälkastugorna hut. Natuurlijk een goede plek voor een pauze en we kunnen wat kleine inkopen doen.

Na het korte intermezzo verlaten we de Kungsleden weer en lopen het rustige en groene Stuor Reaiddavaggi dal in. Op de kampplek hebben we waarschijnlijk rendieren als burens.

NB de looptijd vandaag kan vandaag sterk variëren, afhankelijk van de kampplek van afgelopen nacht, de looptechniek van de groep en de gladheid van de stenen.

dag 6 Stuor Reaiddavaggi – Vassaloamijavri (8 ½ uur lopen; 470 meter stijgen; 520 meter dalen)

Na de vermoeienissen van gisteren, maken we vanochtend een prachtige en relaxte wandeling door vlak terrein. We trekken langs het meer naar een kleine vallei. De Nallu, een markante naald piek, torent boven ons uit en wijst de weg naar het gelijknamige hutje. Na de hut volgen we een echt pad omlaag naar de iets grotere hut, Vistasstugan. Hier ligt ons voedseldepot voor de komende 3 dagen. Tijd voor een pauze voordat we dit dal weer uitklimmen. Het eerste stukje door bos, daarna in het open terrein en hebben we goed zicht op het Vistass dal waar we de eerste dagen doorheen liepen. Aan het eind van de inspannende middag maken we kamp aan de oever van het idyllische Vassaloamijavri meer.

dag 7 Vassaloamijavri – Vassacohkka pas - Marmastuga (8 uur lopen; 820 meter stijgen; 575 meter dalen)

Een mooie maar vrij zware etappe met een klim in de ochtend, een steile afdaling in de middag en gladde rotsen/stenen. Vanaf het meer stijgen we de hele ochtend gelijkmatig naar de Vassacohkka pas op 1595 meter. Het terrein bestaat afwisselend uit stenen en begroeiing, met een prachtig rustpunt bij het Vassajavri gletsjer meertje. Wellicht zien we hier hoog boven ons grote groepen rendieren die op sneeuwvelden de muggen proberen te ontlopen. Vanaf de pas heb je bij goed weer fantastisch zicht op de start en het vervolg van onze route. De gletsjers hebben hier bijzondere S-vormige wanden uitgesleten. We dalen steil af en lopen langs de zich terugtrekkende gletsjer en de gletsjer rivier richting de Marmastugan schuilhut, die precies op het kruispunt met een kloof ligt. Op het rotsige terrein bij dit mini hutje kunnen we niet kamperen, dus we zoeken een geschikte kampplek iets verder het dal in.

dag 8 Marmastuga – Pieggaluoppal (7 uur lopen; 355 meter stijgen; 750 meter dalen)

De Moarhmmagletsjer zorgt voor een grote toevoer aan water en de Vierrojhoka rivier die we stroomafwaarts volgen heeft dan ook een aantal mooie stroomversnellingen. Het landschap is totaal anders dan gisteren: veel bloemen en net als de eerste dagen ook weer groen. Het kruisende dal vormt de verbinding tussen 2 grotere meren, dus af en toe is het weer zompig. We trekken door berkenbosjes en soms middelhoge wilgenstruiken en passeren diverse meertjes. Aan het eind van de etappe verandert het landschap en lopen we langs en over heuvels die lijken op begroeide duinen. Als het hard waait zullen we in de beschutting van één van deze 'duinen' kamperen.

dag 9 Pieggaluoppal - Tältägret (5 uur lopen – 350 meter stijgen; 60 meter dalen)

We beginnen de dag met een klim naar de smalle vallei achter de 1647 meter hoge Siellacohkka. Hier zijn we weer omgeven door de bergen en volgen de rivier op ongeveer 1000 meter hoogte. Bij een rendierhutje slaan we rechtsaf en klimmen nogmaals kort omhoog voordat we noordwaarts aan de afdaling beginnen naar Tältägret, een hutje op 700 meter hoogte waar we in de omgeving kamperen. We hebben nu zicht op het Abisko fjällstation en het Kungsleden pad.

dag 10 Tältägret – Fjällstation Abisko (3 ½ uur 50 meter stijgen; 350 meter dalen)

De laatste loopdag van de trekking volgen we nadat we zijn afgedaald het Kungsleden door de volle herfstkleuren van dit park. Het terrein is vlak en nergens ben je ver verwijderd van water. De Abiskojakka rivier, die soms een lieflijk stroompje is, maar dan weer een woest kolkende rivier en 'schepper' van de beroemde kloof vlak voordat ze uitmondt in het Torneträsk meer. Vlak na het formele eindpunt van de Kungsleden, eindigt aan het einde van de ochtend ook onze tocht, bij het Fjällstation Abisko, waar we overnachten.

dag 11 Fjallstation Abisko – vrije ochtend – trein naar Kiruna

Voordat we met de trein vertrekken richting Kiruna heb je een paar mogelijkheden om de laatste uren in Abisko door te brengen. Een aanrader is een tripje naar de locale top Njulla van 1169 meter. Je kunt omhoog en/of omlaag lopen of de kabelbaan nemen tot het Abisko Skystation op 900 meter en vanaf dat punt het topje bezoeken. Vanaf de één na hoogste top van het nationale park heb je prachtig uitzicht op het dorp, het meer en de karakteristieke 'Lappporten'. Een wandeling langs de canyon, het piepkleine saami kampje en/of via het meer naar het dorp zijn ook mogelijk. `s Middags nemen we de trein naar Kiruna.

dag 12 Kiruna - Schiphol

`s Ochtends nemen we de luchthavenbus naar de luchthaven van Kiruna, we vliegen via Stockholm (en eventueel Kopenhagen) naar Amsterdam.

Het aantal vluchten vanaf Kiruna is beperkt. Wacht niet te lang met boeken.

Mocht er onverhoopt geen plaats meer zijn op de vlucht, dan kun je op dag 11 met de nachttrein van Abisko naar Arlanda reizen, daar neem je dan de op dag 12 de vlucht naar Amsterdam.

Het aantal vluchten vanaf Kiruna is beperkt. Wacht niet te lang met boeken.

Mocht er onverhoopt geen plaats meer zijn op de vlucht, dan moet je ook op de terug weg gebruik maken van de nachttrein.

Bij de prijs inbegrepen

- * retourvlucht Amsterdam-Stockholm, Kiruna-Amsterdam inclusief luchthavenbelasting en brandstofheffing (op basis van beschikbaarheid, indien het laagste tarief niet meer beschikbaar is volgt er een vluchttoeslag)
- * luchthaven transfers
- * alle overige (groeps-)transport tijdens de reis per bus en nachttrein
- * drie maaltijden per dag tijdens de trekdagen
- * gebruik van keukengerei (ook bestek, bord, etc.)
- * alle overnachtingen in tweepersoonstenten
- * overnachting Abisko Turisstation (slaapzaal)
- * overnachting Kiruna (meerpersoonskamers)
- * Nederlandse reisbegeleiding
- * online voorbereidingsbijeenkomst
- * medicijn- / EHBO-kit
- * reserveringskosten
- * bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

Niet bij de prijs inbegrepen

- * maaltijden wanneer niet op trek
- * persoonlijke uitgaven, souvenirs
- * frisdranken en alcoholica
- * reis- en annuleringsverzekering
(voor deze reis heb je een bergsport/bijzondere sporten reisverzekering nodig)
- * toeslag eenpersoonstent € 50,--
- * wijzigingskosten € 35,--
- * vervoer naar en van Schiphol

Groepsgrootte

Minimaal 6 reizigers
Maximaal 11 reizigers

Deze reis wordt uitgevoerd met Nederlandse reisbegeleiding.

De reis kan ook gegarandeerd worden vanaf 4 reizigers. Er geldt dan een toeslag van € 150,-- p.p. bij 4 reizigers en € 75,-- p.p. bij 5 reizigers.

Het aantal vluchten vanaf Kiruna is beperkt. Wacht niet te lang met boeken.

Geld

In Zweden kun je niet met Euro's betalen. De Zweedse kroon (SEK) is het betaalmiddel. Pinnen of wisselen kan in Stockholm, Kiruna. Contant geld mee voor o.a. uitgaven in bv. het fjällstation is zeker handig.

Reisdocumenten

Paspoort of Europese identiteitskaart.

Persoonlijke medicijnen

- * Iboprufeen 400mg
- * Paracetamol
- * Sporttape
- * Second skin
- * Sterilon
- * Pleisters
- * Sterk anti-muggenmiddel met veel DEET

Vaccinaties

In dit land komt (mogelijk) Tekenencefalitis voor. Het vaccinatieadvies is persoonsgebonden. Bespreek met een deskundig reizigersgeneeskundig (huis)arts of reizigersverpleegkundige of vaccinatie voor jou zinvol is.

Paklijst/uitrusting

Kampeeruitrusting die wordt verzorgd door Nunatak:

- tweepersoonstenten (eventueel eenpersoonstent)
- branders, kooktoestellen en accessoires
- pannen, voorraaddozen en ander keukengerei
- bestek, mok en bord (lichtgewicht en onbreekbaar).

Hieronder vind je een paklijst. Uit de uitgebreidheid van onderstaande lijst valt op te maken dat we veel belang hechten aan een goede keus van mee te nemen kleding, uitrusting e.d. Het is echter niet noodzakelijk om nieuw aan te schaffen. Vaak kan volstaan worden met artikelen die al in je bezit zijn en min of meer aan de gestelde eisen voldoen. De laatste dingen om op te bezuinigen zijn goede schoenen, uitstekende wind- en regenkleding en een slaapzak / mat van goede kwaliteit.

Kleding

- ~ Waadschoentjes / sandalen (of neopreen sokken voor in sandalen tijdens rivierdoorsteek)
- ~ Sokken 2 paar
- ~ Ondergoed
- ~ Thermo ondergoed (lang en kort)
- ~ T-Shirts (2)
- ~ Softshell of windstopper fleece
- ~ Isolatie laag: donsjasje, kunststof isolatiejasje of warm fleece
- ~ Stevige, sneldrogende trekking broek (bv. Fjällraven of Haglofs)
- ~ Reserve broek (eventueel)
- ~ Regenjas (Gore-tex)
- ~ Regenbroek (Gore-tex)
- ~ Gamaschen (Gore-tex)
- ~ Handschoenen waterdicht
- ~ Wandelschoenen (BC, met Gore-Tex)
- ~ Muggennet/pet en sterk anti-muggenmiddel met veel DEET
- ~ Muts
- ~ Pet of shawl
- ~ Kleding voor heen en terugreis, kan tijdens tocht niet achterblijven en moet je dus meenemen in je rugzak

Slapenspullen

- ~ Slaapmat
- ~ Slaapzak, zeker tot het vriespunt, liever tot min 10.
- ~ Lichtgewicht lakenzak (geen katoen)
- ~ Waterdichte (compressie) tas voor de slaapzak!

Diversen

- ~ Zakmes
- ~ snacks / trailfood als opkikker voor onderweg
- ~ Elastiekjes [dikke]
- ~ Dagboek + pen
- ~ Leesboek of puzzelboekje
- ~ Reserve veters
- ~ Zitlap
- ~ Naaispullen
- ~ Lichtgewicht, waterdichte zakken (voor o.a. kleding en camera)

- ~ Flightbag + hangslotje
- ~ Rugzak, ongeveer 75 liter
- ~ Rugzak regenhoes
- ~ Fototoestel + accu + geheugenkaartjes
- ~ Kleine veldfles of drinksysteem (bv. Platypus of Camelbag)
- ~ Spanbandjes
- ~ Zonnebril
- ~ Reserve bril / lenzen
- ~ Wandelstokken!
- ~ Aansteker
- ~ Hoofdlampje
- ~ Klein karabinertje, om bv. drinkmok aan de rugzak te hangen
- ~ Waterfilter, bijvoorbeeld van [Sawyer](#) of [Careplus](#)

Toiletspullen

- ~ Biologisch afbreekbare zeep [klein flesje]
- ~ Tandborstel
- ~ Tandpasta
- ~ Lip care
- ~ Klein doosje nivea of uiercrème
- ~ Zonnebrandcrème
- ~ Toiletpapier (waterdicht verpakt)
- ~ Sneldrogende handdoek ~ Kam of borstel

Papieren

- ~ Paspoort / Identiteitskaart
- ~ Reisverzekering
- ~ Ziektekostenverzekering
- ~ Geld
- ~ Waterdicht documentenmapje

Voor sommige zaken is het voldoende als er één of twee exemplaren per groep meegaan, b.v. een naaisetje. Voor veel andere dingen beslist niet meer dan wat minimaal nodig is, b.v. zonnebrandolie. Voor alles is de stelregel; zo weinig mogelijk en zo licht mogelijk, want je krijgt nog een fiks gewicht aan eten, tenten en ander materiaal bij! Hieronder zullen we nog wat verder ingaan op verschillende artikelen op de paklijst:

I Rugzak en verpakkingsmiddelen

II Schoeisel

III Kleding

IV Slaapzak e.d.

V Diverse gebruiksartikelen

VI Toiletartikelen

VII Middelen ter bescherming van huid, ogen e.d.

VIII Voor verwondingen, ziekte etc.

IX Fotoapparatuur

X Overig

I. Tassen, rugzak e.a. transport verpakkingsmiddelen

- * een stevige grote (minimaal 70 liter) rugzak
- * klein dagrugzakje (als handbagage tijdens de vliegreis)
- * een aantal nylon of pvc zakken, bij voorkeur met sluiting en in verschillende kleuren, deze maken het

mogelijk je rugzak te organiseren, tevens om je spullen min of meer waterdicht te verpakken

- * portemonnee, heuptasje, heupgordel of etui met koord voor kostbare papieren zoals paspoort, verzekeringskaarten, geld e.d.
- * tas voor fotoapparatuur.

II. Schoeisel een paar bergschoenen van stevige kwaliteit:

- * goed profiel en stevige zool
- * bij voorkeur hoge schacht voor bescherming en steun van de enkels
- * goede pasvorm (ook bij dikke sokken)
- * redelijk ventilerend en waterdicht (goretex etc.); een paar sportschoenen en/of all terrain sandalen (Teva of Crocs etc.), te gebruiken bij doorwadingen van beken en rivieren en rond de tent. In ieder geval licht van gewicht, sneldrogend, goed profiel. Verder kan gedacht worden aan middelen om schoenen waterdicht te houden (leervet, snowseal etc.), extra veters en gamaschen.

III. Kleding

- * wind/regenkleding (van uitstekende kwaliteit), licht gewicht en goed ventilerend of ademend (goretex etc.)
- * 2 lange trekking broeken: ruim zittend, sterke kwaliteit, donker van kleur en sneldrogend; wellicht warme joggingbroek.
- * diverse T shirts en warmteondergoed (lange mouw)
- * 1 of 2 fleeces
- * ondergoed
- * (dunne) handschoenen
- * muts en shawl
- * zwemkleding (eventueel voor sauna)
- * sokken, diverse soorten dunne en dikke; het beste is de combinatie van een synthetisch binnenpaar en dik buitenpaar van 60% wol en 40% kunststof.

IV. Slaapzak e.d.

- * goede kwaliteit slaapzak met vulling van dons of kunststof; de slaapzak moet voldoende warmte bieden bij temperaturen rond het vriespunt; eventueel een lakenzak
- * slaapmatje. Goede isolatie, tegen optrekkende koude vanonder op dit is m.n. bij donzen slaapzakken van belang, ligcomfort, bij kamperen op rotsige en/of oneffen grond; het beste zijn zelfopblazende matten van gesloten cel structuur (ThermaRest, of iets goedkoper van Metzeler en Hema) Bij voorkeur geen volumineuze matten i.v.m. ruimtebeslag.

V. Diverse gebruiksartikelen

- * zakmes
- * waterfles
- * zitmatje (vochtwerend, isolerend en licht van gewicht).

VI. Toiletartikelen

- * zeep, bij voorkeur desinfecterend, fosfaatvrij en biologisch afbreekbaar
- * shampoo, douchegel (zie hiervoor);
- * handdoek, donker van kleur en niet te dik/groot i.v.m. snelle droging;
- * toiletpapier, scheergerei
- * verder wat een ieder zoal noodzakelijk acht.

VII. Middelen ter verzorging en bescherming van huid, ogen etc.

- * zonnebrandmiddel
- * goede zonnebril/gletsjerbril, ter bescherming tegen fijnstufzand en uv-straling ook met koord zodat hij niet bij plotselinge bewegingen kapot valt

- * bril of lenzen maar in beide gevallen een reservebril
- * brillenkoker, lenzendoosje en schoonmaakspullen
- * blistex of andere lippenbescherming
- * handcrème

VIII. Voor verwondingen, ziekte etc.

- * elementaire EHBOset: hansaplast, leukoplast, steriel gaas, betadine etc.,
- * specifieke medicijnen voor persoonlijk gebruik
- * paracetamol (alg. koortsverlagend, pijnstillend)
- * sporttape of breed leukoplast
- * eventueel steunverband voor enkel en/of knie;
- * eventueel second skin tegen blaren en schaafwonden (Compeed, Duoderm of Spenco);
- * voor de spieren: SRLgelei (homeopathisch); in mindere mate tijgerbalsem of Midalgan;
- * Arnicazalf tegen zwellingen, verstuikingen en gewrichtspijn.

IX. Fotoapparatuur

- * apparatuur naar behoefte, schokbestendige draagtas, heuptas etc.;
- * lensreiniging, borsteltje etc.;
- * zonnekap en voorzetlens (uvfilter, skylight);
- * reservebatterijen en eventueel reserve lensdop

X. Diversen

- * favoriete snacks / trailfood als opkikker voor onderweg.

Neem een snack per dag mee, suggesties: chocolade, muesli- of energierepen, ontbijtkoek, kruidkoek en vergelijkbare alternatieven, noten, gedroogd fruit, sultana's. Heb je tussendoor meer energie nodig, dan kun je meer meenemen, maar bedenk wel dat je alles zelf moet dragen. Kijk naar lichte energierijke snacks.

Categorie trekking 3 en categorie rugzak 1

In dit redelijk goed toegankelijke gebied maken we een tocht van 8 1/2 dag. Hiernaast is er op de laatste dag in Abisko nog een beklimming of dagtocht mogelijk.

Van de deelnemers wordt een goede conditie en avontuurlijke instelling verwacht. Soms loop je lange dagen van ongeveer 8 tot 9 uur. De eerste 1 1/2 dag van de trek draag je een rugzak van zo'n 18 tot 20 kg. Dan maken we een voedseldepot zodat je daarna voor maximaal 4 dagen voedsel meeneemt.

Ervaring met het maken van meerdaagse rugzaktrekking is voor deze reis een pre.

De stijging of daling per dag is - gerekend van kamp tot kamp - vaak niet meer dan enkele honderden meters, maar op enkele dagen zal dit oplopen tot 500 meter en meer.

De maaltijden worden door de deelnemers klaargemaakt. We verwachten van de deelnemers een coöperatieve instelling tegenover elkaar en naar de groep als geheel.

Ondanks de zorgvuldige planning en organisatie, zijn sommige omstandigheden zoals extreem hoge waterstanden, noodweer of pech niet te voorspellen. De reisleader zal altijd proberen de gevolgen van dergelijke omstandigheden zo klein mogelijk te houden, maar wijzigingen in het dagschema zijn soms onvermijdelijk .