

PADDELN in der Stockholmer Innenstadt

Erleben Sie die schwedische Hauptstadt aus einer etwas anderen Perspektive. Ob dies nun Ihr erster Besuch in Stockholm ist, oder ob Sie schon öfter hier waren, es wird auf jeden Fall ein ganz besonderes Erlebnis sein, wenn Sie sich in ein Kanu oder Kajak setzen und langsam an den Kais im Stadtzentrum entlang paddeln oder an den kahlen Felsen außerhalb der Stadt.



Stockholm muss man einfach vom Wasser aus erleben! Natürlich ist es auch an Land eine schöne Stadt, aber vom Wasser her bietet sich eine vö-

llig neue Perspektive. Mit einem ausgeliehenen Kanu oder einem Kajak kann man die kargen Schäreninseln am Rande der Stadt auf sehr erholsame Art und Weise kennen lernen.“ Diesen Tipp erhalten wir von Ann-

Charlotte Jönsson vom Stockholm Visitors Board, wobei sie aus eigener Erfahrung spricht, denn sie ist selbst schon mehrmals gepaddelt.

„Unerfahrenen Paddlern oder Familien mit

BUS UND BOOTRUNDFAHRTEN IN STOCKHOLM



SCHWEDISCHE WILDNIS

SCHWEDISCHE WILDNIS WIE SIE BESSER NICHT SEIN KANN

Nur 22 Minuten von der Stockholmer Innenstadt entfernt liegt Tyresta, einer von Schwedens Nationalparks. Hier haben Sie die Möglichkeit unberührten Urwald mit einzigartiger Flora und Fauna zu erleben. Führung im Nationalpark-Haus und im verzauberten Urwald.



GUTEN MORGEN STOCKHOLM

EIN WENIG STADT, EIN WENIG SCHÄREN-LANDSCHAFT UND VIEL ATMOSPHÄRE

Erleben Sie Stockholm einmal etwas anders – früh morgens wenn die Stadt erwacht, bei spiegelblankem Wasser, glitzerndem Morgenlicht und melodischem Vogelgezwitscher. Die Bootsfahrt geht von der Innenstadt über Hammarby Sjöstad – Stockholms modernstem Stadtteil zu den Fjäderholmarna-Inseln – im inneren Teil der Schären, wo das Boot für eine Rundwanderung anlegt.



Ab Gustav Adolfs torg / Operan täglich
Uhr von Juli – August.

WWW.SIGHTSEEING.SE +46858714020

Ab Strömkajen (Grand Hôtel), täglich
um 08:30 Uhr von Juni – August.

WWW.SIGHTSEEING.SE +46858714020





Foto: Mikael Sjöberg - Stockholm Visitors Board

Vom Kajak aus hat man einen ganz anderen Ausblick auf das Stockholmer Schloss.



Foto: Henrik Trygg - Stockholm Visitors Board

Es ist ein ganz besonderes Naturerlebnis, mit dem Kanu langsam und ruhig durch die idyllischen Schäreninseln zu gleiten.



Foto: Mikael Sjöberg - Stockholm Visitors Board

DER MÄLAREN

Die Ufer des Mälaren sind sehr abwechslungsreich, mit schattigen Inseln, schmalen Sunden und kleinen Buchten, aber auch weiten, von der Sonne beschienenen Durchfahrten. Allerdings sollte man unbedingt auf die vielen anderen Boote achten.

Paddelausrüstung kann man am Kafé Kajak im Stadtteil Kungsholmen ausleihen. Die Firma befindet sich in einem schönen alten Haus aus der Jahrhundertwende und bietet neben dem Verleih von Kajaks, Kanus und Kanadiern auch ein kleines Café, Konferenzräume und eine Festetage.

DIE STOCKHOLMER INNENSTADT

Stockholm wird auch das Venedig des Nordens genannt. Etwa die Hälfte der Fläche in der Innenstadt besteht aus Wasser.

„Eine schöne Paddeltour führt um den Stadtteil Djurgården herum. Sie dauert etwa zwei bis drei Stunden, und auch hier kann man an Land gehen und picknicken, auf Entdeckungsreise gehen oder baden. Auf der Ostseite zum offenen Meer hin, wird das Paddeln manchmal etwas anstrengend, aber wenn man sich nahe am Land hält, gibt es in der Regel keine Probleme“, erklärt Ann-Charlotte Jönsson.

Will man nicht alleine fahren, kann man auch an einer geführten Paddeltour teilnehmen, bei der auch Verpflegung mitgenommen wird.

Direkt an der Djurgårdsbron liegt Djurgårdsbrons Sjöcafé, wo die Besucher alle mögliche Ausrüstung ausleihen können: Fahrräder, Kanus, Tretboote, Inlineskates, Ruderboote und Kajaks.

DER STOCKHOLMER SCHÄRENGARTEN

Die äußeren Schäreninseln Stockholms bieten ebenfalls zahlreiche Erlebnisse. Anfänger sollten sich am besten zunächst an die relativ geschützten Inseln des inneren und mittleren Schärengartens halten, wie Vaxholm, Ljusterö, Möja, Nändö und Runmarö. Die erfahreneren Paddler besuchen gern die äußeren kargen Schäreninseln Bullerö, Gillöga, Långviksskär, Röder, Stora und Lilla Nassa sowie Söderarm. Gute Einsatzstellen für eine Paddeltour befinden sich von Norden nach Süden in Rävsnäs, Norra Ljusterö, Vindö-Sollenkroka, Stavsånäs und Dalarö.

Im Stockholm Tourist Centre im Sverigehuset (in der City gegenüber dem NK-Kaufhaus) können Sie verschiedene Kajaktouren buchen. ◀



- ▶ www.stockholmtown.com
- ▶ www.kafekajak.se

Kindern kann ich eine Paddeltour auf dem Mälaren-See empfehlen. Dabei kann man auch einen Picknickkorb mitnehmen, auf einer Insel an Land gehen und baden“, meint Ann-Charlotte.



photo: Anna Yu

Das weltberühmte Freilichtmuseum in Stockholm

Lebendige Geschichte, Tiere, Traditionen und Handwerk
Täglich geöffnet • Der beste Museumsladen in Stockholm
www.skansen.se

SKANSEN



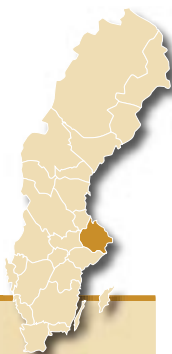
2007 nahmen ca. 34 000 Läufer aus 25 Nationen am Lidingöloppet - dem größten Geländelauf der Welt - teil.

DER LIDINGÖLOPPET

– eine Laufveranstaltung des Svensk Klassikers

Plötzlich sind der Schmerz in den Waden und die Blasen an den Füßen nicht mehr zu spüren. Jetzt ist nur noch ein Kilometer von den insgesamt 30 übrig. Irgendwoher sammelt man seine letzten Energiereserven und kann das Tempo auf dem letzten Stück bis zum Ziel sogar noch beschleunigen.

Lidingöloppet - der Lidingö-Lauf - auf einer Insel vor den Toren Stockholms, ist der größte Geländelauf der Welt. Im vergangenen Jahr gingen fast



34.000 Läufer aus 25 verschiedenen Nationen an den Start. Der Lauf führt über insgesamt 30 km über unterschiedliches Gelände am Meer entlang, über offenes Feld und durch Waldgebiete.

„Den Lidingöloppet zu laufen, ist sowohl eine große Herausforderung als auch ein Erlebnis“, meint Jan-Eric Österström, einer der Organisatoren des Laufes. „Die Natur hier draußen auf Lidingö ist wunderschön, und wenn das Wetter uns wohl gesonnen ist, bietet die Strecke zahlreiche phantastische Ausblicke. Manchmal bleiben sogar Läufer stehen und bewundern eine Weile die Aussicht, obwohl sie dadurch eine schlechtere Zeit erreichen.“

EIN VOLKSFEST

Der Lidingöloppet findet jedes Jahr am letzten Wochenende im September statt. Er ist ein großes Volksfest, das bis zu 60.000 Besucher anlockt. Diese kommen aber nicht nur zum 30-Kilometer-Lauf, denn während des Wochenendes finden auch zwei kürzere Läufe von 15 bzw. 10 km Länge statt, außerdem ein Staffellauf über insgesamt 12 km sowie der längste Stelzenlauf der Welt über 10, 7,5 oder 4 km.

Am Tag nach dem großen Lauf gibt es dann noch den Lilla Lidingöloppet - den kleinen Lidingö-Lauf - einen Geländelauf für Kinder und Jugendliche von 7 bis 15 Jahre. Damit auch die Kleinsten auf ihre Kosten kommen, wird außerdem der Knatteloppet für Kinder bis 6 Jahren veranstaltet. Sehr beliebt ist auch der Lidingöruset, ein Lauf für Personen mit kognitiven Behinderungen.

Im Laufe der Jahre hat sich auch ein Unterhaltungsprogramm rund um den Lauf entwickelt.

EINE NOCH GRÖßERE HERAUSFORDERUNG

Der Lidingöloppet gilt als die größte Herausforderung aller unter der Bezeichnung Svensk Klassiker zusammengefassten Sportveranstaltungen. Um den Svensk Klassiker zu absolvieren, muss man innerhalb von 12 Monaten die 300 km lange Radrundfahrt Vätternrundan bewältigen, beim Vansbrosimningen 3 km in offenem Wasser schwimmen, einen Skilanglauf absolvieren - entweder denen 60 km langen Engelbrektsloppet oder den 90 km langen Vasaloppet - und am Lidingöloppet teilnehmen.



Foto: Eddi Granlund, Lidingöloppet



Foto: Eddi Granlund, Lidingöloppet

Lidingöloppet

- 2008 wird der Lidingöloppet zum 44. Mal veranstaltet.
- Seit dem ersten Lauf haben ca. 784 000 Läufer teilgenommen und zusammen etwa 266 Mal die Erde umrundet.
- Sowohl der Lidingöloppet als auch der Stelzenlauf haben einen Platz im Guinness-Buch der Rekorde erhalten.
- An diesem intensiven September-Wochenende arbeiten etwa 2.000 Funktionäre lokaler Sportvereine auf freiwilliger Basis mit.
- Auf der Website des Lidingöloppet kann man sich für die verschiedenen Läufe anmelden und findet auch Links zu Übernachtungsmöglichkeiten
- Es besteht auch eine Zusammenarbeit mit dem Museum Millesgården, das ebenfalls auf Lidingö beheimatet ist. Dort sind Kunstgegenstände des weltberühmten Künstlers Carl Milles ausgestellt. In diesem Jahr feiert der Millesgården sein 100 jähriges Jubiläum.

„Für diejenigen, für die die 30 km keine ausreichende Herausforderung sind, führen wir in diesem Frühjahr einen 50 km langen so genannten Ultra-Lauf - Lidingö Ultra 50K – durch. Dieser führt teilweise über die gleiche Strecke wie der große Lidingöloppet und wird richtig schwer, das kann ich schon versprechen“, erklärt Jan-Eric Österström. ◀

Von Kristin Fridholm



Foto: Christer Selander, Lidingöloppet

Das Gelände auf Lidingö ist sehr abwechslungsreich und hügelig - eine Herausforderung für alle Teilnehmer.

MILLESGÅRDEN

das Zuhause des Bildhauers Carl Milles.

Hier präsentieren sich Ihnen die bedeutendsten Werke des Künstlers Carl Milles, sein Künstlerhaus und Atelier sowie ein kilometerweiter Blick über Stockholm von blühenden Parkterrassen aus. Das ganze Jahr über finden zeitgenössische schwedische und internationale Ausstellungen in einer wunderschönen Kunsthalle statt.

Museumshop sowie Bistro mit Konzession.



BESUCHSADRESSE

Herserudsvägen 32 · Lidingö

Telefon +46 8 446 75 90

E-Mail: info@millesgarden.se · www.millesgarden.se



Freier Eintritt zum Königlichen Schloss und 75 weiteren Sehenswürdigkeiten und Museen



Die Stockholmkarte bietet Ihnen

- freien Eintritt in 75 Museen und Sehenswürdigkeiten
- kostenlose Nutzung von U-Bahn, Bussen und Nahverkehrszügen
- Freie Schiffsrundfahrt

Kaufen Sie die Stockholmkarte im Stockholm Tourist Centre, im Kungsträdgården oder im Internet www.stockholmtown.com/shoponline

Stockholm Visitors Board

Drottningholms Slottsteater

– Das lebendige Weltkulturerbe –

Das älteste, im Originalzustand bewahrte, Theater der Welt, in dem nach wie vor gespielt wird



Vorstellungen: Mai – August (Programm www.dtm.se)

Führungen: tgl. Mai – September mit Guide

(andere Zeiten und Gruppen über 10 Pers. nach Vereinbarung)

Kontakt: Tel.: +46 87590406 E-Mail: guide@dtm.se