

AN ADVENTURE FROM SOUTH TO NORTH

穿越国王之路

“国王之路”(Kungsleden)在18世纪的地图上被准确地绘制出来,测量员F.J.冯森(F.J.Fonse)是这样描述的:“这些道路位于丘陵地带,边缘是岩石,两边都是沟渠,填满了沙子和碎石。部分道路两边的森林被砍伐,这样风和太阳就可以把它晒干。” 编辑/张潇文/长人图/王博 Jill Bai

北欧国王之路横穿瑞典北部的山脉和高地地区,是瑞典最古老、最著名的徒步道之一。它从斯堪的纳维亚山脉的南端一直延伸到北部的阿比斯库,一路穿越壮丽的自然景观,包括高山、冰川、湖泊和原始森林。





火车

蜿蜒穿过瑞典崎岖且茂密的中心地带，一路从南部的森林和湖泊到北部的苔原和野生河流，途经的车站有些是古老的大型木构建筑，而另一些只是森林中央的一个标志和一些台阶。这条线路最初是为了运输木材而建，随着道路的改善肉桂面包之后，我们抵达了位于北极圈内160公里处，穿越北冰圈后一片荒野的“国王之路”。这里的氛围是“遥远的北方”，辽阔的大地和低角度的光线撼动着每一个欲致献的灵魂。徒步踏穿桦树林、开满的苔原和冰川；



徒步踏穿桦树林、开满的苔原和冰川；



经过广阔的北极圈景观，然后越过瑞典最高峰（2077 米的 Kebnekaise）的肩部。这趟旅行完全超出了我的舒适圈，充满了不确定，但我心意已决。千里之行，始于足下，其他就用行动吧！
北极圈的夏日夜海格外漫长，从基律纳（Kiruna，拼音直译为“北极圈边”）出发前，有人表示对水质、天气状况的担忧，但也有人认为“一切都是平等的，很多坏事也会发生”。当我得知沿途不会有 WiFi 时，感觉更好了——希望暂时断网的最终奖励是短暂地失去世界，却赢回自己。





Day 1 走向起点

行程：Nikkaluokta—Kaitkeaise Mountain Station
距离：24 公里

Nikkaluokta 位于公路的终点和山路的起点，是 Vistasvægge、Ladijovægge、Kaitkeaise 三个山谷的交汇处。出发前，我先为背包称重，看看真正需要的所有物品都塞进了 13kg 重的背包，也算是一种解脱。我仔细地将醒目的橘色安全旗系在背包上，与向导确认行进计划，在路上旅程前要做到的最后一件事是穿过北极狐的蓝色帐篷，在徒步护照上盖下第一个章，然后向北迈出第一步。

山上没有画好的小路，所以从一开始，人的双脚就沿着动物脚印开辟的路径前进，然后这些脚印走出了自己的路径。在日本，这些路径被称为“动物路径”（Kemonomichi），而荷兰人为它赋予了角色，称其为“大象足迹”（Olliantenpad）。显而易见的是，如果一个徒步旅行者走了一条路，而其他徒步旅行者发现这条路值得追随，就会把这条路修得越来越美好，或者至少更适应徒步旅行者的需要。“国王之路”显然满足了所有徒步者的需求。前往 Laddjuváin 湖的 6 公里是可以轻松穿越的白桦林，周围都是白桦树、茂密的松林和低矮的冷杉林，阳光无法完全穿透头顶的层层树枝。除了偶尔有软子的沙沙声外，这里非常安静。如果你静坐足够长的时间，可能听到树枝折断以及潮湿的苔藓在灌木丛里生长的声音。

Tip



鹿肉汉堡搭配新鲜的面包、蔬菜和调味料，口感比牛肉更细腻，也是莱坎国王之路沿途设有多个补给站。通常在夏季（6 月至 9 月）开放，为徒步者提供食物、住宿和其他基本设施。（左页图）国王之路被认为是一条具有挑战性的徒步路线，需要较强的体力和户外经验。

1949 年，奥尔多·利奥波德（Aldo Leopold）撰写了《沙郡年鉴》，他在开头写道：“有些人可以在没有野生动物的情况下生活，有些人则不能。”没有人能真正更好地解释，为什么有些人徒步、钓鱼、到森林里去——而其他不会这样做。行至湖边步行 Enoqs 时天降大雨，但驯鹿汉堡（Lap Dandis）展位前依然人头涌动，每个人都不想错过此行为数不多的补给。

徒步是一种融入自然的便捷方式。如果没有我们行走的道路上的奇迹，徒步旅行就会沦为体能训练，这就是长途步行和徒步旅行之间的区别。6 公里后的路面开始变化，山间的小块碎石明显增多，除了越过湍急的溪流，几乎所有潮湿和泥泞的通道都用木康步道（Spångar）衔接……小径继续沿山谷徐徐展开，我爬上蜿蜒的山坡，地势有些陡峭，缓上坡路时持续了几公里，第一座石桥映入眼帘，它横跨 Tarfalajåkka 河，这意味着，距离扎营的地方不远了。

天依然亮着，眼前的这片区域，自从冰河时代结束以来，基本没有什么变化，进化的过程是永无止尽的事情。这里没有植物是无缘无故地生长的，它们在这样的地方存在，以喂养需要植物的动物。这是一个更多由身体而不是灵魂来定义的地方，你必须足够强壮才能到达，也许只有风，才真正详细地探索了这片风景。我在风雨中艰难地扎好帐篷，听其他徒步旅行者讲述过去几年在北方的故事。20 世纪 80 年代的秋天，天气非常温暖，每天都可以在河里洗澡，或者在拐角处看到一头驯鹿站在小路中间。夜幕终于在 23 点降临，我忧心忡忡地挂挂挂着露水的帐篷，思考着距离终点阿比斯库（Abisko）还有 90 多公里的事实。

徒步亮点及提示

这段穿越崎岖的前 2/3 难度较低，经过白桦林，走过木墩铺就的沼泽，如果天气晴好，大部分时间都能看到 Tuolagomri 的山顶。最后 1/3 路程有一定程度的上升，停下来休息时可以看看植物旁的说明牌，对北极圈生态有更多了解，同时尽量调整背包找到自己穿越的行进节奏。

Day 2

无路之地

行程：Ketnekaise Mountain—Singi

距离：26 公里

雨下了整整一夜。

当我听到帐篷的“沙沙”声和拉链拉动的声音时，我知道是时候起床了。风在帐篷里回荡，还下着小雨。早上 8 点，在简短的说明后，我们继续出发。今天的大部分路线与昨天相似，当攀爬并绕过古老的落石时，山口有一些巨石路段。向导特别提醒，靠近 Ketnekaise Fjällstation 时，要小心沼泽。

我沿着人迹罕至的小径行进，在沼泽地和山湖上铺设的木桥大部分都被维护得很好。瑞典的 97% 是自然的土地，森林、湖泊、耕地、开阔的沼泽和山脉，世界上任何其他地方都找不到如此多变的地形。在这里也不会有过度拥挤的问题，根据徒步的地点，有时可能一整天都看不到一个人。绕过瑞典最高的山，Nikkaluokka 翠岩的山谷地区位于它的阴影下，但很快我就来到了一条长满柔软石楠花的小溪旁。这是理想的休息场所，对美食的渴望瞬间占据了我的心，我畅想着一进到这一个阶段的尽头时，盘子里会有什么。当我看到检查站提供扁面包三明治 (Palaikemma)、咖啡和果汁时，疲惫一扫而光。不过仅仅休息了 20 分钟的山坡午餐，还是很难让人完全原样行动起来继续前进。

雨终于停了，天空蓝得令人难以置信。正当我纠结着要不要脱掉雨鞋时，山坡上的徒步者向我示意回头看，一只驯鹿十分淡定地向我们跑来，在距离我大约 2 米的位置决定左转，最终停在远离人群的草地上。在此之前，除了拉普兰常见的非常典型的白尾雷鸟之外，我几乎没有看到任何动物。大胆的白尾雷鸟与我靠得很近，它们是

徒步者需要自己携带足够食物，并具备基本的导航能力。由于动物行为和气候多变，也需要做好充分的准备和安全措施。





我走过森林，失去理智，找到灵魂。——约翰·缪尔

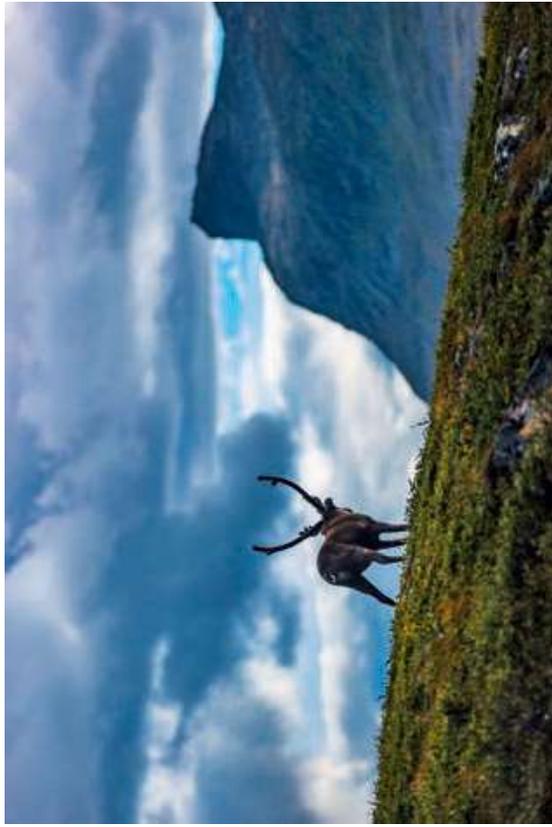
松鸡家族中最小的鸟，生活在树木线以上的高海拔地区，羽毛颜色随着季节的不同会发生变化，在夏天通常有灰色、褐色或白色斑点，冬季则完全变成白色。而此刻，我的眼睛始终追逐着这只独行的驯鹿，直到不得不继续翻山越岭时，美丽的双彩虹映入眼帘。

有人说，在第十天才开始像个合格的徒步旅行者——那就是你的身体开始感觉它是为徒步而生的时候。但是我的行程只有5天，还在和自己的身体状况磨合的阶段，希望能尽快步入佳境……但归根结底，人在路上要克服的问题，其实只有自己。

我确实更关注自己的身体，在右腿被背包压得酸痛不已，非常担心受伤膝盖会出问题时，甚至想起玛丽·匡特 (Mary Quant) 曾写道：“一个女人和她的膝盖一样年轻”。我努力使自己

看上去不那么狼狈，但实际上看上去更像波兰哲学家斯坦尼斯瓦夫·莱克 (Stanislaw J.Lec) 笔下的“一瘸一拐的人还在走路”。我们的3位向导阿斯特丽德·西蒙森 (Asirid Simonsson)、伊曼纽尔·赫尔格伦 (Emanuel Helgren) 和来自荷兰的莎娜·布辛克 (Shanna Bussink) 始终伴随在队伍前后，当我濒临极限时，阿斯特丽德会陪我走上一段，并送上一句：You do the best! 这句简单的却意义重大鼓励，支撑我不要停下。爱尔兰德语说得果然是真的：“两人缩短了路。”

不过我还是认为，有足够户外徒步和生存经验的朋友，如果你想给自己一段时间在自然里孤独沉思，不妨尝试一下亨利·戴维·梭罗 (Henry David Thoreau) 的建议：“旅行的人可以从今天开始。”



(本页顶部地图的方向) 在徒步旅行中，尽管与小流系密林地带相比，徒步旅行并不那么危险，但当你穿越森林时，请务必带上自己的急救包；翻山越岭时，最好随身携带野生动物急救包；在大自然中自由自在地徒步旅行，沿途设置多个检查站，除了在徒步护照上盖章，还会提供给徒步者免费的补给和住宿。



徒步亮点及提示

Tips

山崖间变幻无常的云彩，峡谷风速可达80米/秒，需要注意防风保暖。在靠近 Singistugan 的路段，会遇到萨米人的棚屋，这是他们独特的地理划分方式，也是一个村庄的起点和终点的标志，这样你就不会错过另一个村庄的领地。我一共穿过了3个村庄的领土，先是 Orijas，然后是 Laevas，最后是 Gabbröa。

Day 3

找到平衡

行程: Salken-Tjaktja

距离: 25 公里

我正在穿越欧洲最后一片真正的荒野。自 1900 年以来,这里一直未受破坏并受到保护,来到这里的徒步旅行者一定会对这片令人惊叹的北极景观感到敬畏。

很快经过了今天的第一个检查站,我在蓝蓝色帐篷不远的山坡上的由母女二人经营的补给小屋里买了两罐冰可乐,迫不及待地一饮而尽,然后重新进入山谷。无尽流动的河流和高山为今天的路段提供了美妙的背景,然而,脚下的路在布满大块砾石,这些砾石来自古老的山谷 Tjaktjaevaggi,随着冰川融化,留下主要由岩石组成的地形,导致冰碛形成。冰川因其巨大的重量而滑动,从而导致落在它上面的岩石最终在突出的地方聚集在一起。我看到山口顶部小屋后面有一片草地,除了巨石之外,这片草地似乎有点神奇。当冰川不再旋转,不再产生新的冰碛时,草地便是冰川终结的地方。短暂休息片刻,我要继续向北走,攀登陡峭的 Tjaktja 山口,然后穿过冰碛,到达山谷尽头。我不得不握紧登山杖,让精力再集中一些。

为什么瑞典人与自然如此紧密地联系在一起?“自然和乡村的诱惑可以追溯到远古时代。我们是一个由农民、猎人和伐木工人组成的古老国家。”向导阿斯特丽德解释道,“根据古代法律,长子从父亲手中接管农场,而其他儿子则必须找到自己的人生。”我忽然想起在飞机上向下俯瞰时,那些依河而建的红色小屋,瑞典人总是在夏季回到那里,重温童年并创造新的记忆。另一位来自瑞典的徒步者补充道:“我们从未离开过大自然。我们快速城市的时间很短,直到 19 世纪末才真正拥有。对许多瑞典人来说,大自然和乡村保留着最强烈的家庭记忆,是我们学会骑自行车或游泳的地方,也是远离日常生活压力的地方。长大成人后,乡村继续伴随着和满满的海洋之歌,很少有人能够抗拒。是的,传统、家庭和童年记忆很重要,但我相信,大自然才是我到重新

组合、审视自己内心的关键,即使是短暂的。我们生活在充满挑战的时代,大自然是瑞典人找到平衡的地方。这个现代化的国家对过去怀有极大的热爱和尊重,回归自然使她们更接近自己的根源,并与“露天生活”(Friluftsliv)的核心保持一致。

早在 1850 年,挪威剧作家兼诗人亨利克·易卜生(Henrik Ibsen)就用这个词来描述在偏远地区度过的时光,以获得精神和身体健康的价值。“能够看到绿色的植物、水和森林,是我们生活中非常重要的一部分。”向导伊曼纽尔说道,“它增强了我们的精神和身体能力。”如今,瑞典人更广泛地使用这个词来解释任何事情,从午餐时间在森林里散步,到骑自行车上下班、冬季时的越野滑雪,再到与朋友一起去湖边桑拿,或者只是在山间小屋中放松心情。在过去 100 年里,许多志愿服务组织和旅游局都会教育人们如何以及为什么要去户外度过时光。仅在拥有 1000 万人口的瑞典,就有 25 个以“露天生活”为基础的非营利组织,9000 个地区俱乐部和 170 万个俱乐部。政府数据处理机构瑞典统计局的研究表明,大约 1/3 的瑞典人每周至少进行一次户外活动。

“如果你有时间在 Netflix 上追剧,那么你也可以有时间去户外活动,这是一道选择题。来自荷兰的向导莎娜也加入了我们,“这更像是一次探索,但你真正探索的是自己的能力。”她身材高大、金发、蓝眼睛,是一位单人徒步旅行者。莎娜在第一次徒步旅行时犯了所有初学者典型的典型错误,她带了两条又大又重的毛巾,炉子的燃气连接也错了,还穿着薄底、不适合地形的鞋。她对徒步的热情源于母亲,从小母亲便带着莎娜和她的姐妹在荷兰各地徒步旅行,穿着登山靴走进大自然的愿望让她去了世界上的许多地方。“20 年后,当我第一次独自徒步旅行时,感觉并不新鲜。相反,徒步很适合我,而现在,徒步就是我的生活。”夏季,我会引导徒步者上路,秋季再进行一次长时间的独自旅行。”

师父领进门,修行在个人。我确实在徒步的第 3 天逐渐掌握了背包技巧,穿行在个人,并根据不同路况进行配速。这接下来的旅程变得不再因重复。北极圈的日出在凌晨 3:30 到来,只有几小时是黑暗的,经过了前两个风雨交加的夜晚,今晚橙色的夕阳环绕着整座山谷,伴随着徒步者的歌声,我拥有了一个最香甜、最温暖的睡眠。



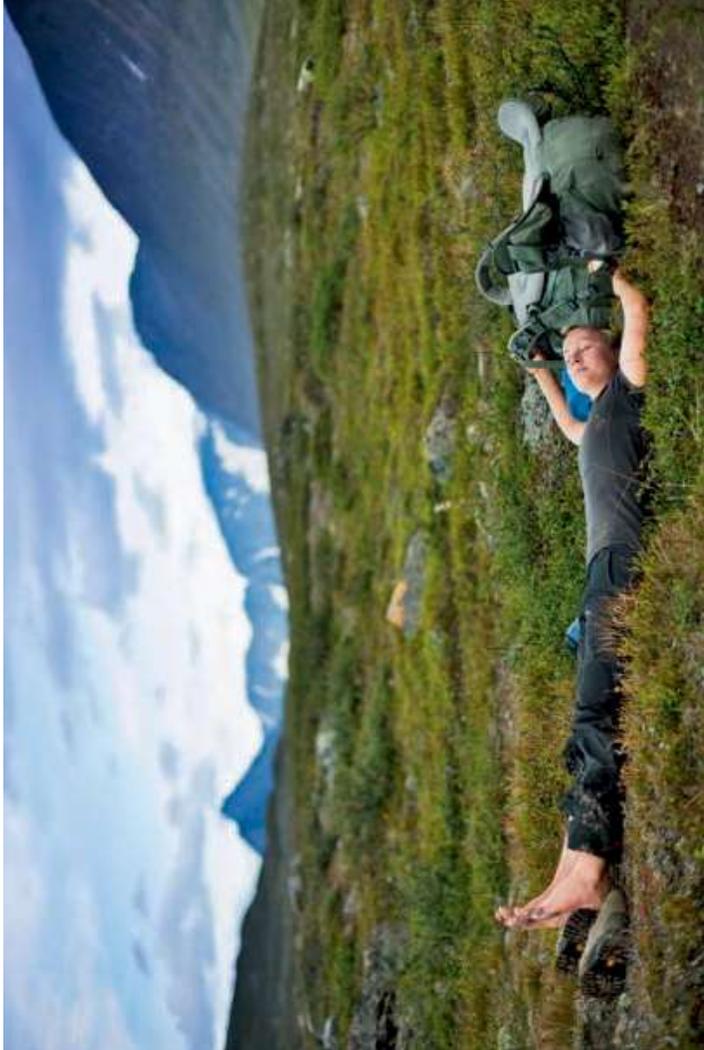
Tips

徒步亮点及提示

徒步路线的地貌从大小不一的碎石和沼泽,变成了大块砾石和溪流,经过打卡地 Salken 后,视野逐渐开阔,峡谷偶尔会有驯鹿出没。平滑的山坡和巨大光滑的岩石适合短暂休息,黄昏时经过 Altesjaure 检查站会看到意想不到的惊喜,比如,品尝瑞典传统的面包和咖啡,以及品尝瑞典传统的面包和咖啡,以及品尝瑞典传统的面包和咖啡。

(上图) 亲身感受北欧的自然之美和文化遗产,无论是独自上路还是与朋友一起,这条路线都会令人留下深刻的印象。(下图) 北极草牛花 (Arctic Cowslip) 是一种黄色或白色的小花,生长在北极圈的山谷和沼泽中;驯鹿可重客业的向导,来自瑞典的阿斯特丽德·伊曼纽尔 (Astrid Ibsen) 和莎娜·伊曼纽尔 (Shanna Ibsen)。





Day 4 山的召唤

行程：Alesjaurestugur—Kieran Mountain
距离：18 公里

帐篷外面，群山笼罩在薄雾之中。在 Tjalkja 山口的另一边，太阳已经出来了，使得 Alesjaure 的湖面像锡箔一样闪闪发光。湖对岸坐落着一排随意排列的红色小屋，那里属于萨米人的定居点，他们依然带着驯鹿在群山间迁徙。

从这里开始，大部分路段都是下坡，其中不少是超过两条木板路的沼泽地。行进中，我收到了来自反方向的徒步者带来的好消息——今晚的检查站有浆果酱和生奶油哦。

我花了几天时间在覆盖着锈橙色、薄荷绿和黄色地衣的巨石间穿行，穿过白桦林，采摘了野生蓝莓和云莓 (Cloudberry)。涉水穿过湿地，在 Njulla 山欣赏了 Kieran 山和 Pallenjokka 山的壮美景色，还发现几段萨米人搭建的树桩。一天中的某些时候，尤其是黄昏时，很容易想象他们遥远的祖先在北方漫游寻找猎物后可能看到听到什么，他们戴着兽皮，在冰川咆哮的风中摇摆晃晃……我被黑色岩石上耸立着的巨大而锋利的冰盖所吸引，向导伊曼纽尔注意到我放德的步伐：“最近的，即掉雪埋的基岩却仍以每年 0.4 英寸上升，地质学家将这种现象称为‘均衡反弹’。融化的冰留下了布满



冰川特征的地形：冰斗、冰锥、冰蚀、湖泊和布满巨石的山丘。如今，大水快似乎在不久前才融化，留下了土壤和岩石、风和雨的韵律来塑造这片土地。在寂静的荒野中，冰川逐渐磨碎的痕迹仍然在“国王之路”上回响。

伊曼纽尔看上去很年轻，这是他第 8 次徒步“国王之路”。他在哥德堡北部的小镇长大，那里没有山脉，也没有狂野的冬天，不过父母经常带他去郊外。第一次接触“真正的”冬天是 8 岁时，在他的表兄弟家。高中毕业后，他搬到北方，从那以后就一直住在那里。在奥勒 (Åre) 郊外的一所学校完成了两年高中教育后，便开始为获得瑞典登山向导资格做准备。大约 200 年前，随着越来越多的人开始探索山脉，登山向导这一职业被发明和发展起来。20 世纪 80 年代末，人们对登山向导的教育和需求与日俱增。最终，瑞典登山向导协会 (SBO) 于 1990 年 11 月 8 日成立，并在 7 年后被纳入国际组织“国际登山向导协会联盟” (Union International d'Associations de Guide de Montagne)。成为瑞典登山向导需要完成 10 个课程和共 119 个培训日，其中一些是团体培训，一些是个人培训。所学的知识和技术需要通过两次考试，并要在一年四季各种天气条件下，在山区指导徒步和滑雪，精通山地救援技术，并能够快速、高效、安全地在夏季和冬季在混合地形以及冰川上带领高山徒步和攀岩之旅，还要在危险的环境中照顾没有经验的人，然后才能称自己为登山向导。

有一位叫莉娜的女性，她已经两次成为瑞典女冒险家 (Swedish Adventuress)。去年伊曼纽尔第一次见到她。她是一位出色的单人长途徒步者 (Solo-Longdistance Hiker)，她的故事给伊曼纽尔带来了启发。莉娜的妹

Tip

徒步高阶提示

一路享受大自然的赠予，让身心与环境融合，无拘束地拥抱自然，这便是瑞典延续至今的重要传统——漫游自由 (Allemansrätten)。沿山而行的步伐无限延伸“星”之字形下坡，地面乱石很多，对双脚和膝盖的挑战依然很大。建议提前做好保护措施，让你的脚趾再多坚持 1 天。

北坡的植被种类不多，主要是草类和灌木。它们更耐寒冷、干燥的极端环境。(在风洞) 感到潮湿时，可以选择在湖边的森林中找个躲避的地方躺下，欣赏美景，享受宁静的氛围，尽情放松身心，舒缓压力。

作为一个徒步初学者，我确实很惊讶大自然在那里，情绪在怀疑、骄傲、担忧和偶尔涌动的喜悦之间来回切换。经过 4 天的朝夕相处，伊曼纽尔完全取得了我的信任，他可靠、负责、对自然有感知、心怀谦逊，十分乐意分享和对山脉的热情。当我问他结束这趟旅行后打算去哪儿度过夏天的余额时，他羞涩地笑了：“终点就是我的家。”山脉早已成为他生活中的一部分。

徒步旅行是瑞典身份认同的一部分，即使那些宁愿留在城市里的人也一样，他们欣赏群岛的方式与我体验山脉的方式相同，只是在速度较快的情况下。经过漫长的下坡，在脚趾即将“离我而去”前 1 秒，我终于抵达终点前最后一个扎营地。第一件事便是影绰绰，去领取刚出炉的那薄饼和咖啡。补给站旁边的帐篷里，友好的医护人员正在照顾一名德国徒步旅行者缠着绷带的膝盖。

来自瑞典的高山向导伊曼纽尔·赫尔格伦，向导在徒步过程中的职责非常重要，他们专业的知识和经验可以帮助徒步者安全地穿越具有挑战性的地区，同时提供丰富的背景知识，使徒步旅程更加有趣和有意义。





Day 5 一步一脚印

行程：Kierom Mountain—Abisko
距离：17公里

这段长110公里的“国王之路”也被称为“达格·哈马尔德步道”（Dag Hammarskjöld's trail），据说哈马尔德先生（已故联合国前秘书长）每年都会徒步一次。沿路有一些冥想标识，上面刻着他的笔记。其中最后一个，也是距离阿比斯库（Abisko）最近的一个上面写着：“最长的旅程是向内的旅程（The longest journey is the journey inwards）。”

徒步旅行是体验内向旅程的最佳方式之一，唯一要专注的事就是特地把一只脚放到另一只脚前，一步接着一步。用汗水发泄挫败感，当肌肉尖叫着求饶，脚趾在靴子里摩擦时，一棵巨大的松树便是我躲避强烈阳光和压力的豪华庇护所。

徒步的最后一天，我在心理上为最后的冲刺做好准备，试图忽略我渴望休息的疲惫肌肉和神经。尽管背包依然很重，但每个人都更加积极了。和前几天一样，当肚子开始咕咕叫时，我会沿途停下来吃点东西；天热时膨胀一层，下雨时添加一层；当大自然美景触动我的心灵时，停下来拍照。

我在一个柔软的小山丘上最后一次拿出烧水工具，从Abiskojaure湖中取了一些冰冷的水，身旁有紫色野花、毛茛属植物和一丛细长的灌木，瑞典人因其弯曲的树干而将其称为“萨克斯桦树”。终点近在咫尺，此刻，我希望有更多时间盯着一棵树，看看它到底是什么样子，尝试弄清楚它是如何成长的，它的根是如何被溪流吸引的，它是如何拥有生存所需的智慧的……为什么这里的声音被拔掉了？谁在啃那个松果？那些粪便是什么？为什么刺的一侧没有树皮？是孢子还是驼鹿在这里照亮了鹿角？我但愿可能抓住在大自然中所剩无几的时刻，希望这段心灵的旅行，只有起点，却没有终点。

最后一段路，我与向导芬莉同行。她想起了

一个故事，是上一次徒步“国王之路”时，遇到了几位徒步者分享给她的同一个关于徒步者丢了一只鞋的故事。丢了鞋后，这位徒步者试图继续行走，但“国王之路”需要几天的时间才能走出去，很难找到一些文明的东西，更不用说鞋了，而且旅程已经过半，她能否找到新鞋，还是打算尝试不穿鞋继续旅行，就不得而知了。

几天后，莎娜在庇护所休息，一位徒步旅行者走进来。她谈起自己遭遇的挫折，以及她如何尝试不穿鞋走路……瞬间，拼图碎片就到位了，莎娜兴奋地喊道：“你就是那个女孩！”在“国王之路”很有名，每个人都以一种引人入胜但绝不八卦的方式讲述了她的故事。

徒步旅行者总是非常投入且乐于助人，即使他们不认识你，并且你可能再也见不到对方。我与路上偶遇的徒步者和三位向导的缘分在经

过终点后也会告一段落，正是他们的帮助和鼓励，我才从担忧和不安里走出来，逐渐感受身体、思绪，身心共享大地，经历了了解自己的不足，再到接受它的全过程。怀着五味杂陈的心情，在下午4点，我终于到达“国王之路”的终点。疲惫却兴奋的徒步旅行者纷纷放下手里的啤酒开始鼓掌，我和大家一起脱掉鞋，空气中充满了成功的甜蜜气息。所有的准备工作都得到了回报——经过5天、110公里的路程，我不只学会了如何进行山地徒步，与自然建立了更紧密的关系，还体验到了自然给心灵带来的积极影响。在徒步护照上盖上最后一个印章后，我带着喜悦又满足的心情走进Tekker's Inn酒吧，准备好再来一杯！

短短5天，我看到了一个完全不同的世界，步行百公里，目睹了树木和草地、山脉和河流、日出和日落……我被变了大自然的考验，它将永远成为我的一部分。

Tips

徒步高海拔提示

Abisko国家公园里的Abiskojaure湖畔的迷人，湖的颜色也随地势高低而变化着。抵达终点后可以在Abisko酒店享受桑拿和按摩。幸运的还有机会获得免费洗衣的服务。餐厅坐落在酒店一层，紧邻Abiskojaure湖畔，菜单十分诱人，连续几天晚餐餐后，可以用好好享用北欧风味独特风味。

110公里的徒步结束后，除了得到来自Fjällräven的纪念品，还会收获成就感 and 自豪感，并在短短5天内容纳和思考，找到内心的平静；临别时别忘了给背包称重，和出发时的重量相比，会有什么变化呢？（在阿比斯库国家公园成立于1909年，它是瑞典最古老的国家公园，也是著名的北极圈国家公园之一。



后记

我享受独行的日子，也非常享受有意向同道的旅伴同行的时光；在单调的碎石路段，我练习取悦自己；我遇到许多友善的人，被向导照顾得很好；在旅途中，我就度获得自己正处于人生中最美妙（最棒）的时刻，肩膀和脚腕的问题出现后又慢慢消失，身体和心灵逐渐达到一种美妙的和谐……距离和时间在这个旅行中被重新定义。徒步就身不能完全改变一个人，也能使之更加丰富。徒步后我再次听到这个说法，着实在心里惊呼它与我的感受不谋而合。我还没想好要如何纪念这次旅行，已知晓的是——人生即朝圣，我会继续走下去。

国王之路 (Kungleden)

19世纪末，瑞典旅游协会 (STF) 就开始制订穿越瑞典山脉的连通徒步旅行路线的计划。这将成为一条穿越所有最美丽景点的步道，可以说是一条步道之王——或称为“国王步道”。1907年，瑞典旅游协会在阿比斯库维里 (Abiskojävri) 和吉布内利西 (Giebegais/Kehnekasse) 附近的步道沿线建造了第一座小屋，到20世纪20年代末，从阿比斯库 (Abisko) 到克维约克 (Kwikjokk) 的整个路段已竣工。1928年，STF 开始首次以更正式的身份使用 Kungleden 这个名称。

Nikkaluokta 至 Abisko 的 110 公里是“国王之路”最经典的路段之一，Fällräven Classic 北极瑞典

每天的见闻和感受。

食物补给

徒步期间，北极瑞典提供来自 Drytech 的 Real Turmat 冻干料理包，我到时只须领取前3天的量，在后面的补给站还有机会选择不同口味的食物，包括意大利肉酱面、藜麦饭、野味炖菜、炖牛肉、咖喱香鲑鱼、咖喱鸡、炖牛肉和马铃薯、红豆炖辣椒 (素食)、南瓜红薯 (素食)、泰国红咖喱 (素食)、番茄意大利面 (素食)、早餐包括水果麦片、巧克力麦片、蓝莓香草麦片。除此之外，随时补给也非常重要，能量棒、巧克力和坚果等轻量化食物可以放在易拿取的地方。

如何恢复

对大多数人来说，每天12小时的徒步所带来的压

力会体现在脚和臀部。徒步结束后，可以尝试不穿鞋走路，直到摆脱麻木，尽可能多蒸桑拿。

阅读推荐

安妮卡·伯格伦 (Annika Berggren) 最近出版的书是 Fredrik Neregård 的 Kungleden：一本关于国王之路最壮观的北部地区内完整指南，任何寻找徒步小说的人都能从德塞·古斯塔夫森 (Bosse Gustafsson) 1963 年出版的小说 Kungleden 中获得灵感，这部小说也被改编成电影。

野生动植物

沿途看到四足掠食者包括狼、熊、狼獾和山猫的机会并不大，但它们确实存在。幸运的话，会在夏季看到到底在山坡吃草、散步。瑞典约有 400 种鸟类，其中的一半是在拉普兰繁殖的。粗心

的徒步旅行者可能发现金雕、秃鹰和各种候鸟，在贫瘠的山地景观中，鸢足雀和云雀也会留下足迹。步道最重点和最低点之间的植被变化很大，白桦林中长满了浆果、苔藓、地衣和石楠花。在针叶林的更深处，还有许多来自古老森林的物种，包括野兔和松鼠，以及麝香菌。

关于北极圈

瑞典有句俗话说：“没有糟糕的天气，只有糟糕的衣服。” Fällräven 的户外系列保障了我在徒步全程没有被淋湿，双脚始终干燥清爽。1960年，Åke Nordin 在瑞典尔兹维克的地下室创立了 Fällräven，自此，品牌始终恪守其使命：开发永恒、实用且耐用的户外装备，对人类、动物和环境负责，并激励更多人探索户外生活。■

国王之路是一个独特的徒步体验，让人们亲近自然，欣赏北极壮丽的风景。无论是徒步爱好者还是自然摄影爱好者，都可以在这里找到属于自己的收获。