Schritt für Schritt durch Schwedens UNESCO-Welterbe

Ehemalige Strände hoch über dem Meer, arktische Fjälllandschaften und 5.000 Jahre alte Weideflächen auf einer Ostseeinsel: Drei der 15 schwedischen UNESCO-Welterbestätten lassen sich auf Wanderwegen erkunden. Von anspruchsvollen Fjälltouren bis zu gemütlichen Küstenwanderungen ist alles dabei. Nur die Höhenmeter sind ziemlich ungleich verteilt.

Hamburg, 22. Oktober 2026 – UNESCO-Welterbe? Da denkt man an alte Gemäuer, ehrwürdige Denkmäler und Reisegruppen mit Audioguide. In Schweden geht das auch anders. Hier führen Wanderwege mitten durch die Weltgeschichte. Vorbei an Stränden, die längst keine mehr sind, durch die Heimat der Samen („Sámi“) und über Weideflächen, die seit Jahrtausenden bewirtschaftet werden. Und das alles ganz ohne Eintrittskarte.



Von Nord nach Süd durch Schwedens UNESCO-Welterbe: Laponia, Höga Kusten und Südöland.
Fotos: Anders Ekholm/Folio/imagebank.sweden.se, Friluftsbyn Höga Kusten/imagebank.sweden.se, Per Pixel Petersson/imagebank.sweden.se (Download)

Laponia: Wandern durch Europas arktische Kulturlandschaft

Oberhalb des Polarkreises liegt mit Laponia eine der größten zusammenhängenden Naturlandschaften Europas. Das rund 9.400 Quadratkilometer große UNESCO-Welterbe umfasst vier Nationalparks, zwei Naturreservate und ein weitläufiges Netz an Sommer- und Winterwegen. Gleichzeitig ist es seit Jahrhunderten Lebensraum der Samen („Sámi“), deren traditionelle Rentierhaltung die Landschaft bis heute prägt.

Wem markierte Wege zu gewöhnlich sind, der kann sich im Sarek-Nationalpark auch ganz ohne Wegweiser versuchen. Hier gibt es weder markierte Wanderwege noch bewirtschaftete Berghütten. Das ist allerdings nur etwas für erfahrene Trekkingfans. Zugänglicher ist der berühmte, insgesamt gut 450 Kilometer lange Kungsleden, der teilweise durch Laponia führt. Eine viertägige Tour führt auf 73 Kilometern von Saltoluokta nach Kvikkjokk, durch Fjälllandschaften und Wälder, mit Bootsüberfahrten und Übernachtungen in Berghütten. Wer lieber einen Tagesausflug unternimmt, findet in Schwedens größtem Wald-Nationalpark, dem Muddus/Muttos-Nationalpark, kürzere Wanderungen durch alte Kiefernwälder und tiefe Schluchten. Routen und Unterkünfte: Svenska Turistföreningen.

Anreise: Von Deutschland geht es über Stockholm mit dem Zug oder per Flug nach Gällivare. Alternativ bieten sich Flüge nach Luleå oder Kiruna mit Weiterreise per Bahn, Bus oder Mietwagen an. Von Gällivare fährt während der Sommersaison ein Bus nach Kebnats. Dort setzt ein Boot nach Saltoluokta über. Anreiseinformationen: STF Saltoluokta

Höga Kusten: Strandurlaub auf dem Berg

Strände in luftiger Höhe? An der Höga Kusten ist das keine geologische Verwechslung. Seit der letzten Eiszeit hat sich das Land hier um rund 285 Meter gehoben. Weltrekord! Und es steigt weiter. Das Ergebnis sind steile Küstenberge, tiefe Buchten und ehemalige Strände, die heute weit über dem Meer liegen. Seit 2000 gehört die Höga Kusten zum UNESCO-Weltnaturerbe. 2006 wurde die Welterbestätte um das finnische Kvarken-Archipel erweitert.

Mittendurch führt der 135 Kilometer lange Höga Kustenleden in neun Etappen von der markanten Höga-Kusten-Brücke bis nach Örnsköldsvik. Besonders reizvoll ist der Skuleskogen-Nationalpark mit alten Wäldern, spektakulären Aussichtspunkten und Klappersteinfeldern, die einst direkt am Meer lagen. Wer es etwas steiler mag, kann sich am Skuleberget auf mehreren Via-Ferrata-Routen den Berg hinaufarbeiten. Oder die Perspektive ganz wechseln und den Schärengarten per Kajak erkunden. Auf der Insel Ulvön wartet außerdem die historische Heimat des berüchtigten Surströmming. Der fermentierte Hering ist zwar kein UNESCO-Welterbe, dürfte aber mindestens ebenso lange in Erinnerung bleiben. Touren und Etappen: Höga Kusten.

Anreise: Von Deutschland geht es über Stockholm mit dem Zug nach Härnösand oder Örnsköldsvik. Die regionale Buslinie 50 verbindet beide Orte und hält unter anderem in Docksta, am Skuleberget und nahe dem Westeingang des Skuleskogen-Nationalparks. Anreiseinformationen: Skuleskogen Nationalpark

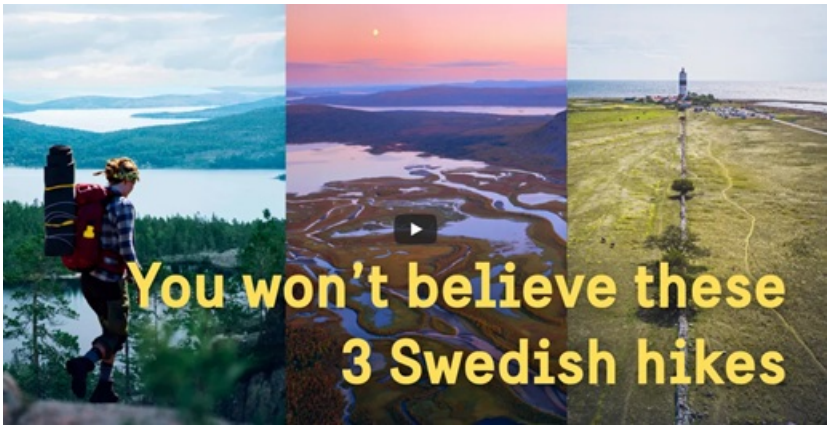
Südöland: 5.000 Jahre Geschichte und kaum Höhenmeter

Wer nach Laponia und der Höga Kusten genug von Höhenmetern hat, ist auf Südöland richtig. Hier reicht der Blick oft bis zum Horizont, und das UNESCO-Welterbe wird bis heute von Schafen und Rindern gepflegt. Seit rund 5.000 Jahren wird der Süden der Ostseeinsel landwirtschaftlich genutzt. Ihr Herzstück ist das Stora Alvaret, eine riesige Kalksteinheide, die trotz ihrer kargen Böden im Frühjahr mit zahlreichen Orchideen und Wildblumen überrascht.

Der 84 Kilometer lange Mörbylångaleden führt in fünf Etappen durch die Kulturlandschaft bis nach Ottenby an der Südspitze der Insel, einem der bekanntesten Vogelbeobachtungsgebiete Schwedens. Besonders reizvoll ist die vierte Etappe durch das Große Alvar, die an Kunstwerken unter freiem Himmel vorbeiführt. Wer anschließend noch Energie hat, kann sich bei einer geführten Orchideenwanderung oder Fledermaussafari der Station Linné anschließen. Oder die Wanderschuhe ausziehen und Kroppkakor probieren, Ölands traditionelle, meist mit Schweinefleisch gefüllte Kartoffelklöße. Routen und Etappen: Öland.

Anreise: Von Deutschland mit der Bahn über Kopenhagen und Malmö nach Kalmar. Von dort geht es mit dem Bus über die Ölandbrücke auf die Insel. Alternativ per Flug über Stockholm nach Kalmar. Anreiseinformationen: Öland

Video „Hike the Heritage: 3 Unique UNESCO Adventures in Sweden” auf Youtube



Weitere Informationen

Wandern in Schweden: 3 UNESCO-Welterbestätten entdecken visitsweden.de/aktivitaten/natur-outdoor/wandern-in-schweden/wandern-unesco-welterbe-schweden/

UNESCO-Welterbe in Schweden: 15 Sehenswürdigkeiten von Süd nach Nord visitsweden.de/aktivitaten/sehenswurdigkeiten/unesco-welterbe-in-schweden/

Pressebilder

https://imagebank.sweden.se/my-selections/2yw8nysban

Kontakt
Visit Sweden GmbH, Sabine Klautzsch, Senior PR Manager
E-Mail: presse.de@visitsweden.com
Webseite: www.visitsweden.de
Newsroom: https://press.visitsweden.com/german
Image Bank Sweden: https://imagebank.sweden.se

Über Visit Sweden
Visit Sweden ist das offizielle Marketingunternehmen für den Tourismus in Schweden – im Auftrag der schwedischen Regierung. Als nationale Tourismusorganisation vermarktet Visit Sweden das Reiseland Schweden mit dem Ziel, die Attraktivität des Landes zu steigern und so den Tourismus, die Exporterlöse und die Beschäftigung zu fördern. In enger Zusammenarbeit mit der schwedischen Tourismusbranche richtet sich Visit Sweden gezielt an die attraktivsten Zielgruppen – für einen langfristig nachhaltigen Tourismus. Der Hauptsitz befindet sich in Stockholm, ergänzt durch Vertretungen auf mehreren internationalen Märkten. www.visitsweden.com/corporate

Willkommen in Schweden - von Natur aus anders

https://press.visitsweden.com/2026-10-22-Schritt-fur-Schritt-durch-Schwedens-UNESCO-Welterbe