



Explorer

SVEZIA KUNGSLEDEN

EXPERIENCE

Nella remota Lapponia svedese, il Kungsleden (Sentiero dei Re) si snoda a perdita d'occhio attraverso tre parchi nazionali nelle meravigliose lande di montagna a nord del circolo polare artico. Lo percorreremo con un fantastico trekking di 180 km, da Abisko a Kivikkjokk, tra ampie valli glaciali solcate da fiumi impetuosi, fitte foreste e aspre cime innevate. Testeremo inoltre il nostro fisico remando con forza per attraversare le acque cristalline dei laghi di montagna, e guadando numerosi torrenti che incontreremo nel cammino. Un'avventura pura, per veri amanti della natura, nelle ultime terre selvagge del grande Nord

IL TOCCO BHS

Vivremo per 10 giorni un trekking di altri tempi, lontani dalla civiltà, senza segnale telefonico né altra contaminazione umana al di fuori delle orme degli scarponi. Allestiremo le nostre tende nei pressi dei modesti rifugi STF, dotati di semplici fornelli a gas e sprovvisti di elettricità e acqua corrente, ma l'assenza della doccia non ci fermerà: ricaricheremo infatti le pile alla maniera degli svedesi, con una sauna e un bagno nei gelidi torrenti artici!



COME CI SPOSTIAMO

Treni, a piedi e in canoa/water taxi lungo il Kungsleden, bus



DOVE DORMIAMO

Hotel 3* a Stoccolma, tenda presso rifugi con servizi basic

ITINERARIO

Luogo (notti)

Highlights

	Italia	
	Stoccolma (1)	Gamla Stan, Museo Vasa
	Abiskojaure (1)	Inizio del trekking sul Kungsleden
	Alesjaure (1)	Garddenvarri, lago Alisjavri
	Tjäktja (1)	Passo di Tjäktja, Tjäktjavagge
	Singi (1)	Vista sul Kebnekaise, Sälka
	Teusajaure (1)	Lago Kaitumjaure, Muorki
	Saltoluokta (1)	Lago Teusajaure, Vakkotavare
	Sitojaure (1)	Parco Nazionale Stora Sjöfallet
	Aktse (1)	Monte Skierfe, valle di Rapa viewpoint
	Pårte (1)	Into the wild: Parco Nazionale Sarek
	Kvikkjokk (1)	Lago Stuor Tata, fine Kungsleden
	Stoccolma (1)	Skansen, ultima notte a Stoccolma
	Italia	

DAY 1



Arrivo a Stoccolma

Mattina/Pomeriggio: partenza dall'Italia con voli con scalo per Stoccolma

Sera: arrivo a Stoccolma, transfer verso il centro e check-in in hotel. Cena in centro e serata nei locali trendy di Södermalm, quartiere degli artisti e della nightlife di Stoccolma

DAY 2



Stoccolma e treno per Abisko

Mattina: visita del Gamla Stan, incantevole centro storico di Stoccolma, che occupa la piccola isola di Stadsholmen. Passeggiata tra i vicoli e le eleganti case pastello risalenti 1700 che si affacciano sullo Stortorget, la pittoresca piazza centrale del Gamla Stan

Pomeriggio: visita opzionale del Palazzo Reale di Stoccolma e della Cattedrale, rientro in hotel per il ritiro bagagli, spesa e partenza con treno notturno alla volta di Abisko, nel cuore della Lapponia svedese

Sera: cena «al sacco» e libero sfogo alla fantasia per una serata conviviale in treno. Notte in cuccetta

DAY 3



Abisko e inizio del Kungsleden

Mattina: arrivo alla stazione del Parco Nazionale di Abisko in tarda mattinata, acquisto di provviste e si parte! Inizia l'avventura lungo il Kungsleden, il sentiero dei Re!

Pomeriggio: partenza dallo starting point del Kungsleden ad Abisko Turistation (310 mslm), facile trekking con pochi dislivelli all'interno del Parco di Abisko, prima tra fitti boschi di betulle e poi attraverso la brughiera artica, costeggiando il lago di Abisko. Arrivo ad Abiskojaure (415 mslm) e sistemazione nei pressi del rifugio STF, situato in posizione pittoresca tra betulle e ruscelli a due passi dal lago. Trekking odierno: 15 km, dislivello +100 m, 4 ore circa

Sera: cena self cook presso il rifugio, relax nella sauna

DAY 4



Da Abiskojaure a Alesjaure

Mattina: partenza presto da Abiskojaure, seguendo il sentiero in salita tra gli ultimi boschi di betulle. Con il guadagno di altitudine, la foresta fa spazio a ampie distese di brughiera, dove il percorso si snoda su passerelle di legno che facilitano il cammino tra le terre paludose

Pomeriggio: prosecuzione in leggera salita lungo il sentiero che costeggia le pendici del monte Garddenvarri, per poi aprirsi in modo panoramico su una ampia vallata puntellata di laghi. Ultimi km di trekking in semipiano lungo le sponde del lago Alisjavri, arrivo a Alesjaure (780 mslm) e sistemazione nei pressi del rifugio STF, situato in posizione dominante sul lago Alisjavri. Trekking odierno: 21 km, dislivello +350 m, 8 ore circa

Sera: cena self cook presso il rifugio, relax nella sauna

DAY 5



Da Alesjaure a Tjåktja

Mattina: prosecuzione del cammino verso sud lungo il Kungsleden attraverso l'ampia valle di Alisvaggi, dapprima in piano, poi, dopo il guado di un torrente, in leggera salita fino al rifugio STF di Tjåktja, da cui si apre una vista stupenda verso nord sul lago Alisjavri. Pranzo al rifugio

Pomeriggio: continuazione lungo una ripida salita verso il passo di Tjåktja, il punto più elevato (1150 mslm) nonché uno dei più panoramici dell'intero Kungsleden, con vista mozzafiato sulla sottostante valle di Tjåktja. Allestimento delle tende e campeggio libero nei pressi del passo. Trekking odierno: 17 km, dislivello +370 m, 6 ore circa

Sera: cena «al sacco» e notte in tenda immersi nella natura



Valle di Tjåktja e Singi

Mattina: inizio del trekking in discesa lungo la spettacolare valle di Tjåktja, che si distende verso sud per oltre 30 km. Arrivati a fondovalle, il sentiero attraversa ruscelli e terreni fangosi, che rendono il cammino a tratti difficoltoso. Arrivo al rifugio STF di Sålka, possibilità di ricaricare le pile con una sauna rilassante e pranzo

Pomeriggio: prosecuzione del trekking lungo la valle, costeggiando il fiume Tjåktja, il cui letto si fa di km in km sempre più ampio, con vista sulla sinistra del profilo del Kebnekaise, monte più alto di Svezia. Lasciato sulla destra Kårtjevuolle, accampamento estivo dei pastori *sami*, arrivo a Singi (720 mslm) e sistemazione nei pressi del rifugio STF. Trekking odierno: 20 km, dislivello -420 m, 6 ore circa

Sera: cena self cook presso il rifugio

DAY 7



Da Singi a Teusajaure

Mattina: mattinata di trekking in discesa lungo gli ultimi 12 km della valle di Tjåktja, che termina in un fitto bosco di betulle fino al rifugio STF di Kaitumjaure, nei pressi delle sponde del lago Kaitumjaure. Pranzo al sacco in rifugio

Pomeriggio: prosecuzione lungo il Kungsleden: da qui in poi il sentiero si farà più stretto e meno frequentato, le ampie vallate del nord lasceranno spazio ad altre più strette e boschive. Usciti dai boschi di betulle, prosecuzione del percorso sull'altopiano di Muorki, su un terreno roccioso e a tratti paludoso, fino all'arrivo al lago di Teusajaure (525 mslm). Sistemazione nei pressi del rifugio STF. Trekking odierno: 22 km, dislivello +300;-500 m, 7 ore circa

Sera: cena self cook presso il rifugio, relax nella sauna

DAY 8



Vakkotavare e Saltoluokta

Mattina: sveglia presto e attraversamento, in barca a remi o water taxi a pagamento, del lago Teusajaure. Inizio del trekking in costante salita sino a raggiungere un ampio altopiano di alta montagna, con vista in lontananza dei monti innevati del Sarek. Discesa verso il lago Akkajaure e arrivo a Vakkotavare (440 mslm), dove il Kungsleden incontra per la prima volta la strada asfaltata. Trekking odierno: 15 km, dislivello +400;-450 m, 5 ore circa

Pomeriggio: pranzo a Vakkotavare e bus lungo il lago Akka fino a Kebnats, attraversamento del lago in water taxi e arrivo a Saltoluokta. Relax, sauna e pernottamento nei pressi del grande rifugio STF, uno dei più belli e attrezzati del Kungsleden, dotato di shop, sauna, doccia calda e wifi

Sera: cena e serata nel ristorante del rifugio

DAY 9



Stora Sjöfallet NP e Sitojaure

Mattina: ripresa del Kungsleden, lungo il sentiero che si snoda ai margini del vasto Parco Nazionale Stora Sjöfallet, inizialmente attraverso una foresta di betulle, poi in un vasto altopiano senza vegetazione, poco frequentato dai trekker: è il segno dell'avvicinarsi delle regioni più remote e selvagge del nostro percorso nel nord della Lapponia

Pomeriggio: prosecuzione del cammino con poche pendenze e discesa finale, di nuovo immersi fra le betulle, fino a Sitojaure (640 mslm). Sistemazione nei pressi del rifugio STF, semplice e rilassante struttura in legno sulle sponde del lago Sitojaure. Trekking odierno: 20 km, dislivello +400/-150 m, 6 ore circa

Sera: cena self cook presso il rifugio

DAY 10



Viewpoint monte Skierfe e Aktse

Mattina: faticosa ma splendida traversata in canoa del lago Sitojaure al primo mattino (water taxi disponibile su richiesta) e prosecuzione verso sud attraverso aspri plateau di alta montagna. Deviazione dal Kungsleden lungo un tratto non tracciato e salita verso il monte Skierfe

Pomeriggio: arrivo sulla cima del monte Skierfe e magnifica vista panoramica, da molti considerata la più bella di Svezia, che spazia dalla selvaggia valle del Rapadalen, ai laghi e le cime del Sarek NP. Rientro sul Kungsleden, discesa sino ad Aktse (550 mslm) e sistemazione nei pressi del rifugio STF. Trekking odierno: 18 km, dislivello +650;-550 m, 8 ore circa

Sera: cena self cook presso il rifugio

DAY 11



Parco Nazionale del Sarek

Mattina: attraversamento in water taxi del lago Laitaure, prosecuzione del Kungsleden all'interno dei confini del Parco Nazionale del Sarek, una delle ultime aree di wilderness in Europa. Lungo tratto in salita attraverso una densa foresta di conifere

Pomeriggio: prosecuzione del sentiero, trekking attraverso vaste sezioni di selvaggia brughiera paludosa, talvolta attrezzate con vecchie e malandate passerelle di legno, per poi rigettarsi nella densa foresta per gli ultimi 6 km. Arrivo a Pårte (500 mslm) e sistemazione nei pressi del rifugio STF, uno dei più piccoli e remoti del Kungsleden. Trekking odierno: 20 km, dislivello +450;-500, 7 ore circa

Sera: cena self cook presso il rifugio

DAY 12

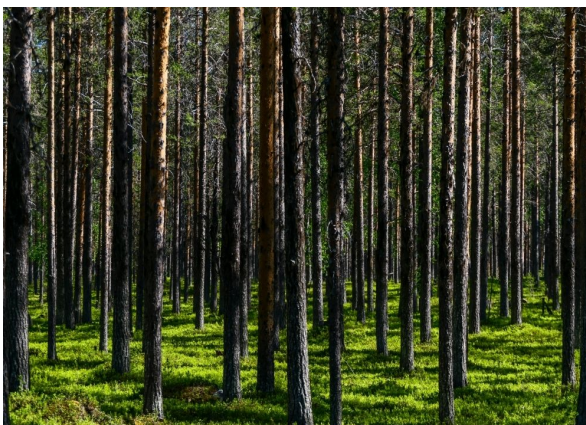


Dal Sarek NP a Kvikkjokk

Mattina: ultimo giorno di trekking lungo il Kungsleden, per lo più attraverso densi boschi di conifere. Cammino lungo la sponda meridionale del pittoresco lago Stuor Tata, l'ultimo dei tantissimi specchi d'acqua incontrati durante il nostro viaggio a piedi nella Svezia del nord

Pomeriggio: ultimi km lungo il Sentiero dei Re all'ombra delle conifere, dove il silenzio viene disturbato solamente dallo scroscio delle acque del vicino fiume Gamajåhkå. Arrivo a Kvikkjokk (330 mslm), termine dei nostri 180 km di trekking attraverso le terre selvagge della Lapponia, e sistemazione nei pressi del rifugio STF, dotato di elettricità e docce calde. Trekking odierno: 16 km, dislivello +150; -250 m, 5 ore circa

Sera: cena e serata nel ristorante del rifugio



Jokkmokk e treno per Stoccolma

Mattina: sveglia molto presto e partenza in bus verso Jokkmokk, piccolo paese immerso nel verde della Lapponia e primo luogo civilizzato incontrato dopo molti giorni di wilderness. Compatibilmente con le coincidenze dei bus, breve visita di Jokkmokk e della sua bella chiesa in stile neogotico

Pomeriggio: trasferimento in bus verso il piccolo avamposto ferroviario di Murjek, e partenza con treno notturno alla volta di Stoccolma

Sera: cena «al sacco» e libero sfogo alla fantasia per una serata conviviale in treno. Notte in cuccetta

DAY 14



Stoccolma

Mattina: arrivo a Stoccolma a metà mattinata, check-in in hotel. Spostamento sull'isola di Djurgården e visita del Museo Vasa, dove è esposto il relitto perfettamente conservato dell'omonimo galeone svedese del 17° secolo, affondato nelle acque dell'arcipelago di Stoccolma durante il suo viaggio inaugurale del 1628

Pomeriggio: pranzo e spostamento a piedi verso lo Skansen, antico e imperdibile museo a cielo aperto che riproduce fedelmente la vita in un villaggio rurale svedese di fine ottocento

Sera: cena in centro e serata nei locali trendy di Södermalm, quartiere degli artisti e della nightlife di Stoccolma

DAY 15



Rientro in Italia

Mattina e pomeriggio: free time a Stoccolma, trasferimento in aeroporto per il rientro in Italia... e alla prossima avventura!

INFO UTILI

Documenti identità

Carta d'identità valida per l'espatrio / passaporto in corso di validità

Visti

Non necessari

Vaccinazioni

Non necessarie

 **bhstravel**