

Inhaltsverzeichnis

EINFÜHRUNG	7
Mindestens einmal in jedem Jahrzehnt	7
Fennoskandien von Horizont zu Horizont	13
Freiraum für Natur und Mensch	19
Tips zur Ausrüstung	23
Mein Stück vom Paradies	29
Als Frau auf Wanderschaft	37
Sápmi – Land der Samen	38
FINNLAND	43
Seitsemien und Helvetinjärvi – Finnland für Spaziergänger	45
Hiidenportti – Spazierengehen und ein wenig Kraxeln in Ostfinnland	53
Oulanka – südlappländische Fluß- und Waldlandschaft	59
Von Hetta nach Pallas – finnisches Hochgebirge auf 600 bis 800 Metern	66
UKK – von lappländischen Bergen, dem Gold und der Grenze	72
18 weitere finnische Nationalparks	80
SCHWEDEN	93
Dalby Söderskog – „Norddeutschland in Südschweden“	95
Durch Padjelanta und Stora Sjöfallet über den Padjelantaleden – Wanderung ins Hochland der Rentiere	98
Sarek Nationalpark – Wanderungen in Schwedens letzter Wildnis	121
Nationalpark Abisko, der Rekordhalter	129
Kungsleden – großartige Wanderungen auf dem Königspfad	139
Neue Nationalparks in Schweden (in Planung)	161
14 weitere schwedische Nationalparks	166
NORWEGEN	175
Hardangervidda – spannende Vielfalt in endloser Weite	177
Einig und treu, bis Dovre fällt	189
Rondane – Oslos Freizeitparadies oder der große Bruder des Dovre	197
Jotunheimen – Heimat der Riesen	207

Saltfjellet – Naturperle nördlich vom Polarkreis	215
13 weitere norwegische Nationalparks	227
ANHANG	233
LITERATUR UND KARTEN	237