

MIT Reise • TV-Programm • Roman • Kinderseite • Rätselspaß



Hoch hinaus: Die Höga Kusten in der Provinz Västernorrlands län gehört zum Welterbe der UNESCO wegen ihrer Entstehungsgeschichte. Nach der Eiszeit schmolz die mehrere Kilometer dicke Eisschicht, die Skandinavien bedeckt hatte. Das Land tauchte daraufhin wieder aus dem Meer auf. Mittlerweile sind es laut unterschiedlicher Quellen mindestens 286 Meter – und jährlich kommen ein paar Millimeter hinzu. FOTOS: GRESSHÖNER

SCHWEDEN

Dem Himmel so nah

Malerisch und menschenleer: Die Höga Kusten bietet Urlaubern in Nordschweden einen unvergleichlichen Mix aus Gipfeln und Seen, Wäldern und Wanderwegen. Naturbelassene Landschaften treffen auf außergewöhnliche Unterkünfte für Touristen und kreative Gastgeber, die sich stark mit ihrer Region identifizieren.

KRISTINE GRESSHÖNER

So weit das Auge reicht: blauer Himmel, graue Felsen, dunkles Wasser, weiße Wolken, buntes Laub. Die Höga Kusten, auf Deutsch: die hohe Küste, kombiniert Wildheit und Unberührtheit mit Gastlichkeit, Gelassenheit und guter Küche – und ist dabei nicht ganz so einsam und menschenleer wie Schwedens hoher Norden. Ein weiterer Pluspunkt: Die Fahrtstrecke aus Norddeutschland ist lang, aber nicht ganz so lang wie die Strecke zum weltberühmten Fernwanderweg Kungsleden.

Nach der 18-stündigen Überfahrt mit der Fähre ab Rostock leitet das Navigationsgerät quer durch Stockholm. Von dort sind es rund 500 Kilometer zu fahren, immer Richtung Norden, immer weiter hinaus in die dünner besiedelten Landesteile. Das Ziel: die Region Höga Kusten, die sich von der Stadt Härnösand im Süden bis nach Örnsköldsvik im Norden erstreckt. Wenn am späten Abend die hell erleuchtete Hohe-Küsten-Brücke (Högakustenbron) in Sicht kommt, ist das Ziel erreicht. Sie überspannt den Fluss Ångermanälven und ist die längste Hängebrücke Schwedens.

Dort beginnt der Höga-Kusten-Leden, ein rund 130 Kilometer langer Fernwanderweg. Die einen laufen ihn komplett mit eigenem Gepäck ab; die anderen fahren zum Wandern einzelne Etappen mit dem Auto an. Beide Varianten haben ihren Reiz. Auf der Spitze des Bergs Valkallen steht für Rucksacktouristen eine großzügige Selbstversorger-Hütte mit Ofen und einem atemberaubenden Ausblick. Wie vielerorts gibt es auch einen Grillplatz. Ein Häufchen Elch-Kot am Wegesrand belegt, dass die großen Tiere ebenfalls gern am Gipfel verweilen.

Entlang des Weges gibt es weitere Hütten und Unterstände zu entdecken, die Schutz vor Wind und Wetter bieten. Architekturstudierende haben diverse Holzbauten errichtet, die unter dem Namen Arknat eigene Einträge bei GoogleMaps haben, womit sie leicht zu finden sind. Wohl am bekanntesten ist ein hölzerner Würfel, der scheinbar schwerelos mit

einer Spitze nach unten zwischen Bäumen hängt und nur über eine schmale Leiter zu erreichen ist. Die Pritsche im Inneren ist übrigens keinesfalls schief und dient als Schlafplatz.

Wer es komfortabler mag und nicht nur wandern will, kann auf eine kleine, feine Zahl von Unterkünften zurückgreifen. Das High-Coast-Hotel ist wohl die bekannteste Unterkunft der Gegend und bietet beim Essen einen einzigartigen Blick auf die gleichnamige Brücke. Andere Gastgeber setzen auf individuellen Charme und bieten Wanderpakete an mit Restaurantbesuchen, Transferfahrten oder E-Bike-Touren.



Futuristisch: „The Tree Cube“ ist eine Schutzhütte für Wanderer und ein Ergebnis des Architekturfestivals Arknat, bei dem Studierende Entwürfe aus Holz anfertigen und auch aufbauen.



Kleinod: Fredrik und Mirja Lindströms Hof liegt in Nordingrå. FOTO: ARON MALMBERG

So erleben Gäste bei den niederländischen Einwanderern Marco und Nicole romantische Nächte in Glamping-Zelten mit Sauna und Abendessen am offenen Feuer. Das Kunstwort Glamping, das Glamour und Camping vereint, steht für Zelte mit Doppelbett, Holzofen und separater Torf-Toilette, ohne direkte Nachbarn, ruhig und abgeschieden. Mit etwas Glück leuchten Nordlichter auf, während man vor seinem großzügigen Zelt sitzt oder im Hot Pot im warmen Wasser entspannt. Marco und Nicole sind mit ihren Töchtern vor einigen Jahren nach Nordschweden ausgewandert. Mittlerweile züchten sie Schafe, bieten Glamping ganzjährig an und sind in ihrer

Wahlheimat voll und ganz angekommen.

Auch Fredrik und die gebürtige Finnin Mirja stammen nicht von der Höga Kusten, sie seien aus Stockholm hierher in die Ortschaft Nordingrå gekommen, wie sie berichten. Ebenso wie Marco und Nicole ist dem Paar anzumerken, dass sie sich auf Gäste freuen und Insider-Tipps für Ausflüge gern teilen. Pelle Åbergardsen heißt ihr kleiner Hof in traditionellem Schweden-Rot. Im Künstler-Atelier des früheren Hofbesitzers lässt es sich in und mit historischen Möbeln gemütlich wohnen. Mit etwas Glück, sagt Fredrik, könne man manchmal von der



Nachhaltig: Marco und Nicole Pieren wurden für ihren Ökotourismus ausgezeichnet. FOTO: HTTP://BABBI.SE

Terrasse aus Elche beobachten. Und tatsächlich: Einen Tag später stehen ein Bulle, ein Kalb und das Muttertier auf der Wiese nebenan.

Um noch mehr unberührte Natur zu sehen, lohnt sich die Fahrt in den Nationalpark Skuleskogen. Im Informationszentrum namens Naturum gibt es Mittagessen (unter anderem Köttbullar aus Wild) und Wissenswertes über Fauna und Flora. Einer der bekanntesten Orte im Nationalpark ist Slättdalsskrevan, jene Schlucht, über die Ronja Räubertochter einst in der berühmten Verfilmung sprang. Zurück führt der Weg über den Slättdalsberg, ein riesiges, felsiges Plateau, von dem aus man kilometerweit schauen kann. Der steile Aufstieg lohnt sich und auch ein sportlicher Dackel, so der Selbsteste, schafft es hochzukraxeln. Zur Belohnung lockt nach der Tour die kleine, feine Speisekarte im Mjäloms Tunnbröd. Eigentlich handelt es sich dabei um Schwedens älteste Knäckebrötchenproduktion, in der pro Stunde laut einer Mitarbeiterin rund drei Kilometer Knäckebrötchen produziert werden. Neuerdings gibt es neben der Produktion nicht nur ein Feinkostgeschäft, sondern auch ein liebevoll eingerichtetes, kleines Restaurant.

Im Spätherbst sind es vor allem die Farben der Natur und die herzlichen Gastgeber, die den Aufenthalt an der Höga Kusten zu etwas Besonderem machen. Vieles ist seit Ende August und mit dem Ende der langen Ferien im Winterschlaf: Das Freilichtmuseum Mannaminne, eine Art Kuriositätenkabinett am Wegesrand, ist geschlossen, aber ein Spaziergang über das Gelände ist möglich. Die glatt geschliffene Felsenküste im Naturreservat Rotsidan bietet eine traumhafte Kulisse mit rauschendem Wind und spritzender Gischt. Der Küstenort Bönhamn liegt ebenso menschenleer da, die Ausflugsboote fahren erst im nächsten Sommer wieder. Selbst die, die wirklich noch nicht im Winterschlaf sind, lassen sich nicht blicken: Luchse, Bären und Wölfe soll es an der Höga Kusten geben.

TRIP-TIPPS

Anreise: Die Fähren der Reederei Hansa starten abends in Rostock und erreichen Nynäshamn, knapp 60 Kilometer südlich von Stockholm, am folgenden Tag zur Mittagszeit. Für Reisende mit Haustieren gibt es sowohl Kabinen mit Betten als auch offene Sitzbereiche mit Schlafesseln. Von Nynäshamn aus sind es noch mindestens 500 km zu fahren – entlang der Küstenlinie auf der E4 und mit einer erlaubten Höchstgeschwindigkeit von maximal 120 Kilometern pro Stunde.

Duften! Schwedens berühmt-berühmter Stinkefisch, fermentierter He-

ring namens „Surströmming“, stammt ursprünglich von der Hohen Küste.

Hoch hinaus! In Broschüren und im Web wird die Region übrigens formal nicht zu Mittelschweden gezählt, sondern zu Nordschweden; auf visitsweden.de finden sich die Informationen zur Region daher unter diesem Navigationspunkt.

Prämiert! Die Hohe Küste wurde im Jahr 2000 zum UNESCO-Weltnaturerbe erklärt.

Infos: www.hogakusten.com/de