

Středním Švédskem

Jämtlandské hory a Höga kusten

léto 2019
Janča a Pavouk

Putování středním Švédskem: přechod Jämtlandských hor na norské hranici a po pobřeží Botnického zálivu Höga kusten po dálkové pěší trase zvané Höga kustenleden, od 4. (ve Švédsku od 13.) do 29. července 2019

Janča a Pavouk

Foto na první straně obálky: Výhled na údolí Ljusnan (od jihu), Jämtlandské hory

Foto na poslední straně obálky: v Jämtlandských horách, nedaleko chatky Miesehketjahke

Zapsal Pavouk a Janča, doplnila a opravila Janča

Nafotili a vytvořili Janča a Pavouk Ledvinovi

www.ledvinovi.cz



Jämtlandsfjällen, nejen suchopýry v bažině

– „Kam zmizela cestička?“

– „Teď tu byla!“ Pěšinka nebyla nijak značená a v jedné z mnoha bažin nám zmizela. Chvíli jsme pokračovali jen tak, terénem, mezi suchými částmi a bažinami, až se po nějaké době zase malinká pěšinka zjevila.

Z Rujány na sever

Kam vyrazit do divokých hor, kde se dá celé dny chodit nad hranicí lesa, kde jsou daleké výhledy, krásná příroda, skoro nikdo a přitom se chodí skoro pořád po rovině? Ve střední Evropě asi nikam, ale hory středního Švédska, oblast Jämtlandských hor, by všechny podmínky měly splňovat dokonale. Když jsme letos vybírali místo, kde by nebyla velká stoupání, tak nám vyšlo toto jako ideální volba. Není to zas tak daleko, lze až do hor dojet vlakem, není to snad tak drsné jako Laponsko a je tu hustá síť chatek s nouzovými telefony a dobré pokrytí mobilním signálem. A kam se podívat na severu ještě? Vybrali jsme pobřežní dálkovou turistickou trasu Höga kustenleden, která by měla také skoro vše splnit, kromě omezenějších výhledů.

Po týdnu válení se a slunění se na Rujáně na chladném Baltu jsme se po krásném výletu na vápencové útesy u Sassnitzu rozloučili s našimi kamarády. Oni se vraceli na jih, naším cílem byl sever. Nalodili jsme se na noční trajekt z Německa do Švédska a zahájili jsme skandinávské putování.

Původně trajekty jezdily přímo z centra Sassnitzu, najížděla tady nejen auta, ale i celé vlaky. V roce 1998 si přístav přesunuli šest kilometrů za město. Namísto trajektoviště v centru vzniklo muzeum a v okolí různé turistické atrakce. Do nového přístavu jsme přejeli místní MHD. Čekali jsme

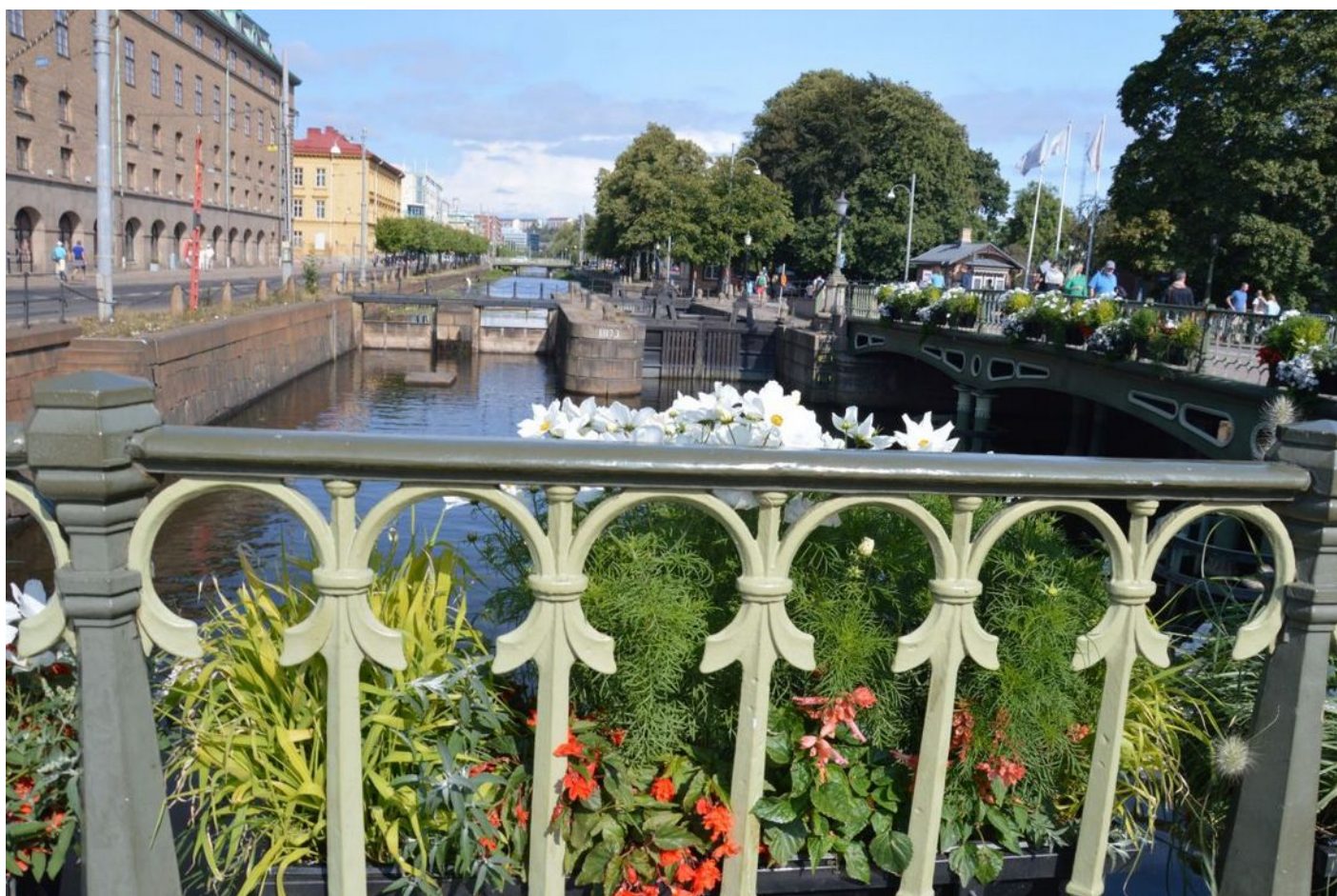
spolu s dalšími pěti cestujícími, než nám dovolili se nalodit. Auta mezitím vesele najížděla na loď. Proč jsou všechny trajekty primárně pro auta a pěšáky pouští vždy jako poslední? Ti, kteří přijdou z aut jako první, si na lodi vyberou nejlepší místa na sezení a na odpočinek! Při čekání jsme se seznámili s dvojicí Belgičanů, kteří jeli na svatební cestu do Norska a Švédska. Tak jako my, i oni měli svatbu 29. června, a na svatební cestu jeli stejně jako my do Narviku!

Janča překvapivě našla na palubě super místo na ležení a spaní. Po jedenácté večerní jsme vypluli směr Švédsko, vytáhli jsme si karimatky a usnuly. S krátkou zastávkou v Göteborgu, jsme se letos ve Švédsku chtěli podívat jednak do Jämtlandských hor (Jämtlandsfjällen) středního Švédska na hranici s Norskem, a pak také na pobřeží Botnického zálivu na tzv. vysoké pobřeží, Höga kusten. V obou případech jsme chtěli podniknout dálkový přechod natěžko.

Prakticky: sobota 13. 7. 2019 Sassnitz–směr Švédsko /loď/

Po čtyřhodinovém spánku na lodi jsme připluli do švédského městečka Trelleborg; po roce jsme se opět vrátili do Skandinávie. Pěšky z lodě vystoupilo opět nás sedm pěšáků, ven z terminálu nás převezli auty jako někde na letišti. Prvním ranním vlakem v pět hodin jsme odjeli přes Malmö do Helsingborgu ležícího na břehu Öresundské nížiny. Při čekali na další vlak jsme si krátce prohlédli nábreží s centrem města. Mají tady přestupní uzel hromadné dopravy na jednom místě: přístav, autobusové nádraží a v podzemí vlaky. Po osmé jsme odjeli vlakem do Göteborgu: občas jsme viděli na moře, podél kterého vedla železniční trať. Většinu ranní cesty z Trelleborgu jsme však dospávali předchozí krátkou noc.

Celý den jsme strávili v Göteborgu, druhém největším švédském městě. Batohy jsme si nechali v úschovně zavazadel na nádraží. Velký problém bylo rozměnit bankovku na mince, které byly po-



Göteborg

třeba na zaplacení té úschovny. Skoro všechny prodejny občerstvení vyžadovaly pouze bezkontaktní platbu a bankovky a i mince vůbec neměli. Pěšky jsme prošli „turistické atrakce“ v centru, od přístavu vojenských lodí až po čtvrt' muzeí a sportu. V Göteborgu přes toto léto masivně modernizovali tramvajové tratě a vůbec tu ve velkém stavěli: v roce 2021 budou slavit 400 let. Tramvaje byly spíše starší, některé i historické, až muzeální kusy.

Centrem vede krásný vodní kanál, bývalá součást opevnění, nyní obklopený prstencem parků. Odpoledne jsme si sedli na *fiku* do jedné z mnoha kaváren ve známé a přitom stále útulné (!) uličce Haga. Ve většině těchto podniků nejen, že prodávali kafe a sladké věci, ale i hummus a zeleninové saláty. My zůstali u sladkého. Koupili jsme si turistické mapy oblastí, kam jsme měli namířeno, nemusíme je shánět zítra ráno v horách. Příště si v Göteborgu určitě zajedeme podívat na blízké ostrovy. Po půl sedmé jsme odjeli nočním vlakem směr Östersund a Duved v kraji Jämtland. Z okna vlaku jsme v jižním Švédsku viděli všude klasickou zemědělskou krajinu: louky, pole, lesy a jezera. Projeli jsme prvním slejvákem. Podle předpovědi počasí mělo být zítra tam, kam jsme mířili, šest stupňů a déšť. Brrr!

Prakticky: 14. 7. Sassnitz–Trelleborg /lod'/; Trelleborg–Göteborg–směr Östersund /vlak/ (zataženě polojasný den)

Na horách Jämtlandských

Kolem půlnoci jsme v Gävle „vyměnili vagónky“ s druhým vlakem, co jel ze Stockholmu. Půlku jsme dali my jim a druhou oni nám. Jeden vlak mířil na úplný sever, do Laponska, a náš do Duved ve středním Švédsku, nedaleko hranice s Norskem. Ve dvě ráno v Sundsvalu vystoupila řada cestujících, včetně naší spolusedící, a my jsme se mohli konečně pěkně roztáhnout. Po třetí hodině ranní už bylo světlo. Projeli jsme Östersund, město na břehu velkého jezera, a těsně před konečnou horské středisko Åre, na břehu dlouhého stejnojmenného jezera. V okolí Åre je spousta sjezdovek, jedny z nejdelších ve Švédsku. Z okna jsme viděli všude samé louky a březové a smrkové lesy, v jeden okamžik jsme obdivovali krásné vodopády na řece.

Vystoupili jsme na konečné vlaku v Duved, opět hlavně zimním turistickém středisku. Za chvílenku přijel další spoj a za hodinku jsme dojeli na konečnou, do pohraniční obce Storlien, ležící čtyři kilometry od Norska. Mrholilo a bylo osm stupňů Celsia, o dva stupně více, než včera hlásila předpověď počasí. Hurá! Celá oblast leží přibližně na 63 rovnoběžce. Na nádraží jsme si přeprali prádlo, zjistili, že tu nikde nic není a vše je zavřené, a vyrazili „vzhůru“ na jih, do hor Jämtlandsfjällen, Jämtlandských hor. Jsou to nejjižnější velké švédské hory, nachází se tady i nejjižnější švédský ledovec. Chtěli jsme si projít tzv. „Jižní Kungsleden“, menšího a jižnějšího bratra známé laponské dálkové trasy Kungsleden. Uvidíme, jak se nám bude líbit a kam dojdeme.

Proti nádraží byla šipka Kungsleden, náš směr. Dobrá zpráva. Odbočili na prašnou cestu mezi chaty; spousta novostaveb měla střechu porostlou travou. Asi opět hlavně zimní rekreace. Cesta vedla mokrou travou, hned jsem měl mokro v botách. Stále mrholilo. Přešli jsme se silnicí v místní části Storvallen a nakoukli do chaty Švédského turistického klubu (cca 5 km), teploměr ukazoval sedm stupňů, brrr. Opustili jsme civilizaci. Cesta dále byla špatně značená a ještě hůře prostupná.

Hned u chaty začalo brodění bažin. Jediné funkční značení byly zimní tyče s červeným křížem, pod nimi se jít nedalo, jelikož zimní trasy vedli přímo, přes jezírka a přes velké mokřady. Za letní značení jsme mohli považovat nejružnější barevné značky na stromech a kamenech, nebylo nám jasné, zda-li některé jsou ty správné a kam vedou. Plácali jsme se intuitivním směrem přes močály, obcházeli jezírka a hledali obcházku obcházky. Krajina, modulace terénu a způsob, jakým jsme se

v ní teď pohybovali, se hodně podobala pocho-
dování v Laponsku, kde už jsme třikrát byli. Ko-
lem nás byly březové lesíky, vrbová kosodřevina,
suchopýr, famózní jedlé morušky, bohužel ještě
nezralé. A hned u nádraží kvetly orchideje, rostly
pak úplně všude. Všude v lese byly souvislé plo-
chy borůvek. Prodrali jsme se dalšími bažinkami
a hned měli mokré boty. Občas byl položen po-
valový chodník, který bohužel končil v bažině.
Došli jsme na rozcestí zimních cest, opět jsme si
jen intuitivně vybrali, kam pokračovat. Pěšina
začala stoupat, opět velké mokřiny, vyšli jsme
nad hranici lesa. Přešli jsme kótu přibližných 800
metrů a překonali sobí plot, který se táhl na obě
strany do velké dále. Mírně jsme sestupovali, na
cestě byl losí trus (!), v dálce jsme viděli sobi.

Lesní pěšina nás přivedla na dlouho očeká-
vaný velký most přes řeku Enan a k polootevře-
nému přístřešku opodál, na pěkné místo na poz-
dní oběd po skoro čtyřech hodinách na nohách
bez sundání batohů (10–13.45 h). Od rána jsme
potkali jediného turistu s batohem „natěžko“.

Na pití nám skvěle chutnala voda, kterou
jsme si nabrali z řeky. Janča otestovala místní
luxusní kadibudku s „teplým“, polystyrenovým
prkénkem. Připojili jsme se na cestu vedoucí od
silničního parkoviště, která vypadala pohodlněji a kterou asi do hor přichází většina turistů, ale vy-
nechávají začátek Kungsleden. Odpoledne jsme stoupali, řídký les brzy přešel zase v otevřenou kra-
jinu; čvachtačky přes bažiny skoro zmizely, skoro všude byly položeny povalové chodníky a terén
byl výrazně sušší. Také konečně začalo jasné a husté turistické značení, oranžový obdélník. Sice
ubýlo bláto, ale přibýly kameny. Minuli jsme útulnu, aneb přístupnou chatičku a vystoupali k vel-
kému komplexu chat Blåhammarens, prý nejvýše položené chatě Švédského turistického klubu
(14.30–16.30 h). Stále bylo zcela zataženo. Stejně jako ráno i odpoledne jsme potkali jen jednoho tu-
ristu! Před chatou v jejím okolí najednou byla řada lidí, vede tudy atraktivní a i u nás známý Jämt-
landstriangeln (Jämtlandský trojúhelník), nenáročná trasa mezi třemi turistickými chatami.

Opustili jsme severojižní směr a vzali to na jihovýchod, stále velmi pohodlnou cestou šli další
dvě hodiny spíše z kopce, cestou jsme obdivovali krásná jezírka, i malé vodopády na říčce. Museli
jsme přejít sněhová pole vedoucí přes tekoucí potok. Cestou by bývaly byli výhledy na masiv Sylar-
ny, náš tajný cíl, když nebude špatné počasí. Došli jsme k chatičce Ulvåtjärn, umístěně na krásném
místě, na moréně, těsně nad hranicí řídkého lesa (16.30–18.30 h). Opět se rozpršelo. Kolem chatky
se pásla spousta sobů, někteří velmi blízko. Všichni zdejší sobi jsou však domestikováni. Omyli jsme
se v řece a zaslouženě povečeřeli. Fučelo a mrholilo, snad bude zítra líp. Navečer jsme cestou od
chaty Blåhammarens potkali asi dvacet turistů, nejvíce rodinky s dětmi, násobně více než od rána.

*Prakticky: 15. 7. – Gävle – Storlien /vlak/; Storlien – řeka Enan – Blåhammarens – Ulvåtjärn /pěšky
26 km/, mrholení a zatažený den*



Bažiny od prvních metrů



V Jämtlandsfjällen, relativně ploché krajině

Ráno nebylo nic vidět, byli jsme v mlze a mrholilo, teploměr ukazoval 11 stupňů v chatě. Všude kolem se stále pásli sobi. Po výborné kaši jsme vyrazili dále. Hned po sto metrech jsme museli letos poprvé brodit řeku, naštěstí v ní skoro nebyl proud a voda nebyla ledová. Brodění tak bylo jen příjemným ranním osvěžením nohou.

Hned za brodem jsme opustili hlavní cestu, Jämtlandský trojúhelník, a v mlze pokračovali sice značenou, ale méně frekventovanou trasou. Mírně jsme stoupali. Bylo tu hodně rozbitých povalových chodníků a na řadě míst chyběly úplně: bláto a mokro v botách. Přešli jsme ploché „pseudosedýlko“, nebylo jasné, kdy už jsme nahoře, byla to spousta morén vedle sebe. Po dvou hodinách jsme došli k chatce Enkälen (9–11 h), od rána jsme nikoho nepotkali. Tady jsme se napojili na hlavní cestu od chaty Blåhammarens, na Jämtlandský trojúhelník, a hned tu byli i turisté, chodící od jedné velké vybavené chaty k druhé. Širší a lepší méně blátivou cestou jsme postupovali v mlze stále k jihu, ve směru dálkové trasy Kungsleden. Chodili tu nejen turisté samotní, ale i turisté se psi a také několik jezdců na horských kolech.

Přešli jsme velmi ploché sedýlko, sestoupili k říčce, kde se u zavěšeného mostu připojila cesta od chaty Storulvån, typického turistického východiska na „trojúhelník“. Pohodlně jsme jeden kilák mírně vystoupali k chatce Gamla Sylen (11–13.30 h). Chatička byla vybavená podobně jako ostatní dvěma palandami, stolkem, kamny. V předsíni byla lopata a koště pro zimu a trocha dřeva. Mraky se zvedly, poprvé problesklo sluníčko, dobré místo i čas na obídek. Po obědě jsme mírně stoupali další dva kilometry, procházeli přes „oblíbenou“ vrbovou a březovou „kosodřevinu“, a borůvčí, se suchopýry na dohled. Poprvé na horách jsme krásně viděli horskou krajinu v plné kráse: plochý terén, říčka nedaleko, mozaiky různých odstínů zelené a šedé v dáli (kosodřevina, skály, podmáčený terén) a vysoké hory na obzoru.

– „Podívej, to je běžkyně jako tvoje maminka!“ Proběhl kolem nás starší pár vybavený jen běhací vestičkou. Za chvíli proběhla i další osamělá běžkyně.

Kamenitá cesta s trochou oblíbeného blátíčka nás dovedla k velké chatě Sylarnas, ležící pod stejnojmenným masivem, postavené na říční terase nad krásnou říčkou Sylälven. Celý masiv Sylarna

leží přímo na švédsko-norské hranici. V chatě jsme se podívali na optimistickou předpověď počasí a propátrali mapy, kudy by se dalo vylézt na Storsylen, nejvyšší horu celého masivu. Překvapivě jsme nic nevykoukali, jen nám bylo jasné, že ze švédské strany na vrchol značka nevede a že jediný jistý směr je „jít vzhůru“. Turistické značení vedlo z Norska, ale k němu bychom šli přes půl dne.

Původně jsme chtěli jít stanovat někde vzhůru pod hřeben Storsyleny a odtamtud zahájit výstup na vrchol. Janča by ale zbytečně nesla batoh do kopce a já bych další den svůj bágel musel snášet dolů. Změnili jsme tedy plán s tím, že zůstaneme tady, zítra si přivstaneme a vyrazíme na vrchol jen nalahko. Přешli jsme na druhou stranu říčky Sylälven a zakempovali (15 h). Užívali jsme si krásné skandinávské svobody, že tábořit se svobodně smí, až na úplné výjimky, prakticky všude.

Slunce už delší dobu krásně svítilo a i nejvyšší partie hor vykukly z mraků. Hurá! Prali jsme si a myli se v malinkém potůčku. Tábořili jsme v nadmořské výšce těsně nad 1000 metrů, v nádherném, na švédské poměry poměrně úzkém údolí, oproti jinak ploché krajině. Na kopcích (přes 1700 m) nad námi byly vidět dva malé ledovce a několik sněhovisek.

Opodál jsme napočítali celkem třiceti stanů, nejvíce jich bylo poblíž chaty. Přímo na břehu řeky byla k dispozici sauna, někdo se zrovna chladil v říčce. Oslovil jsem rodinu, která se vracela z vrcholu Storsyleny. Ukázali nám, kudy vede cesta vzhůru a že je značená mužíky. Oni vyšli v 10 hodin a vraceli se v 6 hodin, my si tedy zítra raději přivstaneme. Chlad a hlavně mračna komárů nás zahнала dříve do stanu.

Prakticky: 16. 7. Ulvåtjärn – u chaty Sylarnas (cca 14 km); mrholení, zataženo, navečer polojasno

Budík zazvonil ve 4.20, Janče se moc nechtělo vstávat: zima, vítr a slíbené slunce nikde, spíše mraky. Přesto jsme se heclli, nasnídali a v 5.15 nalahko vyrazili na vrchol Storsyleny. Šli jsme cestou,



Na vrcholu Storsylen (1762 m) v masivu Sylarna



U chaty Sylarnas, říčka Sylälven; Storsylen mírně vpravo

kterou nám včera popsala švédská rodinka. Pohodlně vzhůru nás vedla vyšlapaná pěšinka a značení mužíky. Minuli jsme ledovcové jezírko (1280 m n. m.), napůl bylo pod sněhem. Pěšina tu končila a výše byly už jen kameny a snůh. Pokračovali jsme direttissimou, po kamenech na vrchol boční rozsochy 1624 m. Velké sněhovisko jsme raději obešli, přešli jsme jen několik menších. Šlo se i po velkých balvanech. Z hřebínku, na kterém jsme se ocitli, jsme měli výhled na druhou stranu, kde hluboko pod námi, pod kolmou skalní stěnou, byl krásný sylarnský ledovec, v dolní části rozpraskaný. Pokračovali jsme místy lezením s dopomocí rukou dále vzhůru a došli jsme na norskou hranici. Na hoře velmi fučelo, oblékl jsem si na sebe vše, co jsem měl. Na norské straně bylo na chvíli vidět velké jezero Nesjøen a v dáli bylo tušit moře (trondheimský fjord byl jen 80 kilometrů blízko). Z norské strany vede na samotný vrchol turistická značka, na ní jsme se napojili a relativně pohodlněji se vydrápali na vrchol: nejprve jsme došli (a trochu si zalezli) k hraničnímu kameni a po chvíli i na vlastní nejvyšší bod, 1762 metrů vysoký kopec Storsylen (2,5 h vzhůru).

Z vrcholu jsme chvíličku mezi mraky viděli i „naše údolí“ Sylälven, odkud jsme přišli, a okolní kopce, vše se rychle zahalilo do mraků, které se na nás pěkně „posadili“. Nikde nikdo, pochopitelně, kdo by sem lezl tak brzy ráno. Po vrcholové fotce a čokoládě jsme opatrně sestupovali stejnou cestou. V 1700 metrech byla vidět jasná hranice mraků, nad ní bylo černo a hustá mlha. Teprve v polovině sestupu jsme potkali dnešní první turisty mířící vzhůru. Krapátko jsme to s ranním budíčkem přehnali. Mraky se postupně rozestoupily a vrchol začal krásně „svítit“. Smůla! Včerejší předpověď přitom hlásila modro v osm ráno, přesně v té době jsme byli ještě na vrcholu. O půl jedenácté jsme se vrátili ke stanu. Udělalo se vedro a komáři „žrali jako zjednaní“, poprvé na dovolené. Sníst oběd jsme šli na druhou stranu řeky k chatě Sylarnas: byl tu pěkný stín, relativně méně komárů a dokonalé výhledy na Storsylen a celou Sylarnu. Aktuální předpověď na další dny vypadala dobře.

Kolem poledne jsme se vydali dále, stále přibližně jižním směrem. Vyrázili jsme po pěšině nad říčkou Sylälven, po kilometru se cesty rozdělovaly a my pokračovali směr Helags. Brzy jsme překonali velmi ploché sedýlko a mírně sestupovali. Občas byla bažinka, chodník z klád, přeskokování potoků, slunce pražilo. Nafotili jsme si nádherné odpočinkové jezírko Pojktjärnen. Pod námi, v náhled velmi ploché krajině, se objevila chatka a pěkně jsme se k ní přibližovali... stála však daleko mimo cestu a nebyla to ta, ke které jsme mířili. Naše byla ještě tři kilometry daleko. Bolela mě záda a bylo vedro. Všude byla vrbičková kosodřevina, borůvky tu teprve odkvétaly. Příjemným osvětlením bylo brodění říčky (zrovna tu brodil i cyklista!), která nešla přeskákat po kamenech. Hned po dalších 200 metrech jsme došli k chatce Miesehketjahke. Tady jsme pro dnešek skončili. Byly tři hodiny odpoledne, od chaty Sylarna jsme šli 3 hodiny naším volným tempem. Voda na pití tekla v řece nedaleko. Myli jsme se v jezírku pod chatkou. Komáři žrali, i krátké posezení venku bylo



Výbavaná chatka Miesehketjahke

nepříjemné, rychle jsem měl zcela poštipané oba kotníky. V chatce bylo komárů mnohem méně.

Chatka byla umístěna na krásném místě na jedné z mnoha kamenných morén, s výhledy do ploché krajiny a na okolní vzdálenější kopce v nadmořské výšce 900 metrů. Stékalo se tu několik potoků a říček a kolem byla spousta jezírek. Celé odpoledne bylo jasno a vedro. Dopoledne jsme potkali při sestupu ze Storsylen asi 40 lidí, odpoledne na cestě jen asi 20 osob a několik psů. Celý den jsme se pohybovali nad hranicí lesa.

Prakticky: 17. 7. u chaty Sylarnas – Storsylen – Sylarnas – Miesehketjahke /20 km/; polojasný den

V jednu v noci sice mrholilo, ale koukali jsme na krásné červánky. Po jedenácti hodinách spánku jsme vstali do slunečného dne. Janča měla na stehnech a hýždích desítky zarudlých „boláků“, od komářích štípanců. Pohodlnou cestou jsme kráčeli směrem k chatě Helags, ležící pod stejnojmenným ledovcem, nejjihnějším ve Švédsku. Od rána příjemně foukalo (tak akorát na rozehnání komárů), bohužel se brzy zataáhlo a bylo dosti chladno. Mírnoučce jsme stoupali po velmi pohodlné cestě, i přes malé bažinky byly vzorné mostečky. Potkávali jsme první turisty a došli ke komplexu turistických chat Helags (2¼ h). Koukali jsme na zmíněný malý ledovec pod vrcholem stejnojmenné hory. V okolí chaty stála nějaká desítká stanů. Komplex nebyl tak velký jako obrovská Sylarna, působil na nás mnohem útulněji. Obědvali jsme na lavičkách před chatou na hezkém větru, oblékl jsem na sebe skoro vše, co jsem měl v batohu. Jako dezertní tečku Janča vybrala a v chatě koupila skvělé lokální a bio zákusky: čokoládovou kuličku *chokladboll* a mrkvový řez *morotskaka*. Výlet na vrchol Helags (s 1796 m je nejvyšší horou Švédska pod polárním kruhem), jen o malinko vyšší než Sylarna, jsme si odpustili. Cesta byla přitom turisticky značená a mnohem snazší než na Sylarnu.

Po obědě jsme stále pohodlně, ale po zřetelně užší pěšince stoupali a pokračovali k jihu. Stále nás vedlo dobré značení, kameny natřené na oranžovo. Vystoupali jsme 100 metrů a pomalu sestupovali do „údolí“ a opět stoupali k chatě Fältjägar. Chodilo tu mnohem méně lidí, na 13 kilometrech jsme jich potkali pět, dopoledne to bylo 20 turistů a 2 cyklisty. Ve čtyři hodiny jsme došli k malé turistické



Skvělé švédské zákusky po obědě (chokladboll a morotskaka)

chatě, bylo tu jen několik návštěvníků a opodál jen jeden stan. Krásné výhledy: ve směru, odkud jsme přišli, byl vidět špičatý vrchol Helags se skoro stejně vysokým dvojčetem. Šel jsem nabrat pitnou vodu. Kus pod chatou byly dvě šipky, „pitná voda“ a „koupání“, obě vedly různým směrem a končily na různých místech. Ano, byla to různá místa, ale v jednom jezeře!

Od oběda se postupně roztáhly mraky a ačkoliv stále dost fučelo, bylo příjemně teplo. Domluvili jsme se, že dnes budeme ještě pokračovat až k další volně přístupné chatičce. Stále proti slunci jsme další dvě a půl hodiny šli po cestičce plochou krajinou k jihozápadu. V polovině cesty jsme se osvěžili teplým broděním mělké říčky; taky jsme koukali na soba, který nás dlouze pozoroval. Nejspíše utekl z obrovské ohrady, a patří zdejším Sámům. Ve tři čtvrtě na sedm jsme dorazili k chatičce Svaalethake. Janča dnešní etapu obdivuhodně zvládla.

Pokecali jsme s rodinou z německého Lübecku, která tu měla stan postavený za chatou, jelikož foukalo opravdu dost. Po povídání a mytí v jezeře jsme se najedli výborných „nudlových orgií“. V podvečerním slunci měla okolní krajina krásnou barvu. Celý den jsme chodili nad hranicí i řídkého lesa, všude nás provázely obligátní keříky bříz, vrb a dnes dokonce i jalovce. Všechny tři zcela stejně šlehaly do kotníků pálicích po komářích štípancích. Rostly tu i různé druhy orchidejí, suchopýry a spousta dalších hezkých kytiček.

Prakticky: 18. 7. Miesehketjahke – chata Helags – Svaalethake /32 km/; zataženo-polojasný den, velmi větrný

Dnes nás měl čekat pohodový den. Od rána krásně svítalo sluníčko, jen jsme vyrazili na cestu, zašlo do mraků. Mířili jsme stále k jihozápadu, stále po široké otevřené pláni, po pohodlné pěšině, stále dobré značení. V dále na západě byla sněhová hora vysoká asi 1600 metrů. Před námi se objevilo zalesněné údolí, scházeli jsme do čistě březového lesa. Přešli jsme přes říčku, která tekla po krásných,

hladkých kamenných plotnách a za chvíli vytvořila přímový vodopád. Občas nás zbrzdila bažina na cestě, nebo menší prodírání se vrbičkami na pěšince. Ejhle: ač jsme byli v lese, tak se náhle objevila udržovaná (lesní) louka, to byla změna. Dostali jsme se do údolí řeky Ljusnan (8.30–10 h).

Měli jsme spoustu času, mohli jsme si udělat malý výlet proti proudu řeky. Od rána nikde nikdo, najednou se objevili turisté, pěšáci a cyklisté („civilizace“ byla nedaleko). Prohlédli jsme si rekonstrukci starého sídla z 19. století a po kilometru došli na krásnou kamenitou říční naplaveninu, kde jsme chvíli odpočívali a Janča házela krásně placáky až na druhou stranu řeky. Zrovna krásně svítlo slunce. V lese v údolí hodně žrali komáři, zde na kamenech v řece naštěstí ne. Informační tabule objasňovala, proč se tady louky kosí a proč se hmota odváží: aby se podpořily vzácnější druhy rostlin.

S bágly jsme přešli most přes řeku a stoupali vzhůru na druhé straně údolí, stále na jihozápad. Uzounká pěšinka nás vedla zpět nad hranici lesa. V čistě březovém lese byly souvislé přízemní porosty a jedinou květenu tvořil malý kvetoucí dřín švédský (*Cornus suecica*), bílé kytky s černými středy, úplně stejné jako v Laponsku. Na podzim na něm prý dozrávají malé červené peckovice. Bylo strašné vedro, poprvé tady ve Švédsku mně stékal pot z čela do očí a Janče zase po zádech. Do toho silně žrali komáři a jak jsme šli do kopce velmi pomalu, tak žrali o to víc. Na oběd jsme si sedli už zase nad hranicí lesa, na místě s dokonalým výhledem do údolí a za něj. Šlo o letos zatím nejlepší výhledové obědové místo. Na pláni už opět foukalo a komáři zmizeli. Hurá!

Po obědě jsme ještě chvíli stoupali, pěšinka byla menší a nebyla už nijak značena, ani kameny, ani mužíky ani barvou. (Nastoupali jsme 300 výškových metrů z údolí 750 do 1050 metrů.) S výhledy na všechny strany jsme po pláni kráčeli dále, v dálce minuli pěkné velké jezero. Občas nebylo



V korytě říčky Ljusnan



Letní i zimní turistické značení

jasné, kam cestička vede, především když procházela přes řadu velmi bažinatých úseků. Zimní značení, tvořené tyčí s červeným „železničním přejezdem“ nahoře, vždy napovědělo, kam pokračovat. Mezi skalami jsme na zdejší poměry prudčeji sestoupili pár desítek metrů k říčce s mostem (14.45 h). Na každé straně stál jeden domek: na severní straně napůl rozpadlé stavení a na jižní, výše nad říčkou, zcela nová odpočinková chata. Bylo to opět super místo s výhledy na hory, včetně vzdálených v Norsku. Vyprali jsme si, umyli se, dnes i vlasy. Chvilíčku jsme se slunili, dokud ještě slunce svítilo. Zítra míříme do civilizace, asi 10 kilometrů divočinou a pak nás asi čeká pochod po silnici, uvidíme. Od řeky Ljusnan jsme až do večera potkali jen jednu osobu, krajina byla opět liduprázdná. *Prakticky: 19. 7. Svaalethjåke – údolí Ljusnan – Långbrottstugan /14 km + 2,5 km nalehko/; oblačno, polojasno, oblačný den*

Náš poslední den na horách bylo ráno opět krásně s trochou slunce. O půl osmé jsme už maširovali dále jihozápadním směrem.

- „Kam zmizela cestička?“
- „Teď tu byla!“

Pěšinka nebyla nijak značená a v jedné z mnoha bažin nám zmizela. Chvilí jsme pokračovali jen tak, terénem, mezi suchými částmi a bažinami, až se po nějaké době zase malinká pěšinka zjevila. Před námi v dáli se tyčily vysoké norské kopce, jinak všude byla plochá krajina v nadmořské výšce

kolem 1000 metrů. Přes několik dalších menších bažinek jsme došli k další „útulně“ – větrné chatce: malinké a první, která neměla opodál kadibudku. Bohužel, zrovna když Janča po kadibudce intenzivně toužila! Byli jsme sice na rozcestí, ale dále pokračovala pouze jediná letní cesta, všechny ostatní směry byly jen zimní cesty pro lyžaře. Náhle se opět objevila oranžová značka, cesta byla navíc vyjetá od čtyřkolek, tak se nám šlo o něco lépe. Vyrušili jsme slepici, seděla hned vedle cesty. Museli jsme přejít několik menších bažinek. Ještě, že bylo zrovna celkem sucho a bažinky nebyly moc hluboké, daly se projít v kečkách bez nabrání bláta a vody. Překvapivě jsme malinko nastoupali a už finálně klesali. Vešli jsme do březového lesa a „přivítala“ nás hejna komárů, nejvíce za dobu našeho pobytu. Ještě, že se jim dalo rychlou chůzí utéct. Sestupovali jsme do obce Fjällnäs, křížila nás spoustu zimních tras. Po 10 kilometrech jsme došli na silnici v širokém údolí na kraji obce a ukončili naše pěší putování po horách (7.30–10.10 h). Ušli jsme skoro 120 kilometrů. Až těsně před cílem jsme potkali dnes prvního i posledního turistu, a to byla turistická sobota. Těsně před silnicí byla na stromě první směrovka „Kungsleden“, tato směrovka byla předtím u nádraží první den ráno a mezitím nic. Bylo vidět, že tady s trasou a pojmem (Jižní) Kungsleden moc nepracují.

Autobus sem skoro nejedí, tak jsme vyrazili pěšky po silnici a stopovali.

– Kde jsou největší sobi a nejbliže k lidem? Jak známe z finského Laponska: tj. jako vždy v civilizaci; tady u hotelu u stanice lanovky v Tänn dalen. Na horách byli plaší a tady chodili mezi lidmi.

Od zimního střediska, kam jsme došli, nás vzal chlápek do centra turistického dění, městečka Funäsdalen. Dlouho jsme v místním informační středisku hledali spoje na další cesty, snad jsme to vykoumali dobře, vše pojede a bude navazovat. Nakoupili jsme si jídlo a obědvali na dřevěném molu



Nad Fjällnäs v březovém lese, první cedule s nápisem Kungsleden

na břehu krásného jezera. Slunce svítilo, jedna místní paní se přišla i vykoupat. Pak nám decentně naznačila, že je to „private“ a my ji uklidnili, že už jsme na odchodu.

Naším dalším cílem byla dálková pěší trasa po pobřežní Baltu, zvaná Höga kustenleden, ležící severně od Sundsvallu, náhodou na stejné, šedesáté třetí rovnoběžce, jako jsme byli zde. Před čtvrtou hodinou jsme dle našeho plánu odjeli busem směr město Östersund. Jeli jsme lesnatou krajinou, už tu spíše byly borovice než břízy. Koukali jsme na plochy po lesních požárech, minuli několik zimních areálů se sjezdovkami. Projeli jsme pořádným slejvákem a v sedm večer vystoupili v Östersundu, ležícím na břehu obrovského jezera, zrovna bylo po dešti. Spěchali jsme na vlakové nádraží koupit si místenky (na dnešní přejezd a na příští týden na cestu domů; vlastní lístky jsme nepotřebovali, měli jsme otevřenou jízdenku Interrail) – bezúspěšně. Nebylo tu ani okénko, ani automat. Ajaj.

Dali jsme si pozdní večeři na břehu jezera a prošli jsme se po mostě na blízoučký ostrov a pak přes centrum, kde nás nic nezaujalo. Před desátou večerní jsme odjeli nočním vlaku směr Stockholm/Göteborg. Z vlaku i předtím z autobusu byly vidět louky, pastviny, nikde však žádná pole. U domů jsme jen zcela zřídka viděli fóliovníky se zeleninou. Zato trávníky kolem usedlostí byly skoro všude dokonale střižené, asi jako kontrast s okolní „divočinou“. Až po dlouhé době přišla průvodčí, kterou jsme ukecali, že jsme místenky neměli proto, jelikož jsme si je neměli kde koupit. Nemuseli jsme platit pokutu (1200 SEK, tj. 3000 Kč) a mohli jsme v klidu na chvíli usnout. O půlnoci jsme vystoupili v Sundsvallu, ve městě ležícím na břehu Baltského moře.

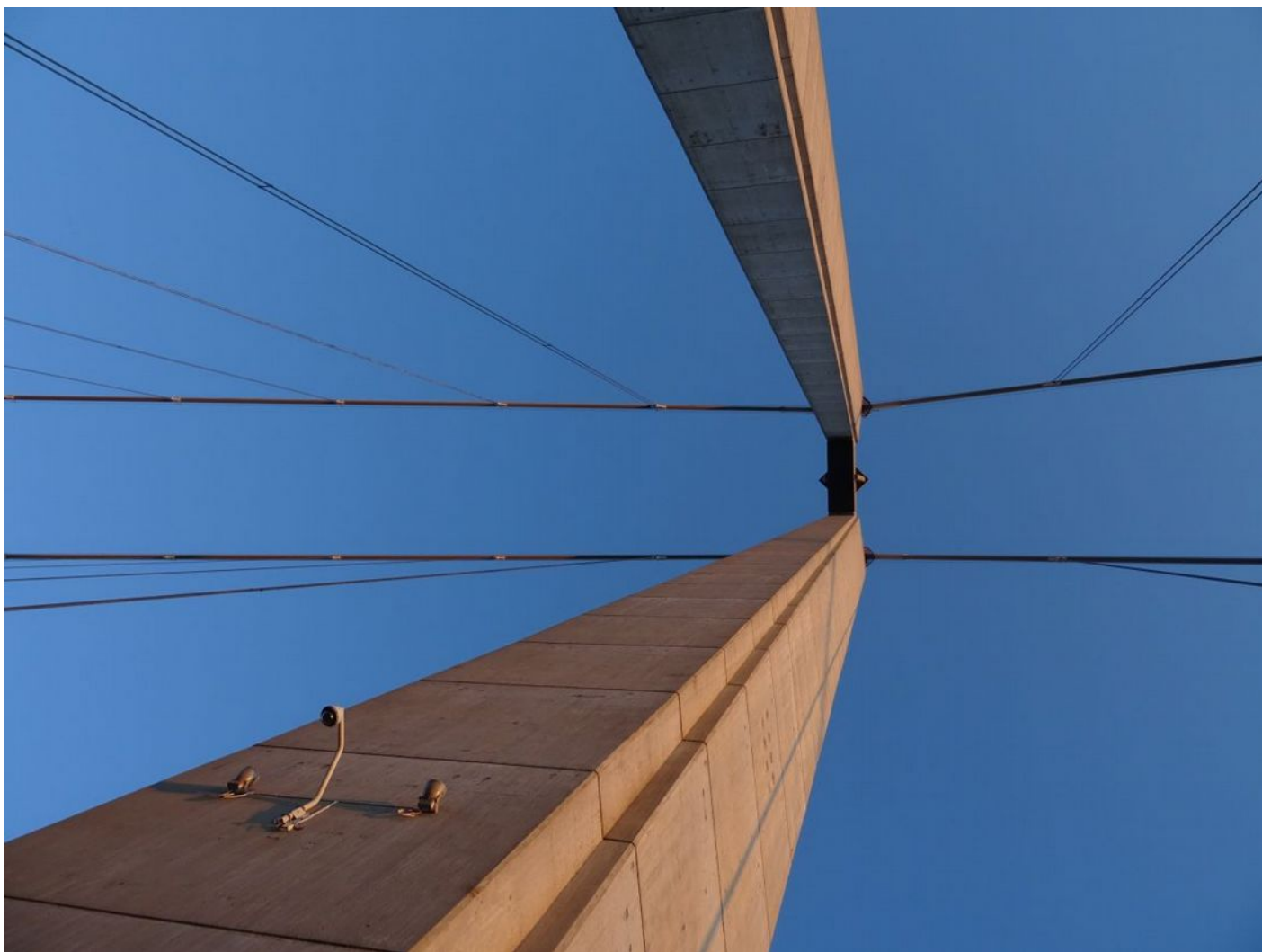
Prakticky: 20. 7. Långbrottstugan – Fjällnäs – Tännålen /10 km + 4 km po silnici/ /pěšky/; – Funäsdalen – Östersund /bus/ – Sundsvall /vlak/; (zataženo, polojasný den)

Na vysokém švédském pobřeží: krásná Höga kustenleden

V Sundsvallu na nádraží opět nebyla žádná možnost si koupit lístek, a to byl celkem velké město. Přešli jsme asi jeden kilometr na autobusové nádraží, cestou pozorovali rušný noční život v centru a čekali až do půl třetí na náš poslední „dnešní“ spoj, noční bus jedoucí na sever. Čekárnu kolem jedné hodiny zavřeli, ale nechali nás sedět ve vedlejším rychlo občerstvení. Jenom nám zakázali spát a klimbat (!), asi abychom neodháněli zákazníky. V autobusu jsme získali poslední dvě volná místa (a předražené lístky, protože řidič špatně nacvakal počáteční bod cesty) a frčeli po hlavní pobřežní silnici E4. Opět se nedalo platit hotově, jen kartou. S menším zpožděním jsme po čtvrté hodině ranní přejeli famózní most, Högakustenbron, jeden z nejdelších vysutých mostů světa. Slunce pomalu vycházelo a nasvěcovalo oba pylony a celý most. Janča bohužel zrovna usnula a seděla ode mne tak daleko, že jsem jí nemohl vzbudit.

Přímo za mostem jsme vystoupili a hned jsme se na něj vydali, že si ho v ranním slunci přejdeme tam i zpátky. Ale omyl: zákaz vstupu chodcům i cyklistům, nebyl tu žádný chodníček nebo samostatný pruh. Naštěstí zrovna půlku mostu opravovali, takže byla zavřená a nejezdila tu auta. Tak jsme si došli alespoň pod první pylon a doufali, že nás přítomné kamery ignorují. Betonové pylony měly krásnou červeno-žlutou barvičku. Vrátili jsme se a vylezli jsme si až nad nejvyšší vyhlídkové místo na most a v pět ráno ulehli do měkkého mechu pod širák mezi borovice, abychom se dospali, a ukončili tak náš extra dlouhý den (6.30 – 5.00 h).

„Ráno“ jsme vstali, nasnídali se na vyhlídce (parádní posezení, i krásné kryté griloviště), už třetí jídlo v řadě na krásném místě. Nafotili jsme si most „ve dne“ a v turistických informacích koupili



Na mostě Höga Kusten při východu slunce

průvodce na náš trek „Höga kustenleden“ (větší brožurka za 100 švédských korun). Marně jsme se pokoušeli dostat „na internet“, abychom si nakoupili a vytiskli místenky na vlak zpátky domů. Nabrali jsme si trochu vody a v jedenáct hodin vyrazili na 130 kilometrů krátkou trasu, měli jsme na ní šest dní.

Už ranní místo spánku naznačilo, jaký bude zdejší terén: borovicové lesy na hladkých žulových kamenech. A koberce mechu, vřesu a borůvčí, mezi nimi obrovitánské houby (hodně nacucané a plesnivé, což bylo poznat i čichem). Moc pěkné! Prvních několik kiláků jsme museli po asfaltové (vedlejší) silnici, přešli jsme menší most přes fjord s krásným výhledem na malinké ostrůvky s typickými červenými chatami. Konečně tu byla pěšinka v lese, dozrávaly maliny, jahody, nejvíce zralé byly borůvky. Občas krajina silně připomínala naši, ale bez moře. Vyšli jsme na vyhlídku na prvním „vysokém kopci“ do nadmořské výšky 100 metrů. Ze skal jsme přes borovice koukali na moře a na ostrovy všude kolem nás. Na pozdní oběd jsme sešli do malinkého přístavu Lövvik (11–14 h; 11 km). Dali jsme si osvěžující koupel v moři hned vedle jachet, voda měla prý 17 stupňů. Bylo tu k dispozici posezení, sprcha, záchod a venkovní kohoutek s vodou. Už čtvrté super místo v řadě na jídlo.

Průvodce (vlastně knížečka-brožura), kterého jsme si dnes koupili, byl mnohem užitečnější než blbá mapa, která, ač zcela nové vydání, byla celá v nekontrastní zašedle nahnědlé barvě, měla nepřehlednou síť vrstevnic po 5 metrech a chyběli v ní informace, třeba kóty kopců.

Odpoledne jsme to dle rady tištěného průvodce vzali zacházkou přes kouzelný kopec Valkallen, do nadmořské výšky 240 metrů, od moře jsme tedy museli zdolat tuto výšku. Pro Janču to byl trochu



Most Höga kusten

prudší výstup (schody a pomocný provaz), a náročný v tom, že kromě krpálu bylo hodně horko. Na vrcholu stála luxusně vybavená chatka, spíše denní než noční (kuchyňka, gauč, křesílko, jídelní stůl) a stejně luxusní záchod: kompostovací ekotoaleta, odsávání, teplé prkénko, květiny, rohožka. Přes vrcholky borovic jsme viděli vysutý most, spoustu fjordů, louky a chaty. Prudčeji jsme sestoupili z vrcholu dolů a došli až na břeh moře, do zátoky Halsviken. Byl to hezký záliv, opodál byly chatky, loďky a lidé, tak jsme se nekoupali, jen jsme si dali svačinku a chvíli oddychli. Brzy nastala nejdřívější, ale nejatraktivnější část dne, přechod kamenného moře a dlouhá „cesta“ skoro přímo po břehu moře – po oblých i ostrých kamenech. Nebyla tu žádná pěšinka, směr vyznačovaly zaražené dřevěné kůly. Ale ty výhledy! Na fjordy, ostrovy a konečně i na otevřené moře! A ta krásná, u nás nevídaná krajina! V další zátoce v potůčku tekla voda, byl tu i přístřešek a kus lesní cestičky. Kvůli únavě jsme vynechali zacházku k prý krásným pobřežním růžovým kamenům.

Cesta nakonec opustila pobřeží a tím se zcela změnila a zlepšila, nejprve v polňačku a následně asfaltku. Dostali jsme se k moři „na druhou stranu“, vlastně záliv zálivu a už byla na dohled dnešní chatička. Jaké bylo překvapení, že místo chatičky tu stál obrovský komplex bývalé zemědělské usedlosti Fjärdbotten. Tvořil ho řada dřevěných domečků (salaší) na přespání, velká louka, ekotoaleta, několik ohnišť. Voda asi 100 metrů v lese v zakryté skruži byla snad pitná. V celém komplexu bylo asi sedm domků na přespání a teď tu bydlel pouze jeden pěší turista. Vybrali jsme si prázdnou chatku: kamna, stůl, lavice, patrové dřevěné postele. Vstupní dveře byly vysoké asi 120 centimetrů. Janča si nedala pozor a praštila se do hlavy. Koupací molo, které k „chatičce“ taky patřilo, bylo ještě osvětlené sluncem. Dali jsme si večerní koupel spolu se Švédy, kteří sem přijeli na lodi na piknik a kotvili u mola. Janča suverénně přeplavala zátoku na druhou stranu. Večeře: jídlo již na pátém super místě v řadě.

Už od rána byly všude koberce borůvek. Houby velké jako talíř rostly nejen u cesty, ale i přímo na cestě. Za celý den jsme potkali asi 20 turistů „natěžko“ a to byla vrcholná sezóna. Skoro všude jsme cestou viděli spoustu chat, chatařů a lodí. A místní se všude slunili a koupali ve spodním prádle. Těžko říci, zda to byl efekt neděle, či času letních „závodních dovolených“, že bylo tolik chat obsazených. Zítra má celý den pršet.

Prakticky: 21.7. Sundsvall – Hornöberget /bus/ – Fjärdbotten /pěšky, cca 22 km/

Krásné ráno, ač bylo zataženo, tak bylo dusno a teplo. Loď kotví u mola zabránila naší ranní koupeli. Bylo tak šedo, že by se blížil déšť? Voda v potůčku, kam jsme došli po pár kilometrech, skoro netekla, tak jsem běžel do kempu v další zátoce pro garantovaně pitnou vodu. Janča zatím čekala na šotolinové cestě v lese, a za tu chvíli ji málem sežrali komáři. Asfaltka končila, dále pokračovala



Trasa občas vedla po kamenech přímo po břehu moře

jen lesní pěšinka, která kličkovala mezi skalami postupně začala stoupat vzhůru. Vyšlo slunce a tak bylo na výstup vedro. Janička hodně funěla, pupík, kopec a do toho vedro je namáhavá kombinace. Došli jsme k chatce Nipstugan (200 m), uvnitř byli čtyři turisté, kteří v ní asi nocovali, byly tu jen omezené výhledy do kraje. Lesem jsme mírně sestoupili, stále všude dozrávaly borůvky. Vyšli jsme na louku a pokračovali už na slunci jen po silnici (až na krátké úseky); chvíli se šlo podél fjordu, až jsme došli do chatové osady Gavik (9–13.30 h). V malinkém kotvišti jsme se krátce vykoupli, delší plavání znemožňovala spousta podvodních rostlin vyplňující celý vodní sloupec a mělká voda. Pitná voda z kohoutku netekla, získali jsme jí ve vedlejší luxusní chatě.

Odpoledne jsme pokračovali po cestě podél fjordu, chvíli po pěšině a pak opět po prašné silnici. Nechali jsme si batohy u cesty a udělali si průvodcem doporučený výlet na vysoký kopec Rödklitten, prý obranné hradiště v době železné. Zbytky opevnění jsme nerozpoznali, avšak na druhé straně byl překrásný výhled na Gavický fjord, ostrovy a okolní krajinu. Byl to náš zatím nejlepší výhled, ač nebyl tak panoramatický, nikde nepřekážely ani borovice ani břízy. Po silnici jsme maširovali až k jezeru Vågsfjärden, k bývalé sámské osadě Lappuden (14.30–18.30 h).

Dle mapy a průvodce jsme čekali volně přístupnou chatku, vše ale bylo jen k placenému pronájmu a celý areál sloužil jako kempink. Po zaplacení (200 SEK za stan) jsme si postavili náš stan na zelený plácek a rychle, dokud ještě svítlo slunce na molo, jsme si pořádně zaplavali ve zdejším velikém jezeře Vågsfjärden. Pocitově bylo teplejší než moře! Krásné zaplaváníčko. Jezero leží v nadmořské výšce malinko nad 1 metr a ještě v devatenáctém století to byl mořský fjord.



Staré hradiště Rödklitten a super výhled na fjordy a ostrovy

Od poslední doby ledové část Švédska i Finska „roste“ a zvedá se. Dávny tři kilometry tlustý a velmi těžký led stlačil pevninu kilometr dolů. Po roztátí ledu se země pomalu vrací zpět vzhůru. Polovina se už vrátila, zbylých 500 metrů ještě zbývá vystoupat. Tak se i „náš“ fjord stal jezerem. Jinde se na moři objevují nové ostrovy, více ostrovů se spojuje nebo se ostrov stane poloostrovem. Dnes ráno bylo velmi dusno, na slunci bylo překvapivě lépe. Za den jsme potkali jen šest turistů natěžko, v kempu další čtyři. Zato jsme viděli stovky jahůdek, tisíce velkých hub a milióny borůvek.
Prakticky: 22. 7. Fjärdabotten – Lappuden (Vågsfjärden) /26 km/; sluneční den

V noci nás vzbudila série deštíků, když nám zazvonil budík (6.20), zrovna přestalo pršet. Na dnešek jsme si naplánovali asi nejdelší pobřežní porci kilometrů, abychom si trochu nadešli a zbylo nám více času do národního parku Skuleskogen, prý zdejší krajinářské perly. Všude bylo mokro, snídali jsme na zemi pod převísem střechy jednoho z domečků: fuj, nedůstojné! Bohužel společenská místnost ani jídelna tady nebyla. Brzy jsme začali stoupat po úzké pěšince v hustém porostu trav a vrbovek. Po pár metrech jsme měli botky promáčené. Nejrychleji se boty promáčí právě od mokrých trav, kdy nálož vody steče ze stébélka přímo na botu. Bylo dusno a provázela nás hejna rychlých komárů, kteří nám při pomalém tempu výstupu stačily. Nevěřil bych, že se budu tak velmi často ohánět. Janča byla mnohem otrlejší a komáry na sobě nechávala „hodovat“.

Prošli jsme kolem pěkného lesního jezírka (u něj dva turisté ze včerejška) a většího jezera. Kousek jsme pochodovali po silnici: hurá, byla komáru prostá. Malinko mrholilo, když jsme stoupali k chatce Erikskojan. Museli jsme se prodírat velmi zarostlou pěšinkou, všude kluzké kameny. Mechy už nebyly tak vyschlé jako v minulých dnech. Lesem jsme pomalu vystoupali až na kopec k chatce, sotva jsme vešli dovnitř, pořádně se rozpršelo. Hned po nás přišla dvojice Švédů, i oni se radovali, jak utekli před deštěm. Šli v obráceném směru než my, ze severu na jih. Po čtvrt hodině déšť pomínil a my pokračovali po Höga kustenleden k severu do velké vesnice Ullånger. V samošce jsme nakoupili a dali si na hřišti v centru bohatý oběd (pitná voda z vedlejší kavárny) (7.15–12.30 h). Odpoledne jsme šli chvíli po silnici a následně příjemně po široké pěšině, ale s hodně komáry a velkými mravenci, kteří na nás i za chůze v desítkách nalézali a kousali.

Na kopci stála super luxusní chatička Gårdberget: několik gaučů a křesílek, vybavený kuchyňský kout, venkovní terasa se skvělým výhledem na Ullångerský fjord. Akorát vyšlo slunce. O půl kilometrů dále dole u lesa bylo menší jezero Måjasjön. Slunce svítilo a voda byla parádně teplá, krásné

pokoupáníčko. Na břehu jezera stála v lesíku rozsáhlá zemědělská usedlost, přesněji skanzen: domy sem přivezli z různých míst kraje. Dvě stavení byla přístupná i na přespání zdarma, byly tu záchody a kohoutek s pitnou vodou, který sloužil i pro chatku na kopci. Kdybych si příště vybíral, kde přenocovat, těžce bych váhal, zda-li je lepší areál s koupáním a vodou a nebo luxusní chatka na kopci.

Pokračovali jsme trochu nudně po prašné cestě bez výhledů, míjeli domy i chaty. Navíc se přidal hluk, jak jsme se přibližili k silnici E4. Došli jsme ke kempu Skoven, poslední kilometr se šlo přímo podél hlavního tahu (13.30–17.15 h). Odpočinuli jsme si a napili se pitné vody z kempu. Širokou cestou jsme šli do městečka Docksta. Před městečkem jsme prošli kolem pěkného, bílého kostela ze 14. století s dřevěnou střechou. V sámošce jsme dokoupili na další dva dny a za mírného deště a přitom na sluníčku maširovali rovnoběžně s hlavní silnicí až do infocentra Naturum, které je umístěno přímo pod známou horou Skuleberget (17.30–19.15 h). Po dvanácti hodinách chůze jsme dosáhli našeho dnešního cíle. Íčko právě zavřelo, podíváme se sem zítra. Na spaní jsme si našli luxusní otevřený přístřešek a u něj lavičky se stolem (a grilovací pult) kousíček od komplexu íčka a velkého parkoviště. Velká věča (bramborová kaše a zelenina) byla dobrou tečkou za náročným dnem. Za celý dlouhý den jsme potkali asi 10 turistů s bágli.

Prakticky: 23. 7. Lappuden – Ullånger – Naturum (pod Skuleberget) /32 km/

Ztuhnutí z tvrdého lože jsme ráno vstali kolem půl sedmé. „Íčko“ bylo ještě zavřeno, nechali jsme si batohy tedy v lese a nejkratší a nejprudší cestou vyrazili na vrchol hory Skuleberget (295 m). Na sedmi stech metrech jsme museli vystoupat 250 výškových metrů. Místy jsme lezli po kamenech,



Obrovské houby rostly všude, někdy i přímo na cestě



V národním parku Skuleskogens, pohled na jezero Tärnättvattnen a moře

pomohlo několik dlouhých žebříků a za půl hodiny jsme stáli na vrcholu. O půl deváté nebyla nikde ani noha. Lanovka, co sem vede z druhé strany, ještě nejezdila. Hora se chlubí, že je světově nejvyšším pobřežím. Na konci doby ledové byla malinkým ostrůvkem 8 metrů nad mořem, od té doby stále roste, teď má výšku skoro tři sta metrů. Obešli jsme kopec po naučném chodníku, byly pěkné výhledy na blízký fjord, ve větší dálce bylo bohužel zataženo a nad otevřeným mořem byly mraky.

Sešli jsme stejnou cestou, krátce jsme si prohlédli luxusně provedenou výstavu v informačním centru Naturum a vyrazili dále. Snadno jsme šli pohodlnou cestou skoro po rovině. Zpestřením byly nejen komáři, ale i černé potvůrky, něco mezi komárem, mouchou a hovadem. Štípali více než komáři. Po šesti kilometrech v osadě Käl byl v centru kohoutek s pitnou vodou. Po průvodcem slíbených deseti kilometrech (po rovině, převážná část po prašné cestě) jsme došli na jižní kraj národního parku Skuleskogens. Od rána jsme potkali asi deset turistů, tady jich najednou byly mraky. Parkoviště bylo plné aut. My jsme to vzali na oběd do zátoky Kälaviken. Na písčné pláži se rekreovalo spousta lidí, v lese stála spousta stanů; kempovalo se tu, i piknikovalo. Koupání nám znemožnila moc mělká voda se spoustou plavajících „rostlin“, skoro kaše. Po obědě jsme vešli do samotného parku a pohodlně jsme pokračovali lesem po pobřeží a přešli na poloostrov Tärnättholmarna, kde jsme se ubytovali ve větší a od pohledu pohodlné chatičce (15 h), že bychom poprvé spali na měkkých matracích? Chata, jako i další chaty na naší cestě, nejen, že měla ekotoaletu, ale i velkou zásobu dřeva na topení. Před pár lety byl poloostrov ještě ostrovem, dnes už je jen poloostrov, spojnici je písčná pláž a rákosina. Zaplavali jsme si v místní zátoce v moři a vyrazili jsme do srdce národního parku.

Přes velké kameny malou roklinou jsme hodně stoupali do kopce směrem k jezeru Tärnättvattnen. Opět jsme šli po krásných hladkých, červeně zbarvených žulových skalách a navíc tu byly doposud nejkrásnější rozhledy na moře a ostrovy na celé Höga kustenleden. Na břehu jezera stála chatka, kolem spousta stanů a koupajících se lidí. Trochu jsme litovali, že jsme se neutábořili tady, uprostřed

parku, na legálním tábořišti. Tohle místo bylo nádherné!

Pokračovali jsme do největší atrakce parku, úzké soutěsky-průrvy Slättedalsskrevan. Soutěska má zcela kolmé rovnoběžné stěny 7 metrů od sebe, je 200 metrů dlouhá a 40 metrů vysoká. Tak jsem si představil třeba Korintský průplav v Řecku, tato průrva však vznikla přirozeně. Kousek nad soutěskou byla parádní vyhlídka na jezero Tärnättvatnen pod námi, Näske fjord, ostrovy a na širé moře. Bylo zcela jasno, krajina měla v odpoledním slunci krásnou načervenalou barvu. Paráda.

Vrátili jsme se stejnou cestou. Voda v potůčku na pevnině kus od naší chatky se nám nezdála, tak jsme si nabrali v jezeře. Pil jsem jí přímo, bylo horko a jinou vodu jsme neměli. Večer si jezerní vodu pro jistotu převaříme. Přeci jenom v jezeře se koupali lidé a možná i psi. Kolem sedmé večerní jsme ještě stihli další koupel v moři osvětleném sluncem, od chatky jsme k němu měli asi třicet metrů. Večer ani moc nekousali komáři, stejně jako zázračně nebyli včera u potoka, takže jsme si poseděli na luxusním posezení mezi chatičkou a mořem. Pálili mě nohy, bolely paty a vadily díry obou botách, které se furt zvětšovaly. Nabíral jsem nimi písek a další nečistoty. Musí ještě dva dny vydržet! V chatě v druhé ložnici s námi nocovaly dvě metalistky z Libanonu, darovaly nám pravý arabský hummus. Další turisté nocovali ve stanech v lesíku směrem k „pevnině“.

Prakticky: 24. 7. Naturum – Skuleberget (295 m) – Naturum – NP Skuleskogens (chata Tärnättholmarna) /18,5 km/; polojasný den

Po horké noci bylo zcela jasno a také horko, hned jsme si dopřáli ranní koupel v moři. Po výborné snídani – extra bohaté kaši – jsme přešli „na pevninu“ a převážně smrkovým lesem s malým převýšením jsme po čtyřech kilometrech opustili národní park. V lese nic extra k vidění nebylo, kromě klasické divočiny, popadaných stromů, občas malé bažinky. Nejkrásnější podívaná je ve vy-



Večeře, vzadu chatka Tärnättholmarna

sokých partiích národního parku, kam jsme nakoukli včera odpoledne. Ve vedru, na slunci a po silnici jsme nudně pokračovali dalších sedm kilometrů do velké vesnice Köpmanholmen. Na kraji obce na mě volala paní z okna domku, zda-li nechci vodu a ať ve vedru hodně piji. Neodmítl jsem. Její manžel za námi ještě vyběhl na ulici s kanystrem další vody, abychom opravdu nevyschli.

Po nákupu oběda v samošce jsme se přesunuli asi dva kilometry dále na severní kraj obce na písčnou pláž = koupání a obídek. Bohužel jsme si vybrali pláž bližší obci, kde desítky metrů od břehu byla voda stále po kolena. Vypadalo to, že vzdálenější pláž měla prudší sestup do vody a že byla vhodnější na koupání. Měla i lavičky a další služby a prý originální přístřešek proti dešti. Kolem zpevněné cesty, po které jsme pokračovali, byla spousta chat. Janče se tu moc líbilo, jen bylo dost horko a tak se loudala, fotila si domečky a co chvíli se zastavovala na borůvky. Místní nám říkali, že teprve loni a letos tu jsou extrémní vedra, jinak tu léta bývají mnohem chladnější. Zdejší Švédky možná proto nemají ani plavky, už od prvního dne se skoro všichni slunili a koupali „jen“ ve spodním prádle. Po dvou kilometrech končila pevná cesta parkovištěm.

Přešli jsme na pěšinu do lesní rezervace Balesudden, stoupali jsme i klesali a nechali se zlákat odbočkou „100 m“, což byl vrcholek na holé skále s parádním výhledem na fjord, moře, ostrovy a k severu až do města Örnköldsvik, cíle celé Höga kustenleden. Opět jsme sešli k moři a kvůli času a únavě odmítli odbočku k prý parádnímu extrémně čistému jezeru a následné cestičce na samotný výběžek pevniny s výhledy. My pokračovali po Höga kustenleden k severu asi jeden a půl kilometrů k chatce Bodviken, ve které jsme se ubytovali. Vodu jsme si přinesli z potoka, který jsme překračovali asi 800 metrů před chatkou. V zátoce u chaty také tekł potok, byl mnohem méně vydatný. Slunce ještě svítilo (17.30 h) na severní písčnou pláž, nikde nikdo: parádní koupel na naháče. Ještě další dvě hodiny pomalu zapadalo slunce a osvětlovalo lavičky a kameny a pomalu končil dnešní



Parádní vyhlídka do kraje

den s trojitým koupáním. Za den jsme mimo národní park potkali do 10 turistů natěžko. V chatičce byly postele pro osm lidí, spali jsme v ní ale sami.

Prakticky: 25.7. NP Skuleskogens – Köpmanholmen – Bodviken (20 km); slunečný den

Budík zazvonil v 5.30, nechali jsem si dost času na posledních asi dvacet kilometrů a taky na sehnání lístků na zpáteční vlak. Vločkovou kaši pozvedly na vysokou úroveň borůvky, které Janča večer obětavě nasbírala; obětovala se kvůli komárům, kteří jí poštipali. Již v 6.20 jsme vyrazili. Dva kilometry jsme šli po pěkné cestě lesem, jen mírně nahoru a dolů. Pokračovali jsme po prašné silnici, trochu nuda, naštěstí částečně ve stínu. Již od brzkého rána bylo zase vedro jako v pytli! Po pěti kilometrech na silnici jsme procházeli kolem jezera Utbysjön a hned se na „núďo“ vykoupli (9 h). Došla nás dvojice, co měla v noci stan vedle „naší“ chatky. Ukázalo se, že jsou to Němci, bydlí u národního parku Müritz, přesně tam, kde jsme letos začali letošní dovolenou.

Následoval pěkný úsek přes les, přes mokřad a kolem jezírka s lekníny (asi ne koupací) a chatkou na břehu. Rostly tu velké borůvky a stála moderní a originální vyhlídková plošina na Örnköldsvik (zvaný Ö-vik) a okolí. Pohodlně jsme sestoupili (nádherné kamenné moře s lišejníky), ve stálém vedru prošli předměstím Ö-viku a zase vystoupali do zdejší rezervace, alias příměstské rekreační oblasti (a v zimě určitě běžkovací parády). Cíl cesty už byl nadosah. Opět tady byly hladké kameny, mech, borovice a borůvky, stejně jako první den.

Přesně v poledne jsme došli k jezírku Hörsjön, poslednímu před centrem města, a hned jsme si zaplavali ve skvěle čisté vodě. Janče se nějak zalíbil nudismus! Stezkou vedoucí po kamenech jsme si udělali odbočku na vrch Varvsberget přímo nad centrem Ö-viku. Skvělé výhledy na ne tak skvělé město a na ošklivé fabriky na předměstí. Dozvěděli jsme, odkud pocházela ta vůně, kterou jsme dnes od rána čichali. Byl to sulfid z místní fabriky na papír. Fuj!

Sešli jsme z vrcholu, minuli železniční zastávku, prošli kolem doskočiště skokanského můstku, které končilo přímo pod tratí, a po pár stech metrech došli k velkému dřevěnému sloupu v centru města, cíli Höga kustenleden (13.30 h). Zvládli jsme 129 kilometrů a něco navíc na odbočkách a výletech, celkem ušli asi 140 kilometrů. Hurá! Až do cíle jsme dnes potkali asi šest turistů s bágly.



Konec dálkové cesty Höga Kustenleden



Stockholm

Cesta zpátky na jih

Šli jsme na nádraží koupit si místenky na vlaky do Stockholmu a Kodaně, opět tady bylo pusto, ani pokladna, ani automat. Poslali nás pět set metrů do trafiky *Pressbyrån* v centru města, kde určitě uspějeme. Naproti nádraží byla radnice s malým íčkem, vešli jsme dovnitř a ochotné paní na recepci nás pustili na počítač a za tři čtvrtě hodiny jsme si sami vybavili potřebné místenky. Hodné paní nám je i vytiskli. Musíme jet trochu komplikovaně, protože přímé spoje Švédských drah byly už vyprodané. Připlatili jsme si nejprve lehátko do Stockholmu a pak si pořídili spojení do Kodaně na více přestupů a pomaleji.

Prohlédli jsme si centrum Ö-viku, nebylo v něm nic k vidění, ani starého ani nového. A nejbližší pláž byla až osm kiláků daleko! Tak jsme „jen tak“ posedávali v mini parčíku na břehu fjordu a navečer postupně ve dvou dalších zdejších parcích, protože vlak na jih jel až o půl jedenácté. Na nádraží, kde jsme čekali, přijel na kole našťvaný mladík, nadával na odjezdovou tabuli, řval do kamery a třískl o zem plnou láškou vína. O půl jedenácté jsme odjeli směr Stockholm. Strašné vedro přešlo, až když se vlak konečně rozjel. Měli jsme lehátka, tak jsme se vmáčkli každý do své prostřední koje naproti sobě a usnuli. Kdo by čekal na drsném severu taková vedra?

Prakticky: 26. 7. Bodviken – Örnköldsvik /21 km pěšky/; Örnköldsvik – směr Stockholm /vlak/

Vyspínaní jsme o půl sedmé přijeli do Stockholmu. Jelikož v centru opravovali železniční trať a též proto, že přímé vlaky Švédskými drahami do Malmö byly vyprodány, pokračovali jsme poněkud komplikovaněji. Třikrát jsme ve Stockholmu a jeho předměstí přesedali a dlouze čekali v ranním hcu na další vlak do Malmö před jedním z nádraží. Před desátou jsme odjeli soukromým

vlakem Snälltåget do Malmö, jel trochu pomaleji než státní rychlovlak. Po třetí hodině jsme byli v Malmö, přestoupili na další spoj, na regionální vlak, přešli Öresundský most a s menším zpožděním o půl páté dojeli do Kodaně. Ubytovali jsme se v hostelu YMCA (zákaz konzumace alkoholu), čtvrt hodiny pěšky od nádraží. Prošli jsme se do centra a zpět a v „naší“ čtvrti Vesterbro si zašli na večeři s následnou návštěvou baru: já měl ne moc dobré pivo, Janča nealko míchaný nápoj a oříšky k tomu (celkem 170 DK, tj. 595 Kč). Ráno musíme brzy vstávat a odjet domů. Večeře v Kodani za odměnu byla už taková naše pěkná tradice.

Prakticky: 27. 7. Stockholm – Kodaň /vlaký/

Dnes bylo v plánu se pouze vrátit domů. Za šera jsme vstali, potichu si sbalili, abychom nerušili spolubydlící, a už v sedm jsme seděli v busu směr Hamburk. Dánové měli dvojměsíční výlukou železniční tratě a půlku cesty do Německa bylo třeba jet busem: plochá krajina, obilí, větrníky. Nastoupili jsme na vlak, ten najel na trajekt a my zase hned vystoupili na palubu lodi. Chvilí pršelo a bylo dosti chladno. To máme na trajektech skoro vždy tak špatné počasí? Pokračovali jsme vlakem Šlesvickem-Holštýnskem a vystoupili v Hamburku. Šli jsme se projít do centra, zrovna se tu konal závod „železný muž“, jako když jsme tu byli naposled. Zašli jsme si k novostavbě Labské filharmonie, příště ji propátráme zblízka i zevnitř. Stihli jsme si nakoupit zásoby v jednom ze skvělých stánků se sladkým pečivem, Němci je mají ještě lepší a s větší nabídkou než u nás. Před třetí hodinou jsme odjeli vlakem do Drážďan. Z Drážďan do Ústí byla další výluka, na trať v Německu se sesunulo bahno. Pak už jsme naštěstí jeli jen vlakem, do Prahy a následně do Brna, kam jsme dojeli před jednou v noci.

Prakticky: Ne 28. 7. Kodaň – Hamburk – Praha – Brno /vlak/



Kodaň



Jämtlandské hory, v masivu Sylarny

Jämtlandsfjällen

- Jämtlandsfjällen jsou nádherné hory s krásnými výhledy, ideální pro výškově nenáročnou turistikou. Je tu hustá síť turistických chat a chatek-útulen s nouzovým telefonem, lze si zavolat o pomoc. I zde byl mobilní signál; blízkost míst, odkud se dalo případně zavolat o pomoc, byl jeden z důvodů, proč jsme se sem vydali.
- Krajina je velmi plochá, výstupy i sestupy jsou skoro všude velmi mírné. Když se vynechají výstupy na vrcholky, tak se denně skoro nikam nestoupá a neklesá. Hory jsou velmi vhodné pro ty, kteří mají problémy s výstupy nebo chodí velmi pomalu, např. pro naše kamarády E., O., M.
- Když se chodí jen po značených cestách, je chůze relativně snadná a příjemná. Lze se vydat i libovolně do krajiny mimo cesty, lézt na vrcholky zdejších hor – a prožít si opravdovou divočinu, brodění potoků, řek a přecházení bažin.
- Letními turistickými cestami je zpřístupněna jen malá část hor (mosty, přechody přes bažiny), zbytek je pro pravé drsoně a místní Sámy, chovatele sobů, kteří tady mají několik osad. Rájem je to tady v zimě, proto je tu ona hustá síť volně přístupných útulen na krátkodobý nouzový pobyt: lavice, stůl, kamna, dříví a kadibudka.
- Ač jsme šli pouze po značených cestách a v „hlavním směru“, tak kromě Sylarny a Helagsu jsme skoro nikoho nepotkávali – do 10 (20) lidí za den! A to jde o nejjihnější a dobře přístupné opravdové švédské hory.
- Pitnou vodu jsme nikdy nenosili ani malinko a pili ji skoro všude, tj. přímo bez filtrování, bez

převaření nebo desinfekce.

- Občas se narazí na dlouhatánské ploty: kvůli chovu polodivokých sobů.
- Morušky (švédsky *hjortron*, *Rubus chamaemorus*), které jsme si loni oblíbili na norské *Hardangerviddě*, tu také rostou. Všechny, které jsme viděli, buď teprve kvetly nebo byly nezralé. Škoda. Tak jsme si alespoň v obchodě kupovali potraviny s „*hjortronem*“ (kefír, jogurt)
- Brodění říček: jen málo a snadné, díky nízké a teplé vodě a malému proudu; možná, že za vyššího stavu by někde mohl být menší problém. Řadu vodních toků jsme jen přeskákali po kamenech.
- Nabízí se srovnání s naším známým a milovaným Laponskem. Je to tu všechno skoro jako na dalekém severu, včetně např. čistě březových lesů s dřínem švédským, vrbovou a březovou kosodřevinou, orchidejemi, sobi i komáry. Jen je vše mírnější a jemnější: méně sněhu, velkých jezer, menší říčky; plochá krajina, asi méně Sámů, kratší den v létě (na pár hodin slunce zapadá, ale není úplně tma, jako je u nás), méně skal a méně komárů. Znamená to snazší prostup krajinou, např. žádné veslování jako na severní Kungsleden.

Höga kustenleden

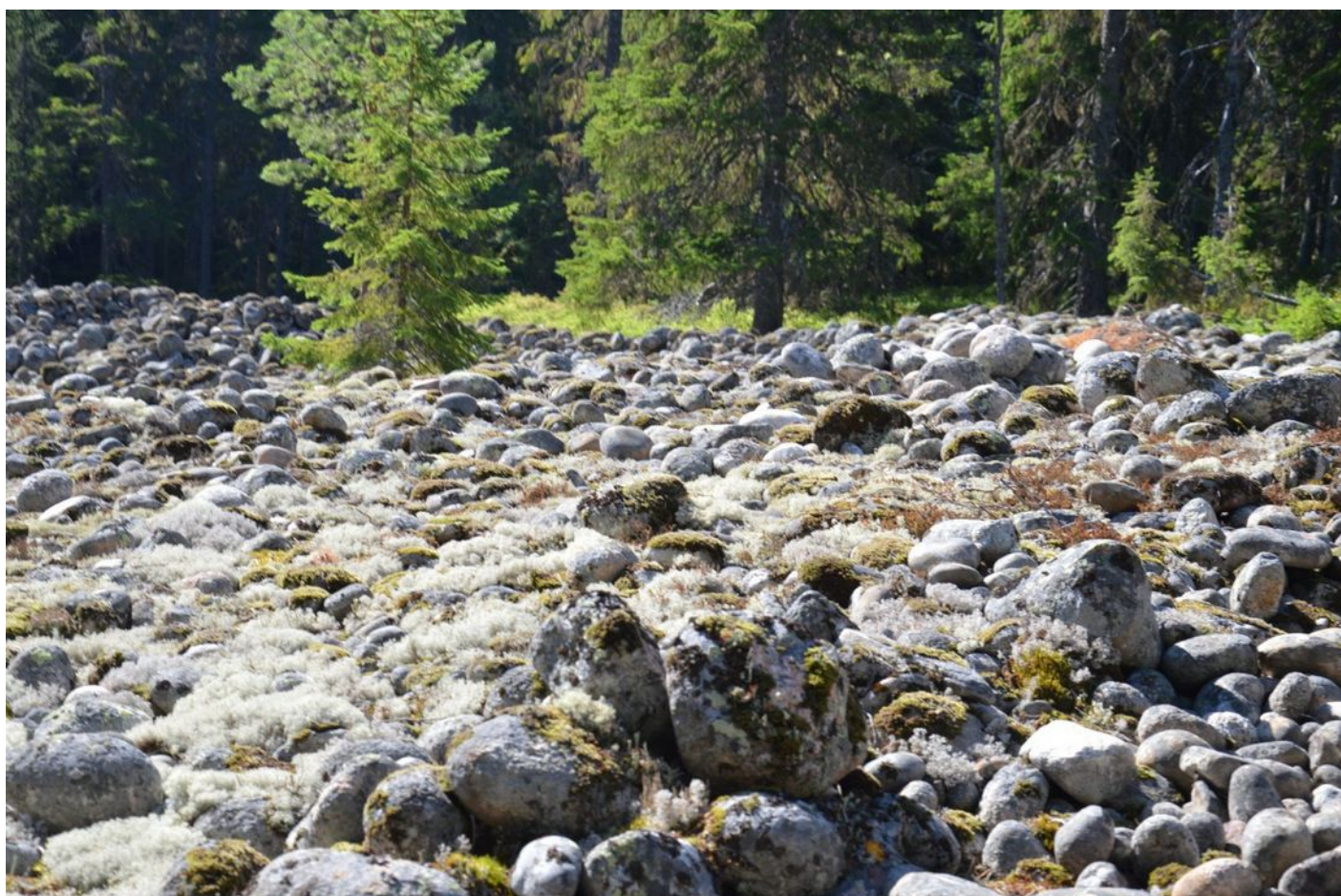
- Höga kustenleden, aneb Cesta vysokým pobřežím, vede unikátní pobřežní krajinou, která se díky odtátému ledovci vrací zpátky nahoru a spolu s protější oblastí Finska se zvedá tempem skoro centimetr za rok, prý nejrychleji na světě. Projevy zvedání se dají pozorovat: ostrovy se mění na poloostrovy, fjordy na jezera, balvany se vynořují z moře.
- Nejznámější příklad zvedání je kopec Skuleberget. Před deseti tisíci lety ostrůvek 8 metrů nad mořem, nyní kopec 300 metrů vysoký.
- Vlastní dálková cesta Höga kustenleden byla celkem, ne však všude, bombastická. Místy jsme šli super krajinou: skály, borůvčí a několik odboček na místa se skvělými výhledy do krajiny, na moře, ostrovy, kopce. Prakticky každý den byly ale i nudné úseky po asfaltových nebo prašných silnicích či cestičkách „obyčejným“ lesem nebo přes vesnice.
- V půlce července dozrávaly borůvky, které místy dominovaly borovicovým i smrkovým lesům.
- Bylo teplo, až vedro, tak jsme se koupali všude, kde se dalo, hlavně v moři. Někdy zátoky byly „zaplaveny“ zbytky roslin, jiné měly sice písčité dno, ale mělčiny až do „nekonečna“. Mola byla často soukromá. Jen jediný úsek byl skalnatý a s vlnami, kde se nám do vody lézt nechtělo. Jinak jsme všude měli klidnou hladinu.
- Nejlepší místo na celé Höga kustenleden: krajina a výhledy nad jezerem Tärnättvattnen v národním parku Skuleskogens. Super hladké skály a balvany a famózní pohled na moře a ostrovy při pomalu klesajícím slunci. Pěkný byl i přechod po menším silničním mostě přes fjord první den: zblízka jsme koukali na malá jezírka a cihlově červené chaty. Originální byl pochopitelně začátek treku: chůze po fotogenickém mostě Höga kusten ve čtyři ráno, nasvíceným ranním sluncem, neměla chybu. I pohled na most shora byl famózní.
- Pitná voda: nosili jsme vždy maximálně půl až tři čtvrtě litrů na jednoho. Byla k mání všude v civilizaci (spíše na vyžádání, než volně přístupná). Některé potoky skoro netekly. Největší problém nastal v národním parku, měli jsme si donést vodu z větší dálky (větší potok je smě-

rem na severní východ z parku).

- Turistické značení bylo na celé Höga kustenleden bez výjimky perfektní. Dřevěné kůly s oranžovým vrškem, někde barva na stromech a na skalách. Každý kilometr byl speciální sloupek, kde bylo napsáno, kolik kilometrů už jsme ušli (z obou stran). Na každé křižovatce stál velký plechový rozcestník se šipkami.
- Podél trasy Höga kustenleden i jinde na Vysokém pobřeží je spousta volně přístupných chat, od luxusních po malé. A k tomu i přístřešky proti větru a dešti, ve kterých lze také nocovat.
- Ač Švédové celou trasu hodně propagují a mají všude perfektní servis, tak jsme na ní potkávali překvapivě málo turistů. I v chatkách jsme spali většinou sami.

Bez chytrého telefonu do Švédska raději nelez! Lístky na vlak se asi kromě Stockholmu a Göteborgu (a možná pár dalších měst) prodávají jen přes internet. Na nádraží nejsou ani samoobslužné automaty. A co babičky? Asi jim lístky kupují vnuci. A co my? Posílali nás do Pressbyrån, tedy do trafiky, kde se prý lístky dají koupit.

Bez platební karty nebo aplikace v mobilu do Švédska nelez ani omylem! V Göteborgu na nádraží mají všechna bistra cedulku „nepřijímáme hotovost“. Do bistra jsme nemuseli. Avšak i všechny autobusy odmítaly hotovost, což jsme věděli už z minulých let. A co malé děti? Asi mají dětské karty a dětské mobily. A co my, kteří máme ve zdejší neeurové zemi možná nevýhodný kurz? Třeba si najít banku, která nabízí pro Švédsko výhodnější podmínky.



Kamenné moře na Höga kusten



Pupík pod masivem Helags

Pupík na cestách

[Zapsala Janča] *Cestování a trek na přelomu 6. a 7. měsíce těhotenství, aneb co bylo jinak v porovnání s „netěhotnými“ výpravami.*

Na jednu stranu mám pocit, že se nic zásadního nezměnilo, ale když se zamyslím, tak jsme dovolenou těhotenství přizpůsobili. Přeci jenom, strach z toho, co kdyby se něco stalo, jsem měla. I když nejdůležitější pro cestování v těhotenství je chtít, nebát se a mít pohodové nerizikové těhotenství.

Lokalita

Vybírali jsme oblasti s civilizací, aby pomoc přišla v dohledné době. V Jämtlandských horách i na Höga kusten byly každý den na dohled buď nouzové chatičky ze záchranným telefonem (kdyby nebyl signál), nebo horská chata s obsluhou. Vzhledem k mojí horší kondici v souvislosti s těhotenstvím, jelikož už několik měsíců jsem se hýbala méně a nabírala kila (měla jsem cca o 10 kg více než na loňské dovolené) jsme vybírali z lokalit s malým převýšením a s chladnějším podnebím. Také jsme vybírali lokality s dostupnou vodou, abychom vodu nemuseli nosit. Těmto podmínkám vyhovuje Skandinávie. Nepouštěli jsme se do žádných extrémností, jako je lezení a těžké brodění. Volili jsme kratší denní trasy, i když i přes 30 kiláků za den to někdy nakonec bylo. Zvládli jsme i cestování autobusem přes noc, někdy i s přesedáním, a jedno krátké stopování.

Cestovní pojištění

Zřejmě jediná pojišťovna, která pojišťuje těhotné (bez rizikového těhotenství) na cesty až do dvou měsíců před předpokládaným termínem porodu, je ERV Evropská pojišťovna (ostatní obvykle do 26. týdne těhotenství, viz.). Pojištění jsme měli tedy u ERV „Sbaleno za poznáním“ se spoluúčastí Evropa, které jsme si sjednali rychle a z pohodlí domova online.



Bederák podpírající pupík

Kondice

Díky omezení sportování a přibírání na váze jsme měla kondici horší. Tempo mé chůze bylo pomalejší a potřebovala jsem více přestávek. Po rovině se mi šlapalo příjemně i s batohem. Vysilující pro mne byly větší kopce a horko. To mne dokázalo odrovnat prakticky na zbytek dne.

Výbava

Samozřejmě šlo o to, abych měla co nejlehčí batoh, tedy minimum věcí, tedy jednoznačně styl „nalehko“. Nesla jsem jen svoji základní výbavu bez jídla a kde to šlo, tak i bez vody. Základní váha mého batohu byla asi sedm kilo. Do svého nepromokavého i funkčního oblečení jsem se ještě vešla, takže výměna šatníku nebyla nutná. Na pochod v teple se mi i v minulých letech osvědčily lehké bavlněné turecké kalhoty s pružným širokým pasem, který se dá hezky přetáhnout přes pupík. Na chlad bez deště jsem měla pružné bavlněné legíny. Nepromokavé kalhoty jsem musela mít rozepnuté. Bederák batohu jsme měla zapnutý pod pupíkem a hodně na volno. Nakonec to bylo docela příjemné, protože jsem měla pocit, že mi bederák bříško podpírá a bříško mne netíží. Váha batohu spočívala na ramenech, což jsem cítila.

Trekové hole jsem uvítala pro větší stabilitu při chůzi a na brodění a přeskakování překážek. Treky jsem odchodila, jak se nám v minulých letech osvědčilo, v goretexových běhacích botách. I přes mou větší hmotnost mne nohy výrazně více nebolely. Opalováky jsem rozhodně používala, ale repellent na komáry ne. Raději jsem poštipaná od komárů, než abych na sebe patlala a pak vdechovala nějaký chemický koktejl. Pro psychologický efekt jsem měla sebou repellentní náramek na komáry napuštěný citrónovou silicí.

Jídlo

Na treku jsme jedli tak, jako jsme byli zvyklí (vegetariánská strava s přesně nachystanými přídělky

na den). Stravu jsem si každý den doplnila komplexní těhotenské vitamíny a 250 mg vitamínu C. Pro případy křečí či tvrdnutí břicha jsem si vezla do zásoby obyčejné tabletky hořčiku a pro případy zažívacích a gynekologických obtíží kapsle s laktobacily. V civilizaci jsme se vždy najedli pořádně a doplnili přísun ovoce a zeleniny.

P. S. V polovině října se nám narodil zcela zdravý potomek!

Praktické informace a vybavení

Na internetu jsme nenašli v češtině žádné informace o přechodu Jämtlandských hor, aneb Jižní Kungsleden, ani o přechodu celé Höga kustenleden. Snad cestovní deníček s podrobnostmi někomu pomůže v rozhodování, kam se vydat.

Spojení, cesta na sever a cestování po Švédsku

Do středního Švédska je logická cesta přes Berlín (Kodaň) a Stockholm. Cesta vlakem by byla ideální, bohužel Němci zrušili noční vlak do Kodaně a je nutné buď zvolit cestu přes den, či jet autobusem. My jsme letos do Švédska připluli trajektem z Rujány. Na plánování cesty na jih Švédska a z Kodaně domů jsme využili německý www.bahn.de, pro přesun po Švédsku jednak vymakaný švédský plánovač reseplanerare.resrobot.se (zná autobusy i vlaky) a nebo švédské státní dráhy www.sj.se, přes které jsme i kupovali místenky. Znají a prodávají i lístky soukromých přepravců a i autobusy. Nahrazuje tak náš „idos“.

Na dlouhé vzdálenosti ve Švédsku jsme se přesouvali vlakem. Koupili jsme si známou vlakovou jízdenku Interrail, zónu Švédsko, varianta čtyři dni z měsíce. Sice to bylo dražší než některé vlakové superlevné jízdenky, ty se ale musí zakoupit velmi dopředu a jsou na přesný spoj. My jsme naopak





Replika sámského obydlí (Jämtlandské hory)

měli svobodu přesunu. Do nočních vlaků a do rychlovlaků je nutné si navíc zakoupit místenku, je levná, akorát může být problém s vyprodáním spojů.

Mapy

Při chystání cesty na sever jsme letos nově objevili skvělou online turistickou mapu celého Švédska kso.etjanster.lantmateriet.se. Při větším přiblížení se objeví grafický vzhled, který je skoro totožný s tištěnými turistickými skandinávských hor. Také lze použít server www.hitta.se/karta, který ale nemá kvalitní vrstvu turistických map.

Tištěné mapy jsme si koupili v Göteborgu. (Což bylo štěstí, protože když jsme vystoupili na horách z vlaku, tak bylo všude zavřeno, mapu bychom nikde nesehnali.) Pro Jämtlandské hory mapu Jämtlandsfjällen, v měřítku 1:100 000 od vydavatelství Calazo; pochopitelně nepromokavou a trvanlivou. Mapa na konci akce stále vypadala jako nová a to jsme ji dost používali a přešli podle ní od severu až k jihu. Pro Höga kustenleden jsme měli mapu od stejného vydavatele „Höga Kusten karta“, 1: 50 000, opět v nepromokavé variantě. Mapa Jämtlandských hor byla perfektní (podobně jako vydávají skvělé mapy z Laponska), ale mapa Höga Kusten byla podprůměrná, celá jen nahnědlá kvůli nepřehledné síti hustých vrstevnic. Tento chaos, doplněný o chybějící kóty kopců nám znemožnil přesnější denní plánování.

Komáři

I na letošek jsme měli v batozích nachystané sít'ky na hlavu proti komárům, leč zůstaly nevyužity. I tak jsme si komárů užili, několikrát nás během dne i večer dosti otravovali, přírodní laponský repelent se hodil, ač stejně moc nefungoval, stejně jako nefungují chemické repelenty. Janča nosila speciální náramek, který podle mne komáry spíše přitahoval, než by je odpudil. Ale pro ten pocit OK.

Voda a jídlo

Pitná voda byla na Jämtlandských horách skoro všude, vůbec jsme ji nenosili, ani malou zásobičku. Kvůli polodivokým pasoucím se sobům a dalším možným živočichům jsme pili spíše z větších říček a jezer. Prvotřídní kvalita, mňam! Nezávadná voda byla na turistických chatách, ač stejně pochází z potoků nebo jezer. Některé vody by už mohly být pro někoho mírně „fekální“, kvůli přítomnosti sobů, my jsme proto raději nabírali z větších toků. Někteří turisté měli filtr a všechnu pitnou vodu si filtrovali, my nic takového neměli.

Na Höga kustenleden bylo vody méně, zato tam byla spousta civilizace, kde se dala případně dobat. Nenesli jsme nikdy více než tři čtvrtě litru na osobu, a to bylo i „vedro na zhebnutí“. Pitných byla většina potůčků, pokud však tekly, podobně asi i jezera. Jediný menší problém s vodou byl v národním parku Skuleskogen, stačilo se lépe poptat a lépe plánovat.

V Jämtlandských horách jsme jídlo nenakupovali, z domů jsem měli na začátku zásoby na osm až devět dní na horách. Obchůdky s jídlem (a turistickým vybavením) byly případně na chatách Švédského turistického klubu, nejen na velkých, ale i na menších. Pobřežní trasa Höga kustenleden prochází přes řadu městeček a přímo kolem samoobsluh, nemělo smysl nosit velké zásoby. Obchody nebyly jen v jižní části a pochopitelně v národní parku.





