

Pulkatour durch Schwedisch-Lappland

# Ganz schön **GROSS**spurig!



Wie einst die  
Samen mit der Pulka durch das winterliche  
Nordschweden ziehen, allerdings mit Schneeschuhen und ohne  
Rentiere: Das ist der Gedanke der einwöchigen Tour rund um den kleinen  
Ort Malå. Eine Reise, bei der sich Körper und Geist auf die wirklich wesentlichen  
Dinge fokussieren und der Alltag schon nach wenigen Stunden so fern ist wie  
eine heiße Dusche. TEXT & FOTOS: THOMAS KRÄMER



XXXXXXXXXX



XXXXXXXXXX



XXXXXXXXXX

Langsam sinkt das Flugzeug. Das Mosaik Schwedisch-Lapplands mit seinen dunklen und hellen Flächen löst sich mehr und mehr auf, lässt Details erkennen. Bäume, zugefrorene Seen, niedrige Hügel. Vereinzelte Straßen und ein paar Häuser. Es ist die Gegend, durch die es in der kommenden Woche gehen soll. Auf Schneeschuhen und mit einer Pulka im Rücken – darauf Gepäck und Lebensmittel. Tourleiter Jan holt uns am Flughafen Arvidsjaur ab, dann eine kurze Fahrt in den nahe gelegenen Ort Malå, wo unsere achtköpfige Gruppe im hübschen und erst kürzlich renovierten Hotel eincheckt. Dann die Besprechung. Immerhin liegt keine Woche Ballermann mit All-inclusive-Bändchen vor uns, sondern eine einwöchige Wintertour durch Nordschweden, bei der es stürmen und schneien, die Temperatur auf 30 Grad unter null absacken oder sogar Regen fallen kann. »Immer zwei Leute teilen sich einen Pulka«, erzählt Jan. Darauf kämen das persönliche Gepäck, Schlafsäcke, Isomatten, natürlich die Zelte und Verpflegung. »Ihr werdet Hunger haben«, prophezeit der erfahrene Outdoorguide schmunzelnd, bevor wir gespannt zu Bett gehen. Wie wird es sein, tagelang bei Minusgraden draußen zu sein?

### TRAMPELN FÜR GUTEN SCHLAF

Am Morgen die letzte heiße Dusche für die kommenden Tage, das letzte Frühstück, bei dem wir in einem beheizten Raum leicht bekleidet an einem Tisch sitzen. Dann treffen wir uns vor dem Hotel, schnallen die Zugurte um und klinken die Pulkas ein. Während die anderen Teilnehmer normale Schneeschuhe unter ihre Füße schnallen, will ich meine Crossblades testen, die mir der Schweizer Hersteller zur Verfügung gestellt hat.

Jan, mit dem ich mir den Schlitten teile, übernimmt den ersten Part und stapft voraus durch die Straßen Malås. Noch ein paar Häuser, dann liegt der Ort hinter uns. Wir laufen auf einem gewalzten Weg durch ein lichtiges Wäldchen, erreichen einen See. Kurze Pause, Tee aus der Thermoskanne, ein süßer Snack aus dem Plastikbeutel. »Geht's gut?«, will Jan von seinen Gästen wissen und erntet siebenfaches Nicken.

Nun ist es an mir, den Schlitten zu ziehen. Jan klinkt die Karabinerhaken jeweils rechts und links in den Gurt an meinen Hüften. Beim ersten Schritt ist das Gewicht des voll beladenen Schlittens noch zu spüren. Dann gleitet der Pulka hinter mir, ohne dass ich Notiz davon nehme. Das ändert sich, als wir den See überquert haben und einen leichten Anstieg hinaufstapfen müssen. Die Sonne

scheint mittlerweile durch eine milchige Wolkenschicht am Himmel, die Landschaft wirkt wie in Watte gepackt, Kontraste werden gedämpft wie die Schritte im pulvrigen Schnee. Eine fantastische Atmosphäre, die nur durch den Rhythmus der Schritte unterbrochen wird. Meter für Meter, Kilometer für Kilometer. Ein Mantra, das Körper und Geist in kürzester Zeit ins Hier und Jetzt bringt.

Langsam beginnt es zu dämmern. Eine Waldlichtung soll unser Camp werden. Wir ziehen die Pulkas ein Stück vom Weg in den tiefen Schnee, suchen nach Stellen, wo der Boden möglichst eben ist. Hier sollen unsere beiden großen Zelte aufgebaut werden. »Bitte trampelt den Schnee dort nieder, wo ihr das Tipi aufstellen wollt«, gibt Jan das Kommando. Ich kümmere mich unterdessen um das Wasser. Denn es dauert eine ganze Weile,



XXXXXXXXXX



XXXX  
Hier Bildunterschrift einfügen

um für acht Personen Schnee zu schmelzen. Bald schon stehen die beiden Zelte; Isomatten werden ausgelegt und der Schlafsack ausgepackt. Dann kommen zu den Flammen der Gas- und Benzinkocher die eines Lagerfeuers hinzu. Trockenes Holz hat es im umliegenden Wald genug gegeben.

Gemütliches gemeinsames Kochen kann man bei diesen Bedingungen vergessen – stattdessen gibt es Fertignahrung. Ich entscheide mich für Pasta mit Tomatensoße, reiße die Verpackung auf, gieße kochendes Wasser hinzu, bis die Markierung im Beutel erreicht ist, verschließe diese wieder und warte zehn Minuten. Fertig! Man mag Tütenfutter skeptisch gegenüberstehen. Aber in Momenten wie diesen, wenn der Magen nach einem langen Tag knurrt und der Körper nach etwas Warmem verlangt, schmeckt die fertige Outdoornahrung nach Drei-Sterne-Restaurant!

Auf einem verschneiten und im Winter gesperrten Fahrweg kommen wir zügig voran. Ab und an queren Tierspuren unseren Weg und machen deutlich, dass die Natur Nord-schwedens mitnichten in Winterstarre verfallen ist. Am zweiten Abend der Tour erwartet uns eine Luxusherberge – zumindest nach unserer ersten Nacht im Zelt. Eine Hütte aus Holz mit Feuerstelle in der Mitte, Bänken und Tischen. Und See vor der Haustür. Jan hatte zwar Rentiergeschnetzeltes als Abendessen angekündigt, aber man kann ja trotzdem einmal sein Glück versuchen. Vielleicht können wir den Speiseplan durch frischen Fisch ergänzen?

Jan weiß, wo die Ausrüstung zum Eisangeln verstaut ist, schnappt sich Bohrer und die kurze Eisangelrute, läuft ein Stück hinaus auf den See. Langsam frisst sich der Eisbohrer in den Untergrund. Dann ein Ruck, Wasser spritzt nach oben. Wir sind durch! Ob es nur



XXXX  
Hier Bildunterschrift einfügen



XXXX  
Hier Bildunterschrift einfügen

### LUXUS IN DER HÜTTE

Mit rund zehn Grad minus war es eine vergleichsweise warme Nacht gewesen. Trotzdem fällt das Aufstehen am Morgen schwer. Da hilft die Aussicht auf einen heißen Kaffee. Der muss jedoch erst gekocht werden. Zum Glück ist Jan schon wach, hat die erste Ladung Schnee in den Topf gefüllt – heißes Wasser für Kaffee und auch Porridge aus dem Beutel. Das braucht man, um in die Gänge zu kommen. Genauso wie ein wenig Bewegung, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Füße warm zu bekommen.

Es dauert eine Weile, bis die Ausrüstung zusammengepackt und auf dem Schlitten verstaut ist. Die Routine wird sich in den kommenden Tagen einstellen. Und auch das Bewusstsein, ständig bei Minusgraden unterwegs zu sein – verbunden mit der Erkenntnis, das Gummibärchen ganz schön hart werden und eine normale Trinkflasche so unnützlich ist wie ein Kühlschrank am Nordpol.



XXXX  
Hier Bildunterschrift einfügen



Glück ist oder Julian das richtige Händchen hat, sei dahingestellt. Aber immerhin zieht er einen Saibling aus dem See. Satt werden wir jedoch durch das Rentiergeschnetzelte von einer nahen Farm, lecker gebrutzelt über dem offenen Feuer in der Hütte.

### LICHTERSCHNEIN AM LAGERFEUER

Die ersten Sonnenstrahlen fallen am nächsten Morgen schon früh durch die Fenster der Hütte. Richtig kalt muss es in der klaren Nacht gewesen sein, am Boden hat sich an einigen Stellen eine Reifschicht gebildet. Irgendwo raschelt es in einem Schlafsack, ist ein Reißverschluss zu hören. Kurz darauf zischt ein Streichholz, knackt brennendes Holz, zieht ein wenig Rauch durch das kleine Atemloch meines zugezogenen Schlafsacks. Wie auf Kommando schälen sich kurz darauf alle aus ihren Säcken. Es war wieder Jan, der als Erster aufgestanden war und angefeuert hatte.

Ein paar Nebelfelder ziehen über den tiefblauen Himmel, als wir nach dem Frühstück und dem Zusammenpacken der Ausrüstung die Hüttentür schließen, die Karabiner der Schlitten einhaken und uns auf den Weg machen. Zuerst am See entlang, dann mitten



XXXX  
Hier Bildunter-  
schrift einfügen

hinein in den im Sonnenlicht glitzernden Wald. Es geht mal ein wenig bergauf, mal bergab. Zu einem Autofriedhof im Wald mit einem alten VW Golf, dem Frau Holle eine dicke Mütze aufgesetzt hat. Und dann – nach einer heißen Suppe zum Mittagessen – über einen weiteren zugefrorenen See zu einem Wäldchen.

Wir schlagen das Lager zwischen niedrigen Bäumen auf – im Sommer muss das ein Moor sein. Zelte aufbauen, Schnee schmelzen und Wasser kochen: All das geht mittlerweile leicht zur Hand. Und jeder in unserer kleinen Gruppe übernimmt einen Part, ohne

dass dafür viele Worte gewechselt werden müssten.

Als die Sonne hinter den Bäumen untergeht, wird es schlagartig kühler. Allerdings nicht am Lagerfeuer. Hier könnte man fast schon im T-Shirt stehen. Geschichten werden erzählt, während die züngelnden Flammen ein mysteriöses Licht- und Schatten-Spiel in der Umgebung aufführen. Sogar ein Dessert gibt es heute. Natürlich wieder aus der Tüte und in Drei-Sterne-Qualität. Nur mit dem Ambiente kann es kein Gourmet-Restaurant der Welt aufnehmen!

Die Wetter-App hat eine Warmfront angekündigt. Tatsächlich haben heranrückende Wolken einen Wetterwechsel angekündigt und auch die Chance auf Nordlicht-Sicht sinken lassen. Trotzdem will ich die Nacht unter freiem Himmel verbringen. Die Schlafsäcke sollten das hergeben. Ich stapfe mir im nahen Wäldchen eine Kuhle, leihe mir Jans Biwaksack aus und verabschiede mich mit einem »Gute Nacht« aus der Runde. Noch lange blicke ich durch die Öffnung des Schlafsacks in den Himmel, sehe die Zweige der Bäume, die sich im leichten Wind bewegen, einige fahle Lichtpunkte am Firmament – bis die

## Mit der Bahn in die schwedische Wildnis

– wo die Mitternachtssonne auf das Nordlicht trifft

[www.inlandsbanan.se](http://www.inlandsbanan.se)



#Inlandsbanan

Nasenspitze kalt wird. Das Thermometer ist mittlerweile auf 27 Grad unter null gefallen. Am Morgen ist der Reißverschluss gefroren, mein Atem hat ihn mit Eiskristallen überzogen. Wirklich raus in die beißende Kälte? Der Kopf sagt ganz klar: »Nein, bleib in dem kuschelig warmen Schlafsack«. Doch es geht nicht anders. Raus aus der Tüte, rein in Thermohose, Fleece und Daunenjacke. Mütze auf, in die eiskalten Schuhe steigen, binden. Dann schnell wieder die Handschuhe überziehen.

Ein paar Meter laufen, um den Kreislauf auf Trab zu bringen. Wer steht, friert! Heißer Kaffee und warmes Porridge geben dem Körper genügend Energie für den bevorstehenden Tag. Und der führt auf einem Fahrweg zu einem der vielen Seen in der Umgebung. Und über den müssen wir hinüber, um zu unserem nächsten Übernachtungsplatz zu kommen: eine Rentierfarm. Doch davor stehen strammer Gegenwind, eine Mittagspause auf einer Insel und das nicht so leicht zu öffnende Gatter der



Farm. Zuerst sind die Tiere ein wenig scheu, gewöhnen sich aber dann an die Wesen mit den großen Füßen und ihrer im Wind ein wenig flatternden Behausung, die in den kommenden Tagen ihren Kreis rund um das Städtchen Malå schließen werden.

### VÖLLIG FOKUSSIERT

Heißes Wasser aus der Dusche, Tische und Stühle in einem wohligh temperierten Raum, Wasser aus der Leitung und ein Bier aus der Flasche: Nach einer knappen Woche draußen weiß man die Vorzüge der Zivilisation neu zu schätzen. Und denkt doch wehmütig zurück an die Abende am Lagerfeuer, den ungehinderten Blick aus dem Schlafsack hinauf zu den Sternen. An dieses einfache Leben, bei dem der Geist einmal hinunter- und der Körper hinaufgefahren werden konnte. An ein Leben, bei dem man auf das Notwendigste reduziert war und sich selbst spüren konnte, ohne von Internet & Co. abgelenkt zu werden. Eine Erfahrung, die niemand missen möchte. ■



### VERANSTALTER

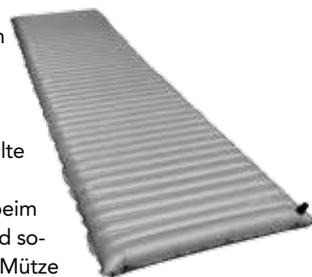
abenteuerreich Erlebnistouren  
Lindenstr. 57/1  
D-73650 Winterbach  
Tel. 07181-93 77 599  
info@abenteuerreich.de  
www.abenteuerreich.de

Im Preis von 1.850 Euro enthalten sind Hin-, Rückflug von Stuttgart/Hannover/München (Direktflüge), Transfers in Schweden, zwei Übernachtungen im Hotel mit Halbpension im Doppelzimmer, Vollverpflegung auf der Tour, deutscher Guide, leihweise: Schneeschuhe, Gamaschen, Teleskopwanderstöcke mit Wintertellern, Expeditionsschlitten und Tipi-Zelte für jeweils vier Personen, Kochausrüstung, Eisangelausrüstung/Lizenz für die Gruppe. Für 45 Euro kann ein passender Winterschlafsack ausgeliehen werden.

### AUSRÜSTUNGSTIPPS

Ein guter Schlafsack, der auch bei minus 30 Grad noch wärmt, ist für eine solche Tour überlebensnotwendig. Oft vernachlässigt, aber ebenso wichtig ist eine gute Isomatte, schließlich kriecht die Kälte vom kalten Boden durch die isolierende Schicht des Schlafsacks. Auf der Tour hervorragende Dienste geleistet hat die Neoair XTherm von Therm-A-Rest: Klein zu verpacken, leicht und trotzdem bequem und vor allem mit einer exzellenten Isolierleistung.

Die Temperatur auf der Tour schwankte zwischen knapp über null und rund minus 25 Grad. Entsprechend sollte man sich einkleiden. Wolle als unterste Schicht (»Baselayer«), zum Beispiel von Woolpower ist unbedingt zu empfehlen. Darüber eine oder mehrere Fleece-Schichten und eine atmungsaktive Jacke (Softshell), da man beim Laufen ins Schwitzen kommt. Ins Gepäck gehören auch eine Hardshell-Jacke für heftigen Schneefall und Wind sowie eine gut isolierende (Daunen-)Jacke (und -hose) für Pausen oder die Abende sowie warme Handschuhe, Mütze sowie Sonnenbrille.



### ALLROUNDER FÜR DEN WINTER

Die knapp 90 Zentimeter langen Crossblades vereinen in etwa die Funktion von Schneeschuhen, Tourenskiern und Abfahrtskiern in sich. Sie bestehen aus Kunststoff in Form einer langen »Badewanne«, in die man je nach Ausführung mit Soft-Boots (also auch festen Wanderschuh) oder Hardboots steigen kann. Die Unterseite lässt sich herausziehen und umdrehen, sodass man entweder auf Fellen aufsteigen oder auf dem Skibelag abfahren kann. Im hügeligen Terrain Lapplands war das Vorankommen mit dieser Schweizer Neuentwicklung im allgemeinen kein Problem. Im Gegenteil: Im Vergleich zu Schneeschuhen muss man die Füße nicht anheben, sondern nur nach vorne schieben – und das spart Kraft. Auch einige wenige kurze Abfahrten wurden problemlos gemeistert und bereiteten großes Ver-

gnügen. Ihre Grenzen bekamen die Crossblades lediglich bei sehr steilen Anstiegen sowie beim Aufstieg in sehr tiefem Schnee aufgezeigt. Ansonsten waren sie ein perfekter Begleiter, der zudem in einen größeren Koffer passt und sich daher gut überallhin mitnehmen lässt. Ein absoluter Nordis-Tipp für Winterfreunde! Preis ca. 500 Euro.



# ARVIDSJAUR AIRPORT

**Domestic flights to Stockholm Arlanda**  
**International flights to Germany**

**We provide flights  
directly to Germany  
each winter  
from December  
to March!**

