



# Frischluft-Spaß auf die NORDISCHE ART

Glasklare Gewässer, uralte Wälder, zahlreiche Nationalparks und Tageslicht bis in die Nacht – jetzt beginnt in Skandinavien die beste Zeit für Outdoor-Sport, vom Kajakfahren in Gletscherseen über Mountainbiking bis zu rasanten Rafting-Touren

TEXT ANDREA BIERLE



Norweger verbringen den kurzen Sommer am liebsten im Wasser, beim Paddeln oder (Ab-)Tauchen in Langesund an Telemarks Küste (l.)

## SCHWEDEN

### Öko-Urlaub zu Wasser und an Land

■ Sie sehnen sich nach Tagen fern von Alltagstrott, Hightech und klimatisierten Räumen? Dann empfiehlt sich das dünn besiedelte Värmland, das mit seinen über 11.000 Flüssen und Seen bestes Terrain für ruhebedürftige Aktive ist. Einmalig: eine Flusstour auf dem Klarälv. In einer ehemaligen Flößerei baut man (unter fachkundiger Anleitung) sein eigenes Floß und lässt sich damit durch das herrliche Klarälvental treiben (ein- bis achttägige Trips z. B. buchbar bei „Vildmark“). Unterwegs kann man baden, angeln, den Bibern beim Bau ihrer Burgen zusehen und die Langsamkeit des Seins genießen. Übernachtet wird entweder direkt auf dem Floß, das man am Ufer befestigt, im Zelt an Land – oder z. B. in der Ferienanlage „Naturbyn“, in der es weder fließend Wasser noch Strom oder Heizung gibt, aber dafür Pfadfinder-Feeling vom Feinsten. [vildmark.se](http://vildmark.se), [naturbyn.se](http://naturbyn.se), [varmland.org](http://varmland.org), [visitsweden.com](http://visitsweden.com)

■ Zu Besuch bei Auswanderern: Gaby und Otto Seitz leben seit 2006 in Småland am Ruskensee, wo sie u. a. ein Öko-Camp betreiben. Neben Angel-, Rad-, Kanu- und Wandertouren kann man hier auch alte Handwerke erlernen und den nordischen way of life erleben, z. B. in einer lappkåta grillen oder in einer Tonne aus Holz baden. Perfekt für Outdoor-Ferien mit Kindern, zumal im Mai der Hochseilgarten am Isaberg öffnet, mit Kletterparcours in bis zu zwölf Meter Höhe. [smalandreisen.de](http://smalandreisen.de), [visitsmaland.se](http://visitsmaland.se)



## NORWEGEN

### Hiken, Biken und Gletscher-Paddeln

■ Die Telemark im Süden des Landes ist mit ihren Küsten, Wäldern und dem größten Nationalpark Hardangervidda ein wahres Wanderparadies. Zu den anspruchsvollsten und spektakulärsten Routen gehört der Lårdalstigen. Der

FOTOS: ERIK JØRGENSEN/JOHAN WILDHAGEN/VISITNORWAY.COM, ULF HUETT-NILSSON/IMAGEBANK SWEDEN.SE