

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 52 (1995)
Heft: 12

Artikel: Randonnée à skis de fond au nord de la Suède : glisse à l'infini sur le Kungsleden
Autor: Bölsterli, Martin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997870>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Randonnée à skis de fond au nord de la Suède

Glisse à l'infini sur le Kungsleden

Martin Bölsterli

Traduction: Andrea Meyer



En lutte contre le vent.

Le Kungsleden: une route de toute splendeur, parcours de près de 500 km qui traverse l'une des plus belles régions de la Suède, connue pour sa maigre végétation et son isolement presque total. Nous cherchions l'aventure – et l'avons trouvée.

Voyage aller

Le voyage aller est déjà épique. Nous partons de Zurich avec, pour perspective, 50 heures de train, certes confortables. L'express nous attend en Allemagne et, dès Stockholm, les wagons-couchettes avec bar, musique et wagon-cinéma. Nous sortons de notre cocon à Abisko, point de départ de notre périple. Et nous faisons connaissance avec ce qui sera notre compagnon de route pendant deux semaines: le silence absolu. Tout bruit est étouffé par la neige. Un calme bienfaisant, ô combien rare chez nous.

Extraits du journal de bord

1^{er} jour

Abisko, site touristique – Alesjaurestugorna, 37 km, 540 m

Huit heures de randonnée, sac de 25 kg au dos, ce qui ne facilite guère la progression. A peine une trace; le vent latéral violent et l'obscurité naissante nous font douter de nos capacités physiques. Nous serions-nous surestimés?

2^e jour

Alesjaurestugorna – Tjåktja, 13 km, 200 m

Nous trouvons une trace de scooter des neiges. Température diurne constante: -10°C . Le soir, nous avons la

chance extraordinaire d'assister à l'aurore boréale, vision d'une beauté à couper le souffle.

3^e jour

Tjåktja – Nallo – Zelt, 15 km, 440 m

Planter la tente, cuisiner, dormir, et tout cela par -22°C .

4^e jour

Zelt – Sälka – Singi, 16 km, 100 m

La neige gelée et un fort vent arrière nous permettent enfin de faire du skating. Le temps est au beau fixe par -10°C .

5^e jour

Singi – Kebnekalse Fjällstation – Singi, 30 km, 300 m

Excursion sans bagage dans les marais gelés. La glace nous empêche de diriger nos skis.

6^e jour

Singi – Kaitumjaure – Teusajaure, 22 km, 240 m

Un vent contraire et des rafales de neige violents nous mènent au bout de nos forces. Une descente raide dans la neige profonde nous achève.

7^e jour

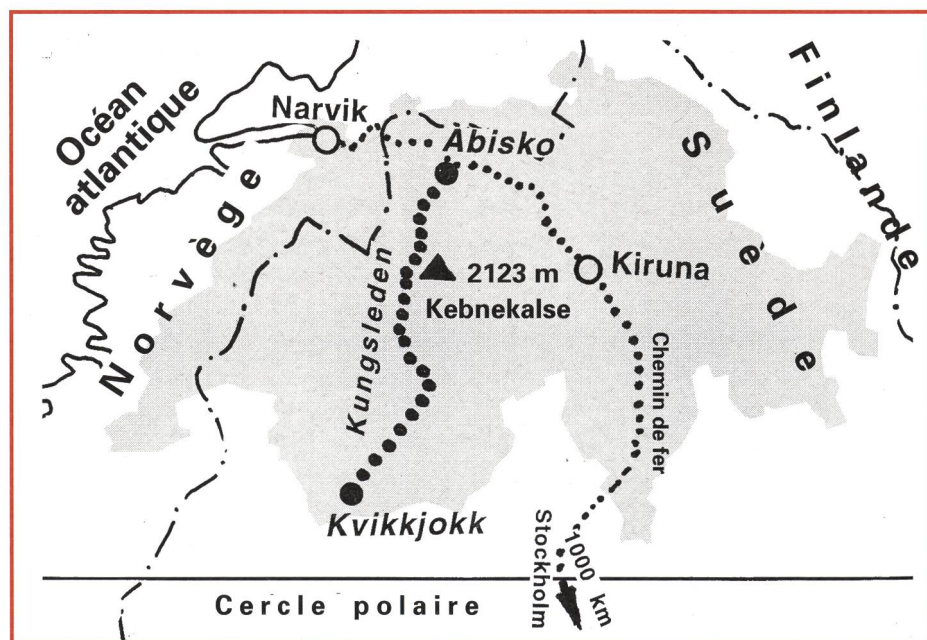
Teusajaure – Vakkotavare, 16 km, 500 m

Ascension et descente épuisantes dans la neige profonde. Mais la vue qui s'offre à nous depuis le plateau en vaut la peine.

8^e jour

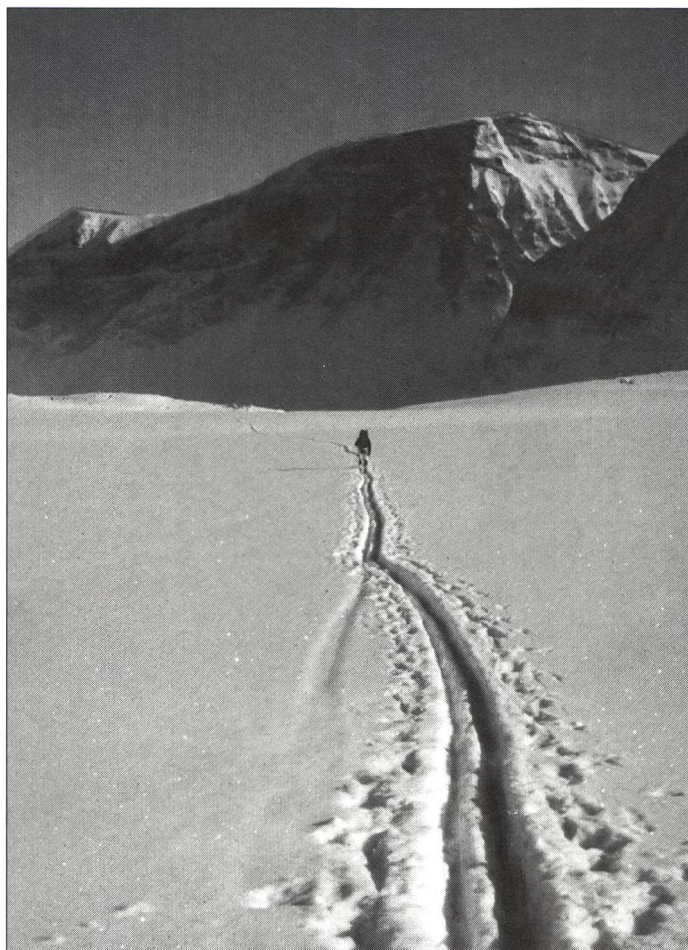
Vakkotavare – Kebnats – Saltoluokta – Sitojaure, 20 km, 420 m

Après un voyage en bus reposant, nous affrontons une tempête de neige d'une violence inouïe. La vitesse du vent, qui souffle de face, est d'environ 70 km à l'heure. Chaque pas effectué face à la neige qui nous mitraille le visage est une victoire sur nous-mêmes.





Descente dans la neige profonde.



Dans la solitude de l'immensité immaculée.

9^e jour

Sitojaure – Aktse, 13 km, 300 m

Notre sens de l'orientation est mis à rude épreuve dans la neige qui tombe et le brouillard qui nous entoure – visibilité à 10 m. Nous sommes contraints de faire la trace nous-mêmes.

10^e jour

Aktse – Partestugan, 24 km, 200 m

La traversée d'un lac artificiel asséché, la température étonnamment élevée et la neige fondue nous épuisent.

11^e jour

Partestugan – Kvikkjokk, 13 km, 100 m

L'avancée se fait pénible et nous sommes fourbus. Cependant, nous savourons la dernière étape, avant de retourner à la civilisation.

Hébergement

Nous n'avons monté qu'une fois notre tente, dormant les autres nuits dans des refuges, que l'on trouve tous les 10 à 15 km sur la piste. Pour les détenteurs de la carte des auberges de jeunesse, la nuitée dans ces cabanes revient à environ 20 francs pour une couchette simple, du bois – qu'il faut généralement scier soi-même – et de l'eau – que l'on va puiser sous la glace avec un bidon. Rien de tel que ces menus travaux, exécutés

par les hôtes eux-mêmes, pour faciliter les contacts. Des personnes d'origines très diverses n'hésitent pas à entamer le dialogue, à partager leurs expériences et à échanger des idées. Le gardien de cabane est souvent un vieil original qui distrait ses hôtes en racontant des anecdotes.

Repas

Il est possible d'acheter de la nourriture dans la plupart des refuges, toutefois il est recommandé d'emporter certains produits de Suisse, en particulier des plats tout prêts à base de riz, ce qui évite de tester les conserves en tout genre. Les repas devraient s'échelonner régulièrement et être fréquents, car trois repas ne suffisent pas à couvrir les besoins journaliers en calories.

Équipement

Nos sacs à dos pesaient 25 kg au départ, bien que nous nous soyons contentés du minimum, deux paires de chaussettes et deux t-shirts par exemple. Mais la tente, le sac de couchage et le matériel de cuisine pèsent lourd. Outre l'équipement de ski de fond proprement dit, nous avons encore emporté un altimètre, un compas, un détecteur de victime d'ava-

lanche, une pelle, une lampe frontale, des guêtres, un bâton de ski de rechange qui peut, en cas de besoin, aussi servir de sonde.

Impressions

Nous avons préparé notre voyage, nous avons discuté de l'équipement et nous sommes partis sans savoir exactement dans quelle aventure nous nous lançons. Nos attentes ont été largement dépassées par le paysage et sa blancheur immaculée, parsemée de quelques rochers balayés par le vent et d'arbrisseaux solitaires. On avance pas à pas, la trace immédiatement effacée par la neige et le vent, l'esprit libre de vagabonder. Nos efforts ont été récompensés: paysages fantomatiques et bizarreries climatiques, tels furent nos compagnons de route. Nous nous sentions minuscules dans l'immensité envahissante, livrés aux éléments. Et le silence! Les seuls bruits que nous entendions provenaient du crissement des skis glissant sur la neige, de notre respiration haletante, du battement d'ailes d'une poule des neiges que nous avions effrayée. Un tel silence vous renvoie à vous-même, vous conduit naturellement à vous plonger dans vos pensées, à relativiser le quotidien. Suivez mon conseil: allez-y! ■