

STORYBOOK

MEDIA & PARTNER

DE

GRÖNA BANDET FKT

1300 KILOMETER ÜBER DAS SKANDEN-GEBIRGE ZWISCHEN SCHWEDEN UND NORWEGEN –
DIE LETZTE ECHE WILDNIS EUROPAS WIRD FÜR ZWEI ULTRA-TRAILRUNNER AUS
DEUTSCHLAND UND ITALIEN ZUM SCHAUPLATZ EINER GEWAGTEN REKORDJAGD ...



Image-Copyright © : Håkan Stenlund

Das Gröna Bandet

Das skandinavische Gebirge durchzieht Schweden und Norwegen auf über **1300 km** Länge und gilt als letzte echte Wildnis in Europa mit unberechenbarem Wetter, viel Wasser und schier unendlicher Weite und Einsamkeit. Glückseligkeit und Verzweiflung liegen hier für Abenteurer oft nahe beieinander.

1997 schufen Torkel und Annica Idestrom (S) auf ihrer Expedition rund um Schweden das grüne und weiße Band (Gröna / Vita Bandet) mit einem simplen Regelwerk und sechs Pflichtstationen auf dem Weg, der wahlweise vom südlichen Ende der Bergkette in Grövelsjön zum nördlichen Grenzpunkt Treriksroset im Golddajari-See oder umgekehrt zu absolvieren ist. Treriksroset markiert zugleich das Dreiländereck von Schweden, Norwegen und Finnland.

Die sechs Pflichtstationen sind entweder zu durchlaufen oder an ihrer Westseite zu passieren, um das Verlassen des Gebirges zu verhindern.

Die genaue Routenwahl ist jedem selbst überlassen und die vorab größte Herausforderung in der Planungsphase, da es nur sehr wenige offizielle Trails gibt, die vor allem im Norden oft nur aus Markierungen bestehen. Das meist raue Wetter kann auch im Sommer in den Höhenlagen für Schnee und Temperaturstürze, Nebel oder auch tagelangen Regen sorgen - während es an den warmen Tagen Mücken und sumpfige Böden sind, die das Vorankommen erschweren.

In einer solchen Umgebung jeden Tag hohe Laufleistungen zu erbringen, ist außerordentlich herausfordernd.

Startort Treriksroset
SWE / FIN / NOR

Polarkreis

Zielort Grövelsjön (S)

Routenvarianten



Rekord und Regeln

Nur eine Handvoll Trailrunner haben bisher das Gröna Bandet bezwungen, dem gegenüber stehen mehrere Hundert Wanderer, die ihre Route erfolgreich beendet haben.

Obwohl es beim Gröna Bandet nicht um die Zeit, sondern um das Erlebnis in der Wildnis geht, ist eine performance-orientierte Längsquerung des skandinavischen Gebirges ganz offensichtlich für einige bereits das Ziel gewesen. Die aktuell schnellste Zeit, aufgestellt 2021 von Simon Österlin La Mont über seine 1274 km lange Route: **21 Tage 7 Stunden 33 Minuten**

Ziel ist es, mit einer FKT-Laufzeit von weniger als 21 Kalendertagen den Rekord zu unterbieten.

Das Regelwerk

- Der Lauf bleibt innerhalb der Berge Schwedens/Norwegens.
- Berühren der "Blauen Tür" der STF-Bergstation am Zielort Grövelsjön bei Ankunft.
- Tragen eines zugelassenen GPS-Trackers.
- Durchlaufen oder westl. Passieren der folgenden Zwischenstationen: Torneträsk (Ostspitze), Nikkaluokta, Saltoluokta, Jäckvik, Håkafot, Undersåker
- Ansonsten ist die Routenwahl frei.
- Einhalten aller Vorschriften für Grenzübertritte, Naturreserve, Umweltschutz etc. pp..
- Die Fortbewegung erfolgt aus eigener Kraft. Bootsüberfahrten sind erlaubt.

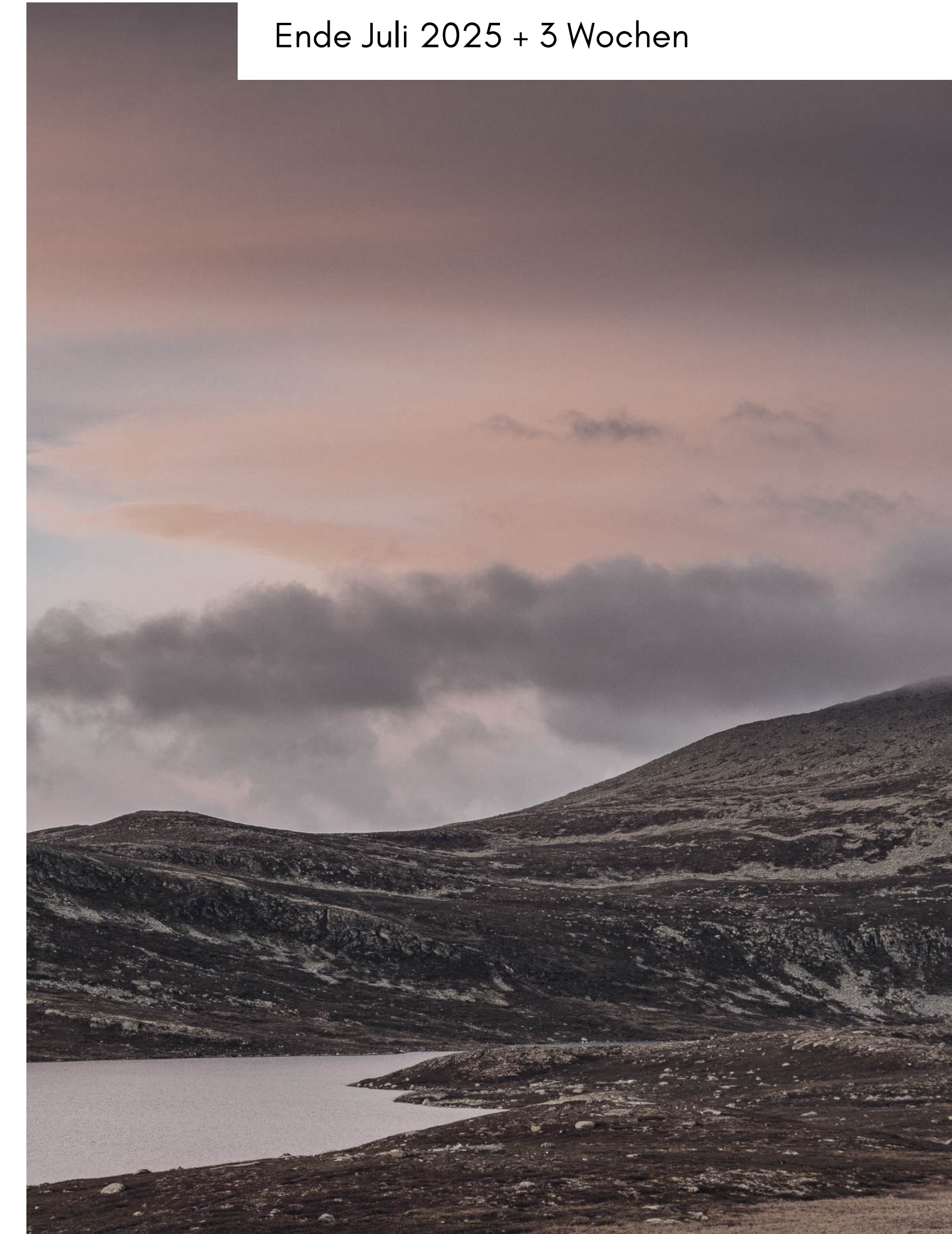
- Die Route wird in voller Länge und ohne Unterbrechung gelaufen. Bei Verletzungen/Krankheit ist eine Fortführung ab Unterbrechungsort zulässig - die Zeit läuft weiter.
- Unterkunft in Zelten oder Berghütten, nicht aber in Hotels.
- Externe Unterstützung wie der Transport von Equipment oder Nahrung ist unzulässig. Das Senden von Paketen an Depots ist ebenso zulässig wie der Einkauf unterwegs.

© Fjällfararnas Vita & Gröna Band

Es erfolgt keine offizielle Zeitnahme. Die Laufzeit wird per GPS-Tracking dokumentiert und übertragen. Ein etwaiger Rekord unterliegt den FKT-Regeln auf eigener Route.

Zeitraumen:

Ende Juli 2025 + 3 Wochen



Fastpacking und Berghütten

Wenn Trailrunning im ausgesetzten Gelände und über mehrere Etappen auf Selbstversorgung und das (Über)Leben in der Wildnis (Bushcraft) trifft, sprechen wir von Fastpacking.

Fastpacking bedeutet, die Ausstattung auf das absolut Notwendige zu reduzieren und mit extrem leichtem Gepäck für mehrere Tage unabhängig in der Wildnis zu agieren und Meilen zu machen. Wie schnell gelaufen wird, ist von Gelände und Athlet abhängig und nicht genau definiert. Sinn des Fastpacking ist und bleibt es aber, so schnell wie möglich unterwegs zu sein.

Im Bereich des Trailrunning ergibt sich naturgemäß und durch die Dynamik beim Laufen die Notwendigkeit das Rucksack-

gewicht maximal zu reduzieren und jegliches Equipment und Bekleidung nach Gewicht und Mehrfachnutzen auszuwählen. Zelte oder Shelter im Bereich mehrerer Kilogramm scheiden direkt aus, wie auch zu viel Backup-Lebensmittel oder Bekleidungsstücke.

Die Lebensmittelzubereitung beschränkt sich i.d.R. auf heißes Wasser und gefriergetrocknete Expeditionsnahrung sowie Nahrung mit einem höheren Anteil an Fetten, die hochkalorisch den Energiebedarf decken, während der Läufer bemüht ist sein Tempo im Bereich des Fettstoffwechsels zu erbringen.

Fastpacking für Trailrunner in Nord-schweden bedeutet eine gewissenhafte Planung aufgrund meist fehlender Infrastruktur.

Berghütten des STF / DNT

Ab dem zweiten Drittel der Route finden sich in größeren Abständen Berghütten des STF im Gebirge (Svenska Turistföreningen, ähnlich dem deutschen Alpenverein). In den norwegischen Abschnitten auch des DNT.

Es ist Plan diese dann zu nutzen, wenn es in Sachen absolvierter Tagesdistanz, Wetter und Versorgung sinnvoll erscheint. Vorausgesetzt es sind jeweils am Abend noch Plätze frei. Aufgrund der Reisezeit sind die geringen Kapazitäten aber oft schnell erschöpft. Planbar sind solche Aufenthalte also kaum.

Als Standardlösung ist folgerichtig das Zelt unsere Unterkunft.



Risiken und Gefahren

Ein derart episches Projekt wird von zahlreichen Unwägbarkeiten und Risiken begleitet, die auch nicht durch gute Planung auszuschließen sind.

Verletzungen/Überlastung

Schon die Vorbereitung mit zahlreichen Ultra-Trailruns im Vorfeld birgt das Risiko von Verletzungen und Überlastung. Da wir beide aber eh hohe Umfänge gewohnt sind, ist dieses kalkulierbar. Während des FKT laufen wir jedoch auf unbekanntem Terrain mit stark wechselnden Untergründen (Steinfelder, Geröll, Berg, Sumpf, Flussquerungen...) und ohne Ruhetage. Es gilt also besonnen zu agieren und Überlastungen durch möglichst viele Recoveryphasen zu vermeiden.

Insbesondere das Furten von Flüssen

ist mit Risiken verbunden, jedoch notwendig um Umwege über Brücken zu vermeiden.

Zahlreiche Wanderer verletzen sich jedes Jahr auf den Trails des Skandengebirges und müssen ihre Tour abbrechen oder gar evakuiert werden.

Wetter und Temperaturen

Sommer in Lappland weit oberhalb des Polarkreises und vor allem im Gebirge bedeutet nicht zwangsläufig Sommersonne und kurze Hosen! Temperaturstürze bis zum Frost mit Schnee und Eis sind jederzeit möglich. Ebenso ist tagelanger Regen mit sich stark verändernder Landscape (Bach->Fluss) nicht untypisch und kann innerhalb weniger Stunden die Gefahrenlage verändern.

Tierwelt

Elche und Rentiere, Bären, Wölfe und Vielfraße bewohnen die Wälder, Tundra und Bergregionen des Skandengebirges. Elche und Rentiere gehören zu den täglichen Begleitern unseres FKT und gehören einfach dazu. Bären, Wölfe und Vielfraße kommen vor und sind zu meiden. Es sind aber kaum Fälle bekannt in denen es zwischen Mensch und Tier zu lebensgefährlichen Situationen gekommen ist.

Materialausfall/Verlust

Der Ausfall oder Verlust von unverzichtbarem Equipment (Navigation, Sat-Notfallkommunikation, Kocher, Zelt, Schlafsack - komplette Rucksäcke etc. pp) kann auch bei weniger gefährlichen Vorkommnissen die Lage deutlich verschärfen.



Das Team

Wer auf einer derart langen Strecke und über 3 Wochen ein Gebirge überqueren möchte, tut gut daran nicht nur an seiner Physis zu arbeiten, sondern vor allem an seiner mentalen Einstellung.

Darüber hinaus ist eine exzellente Planung, absolutes Top-Material in Qualität und Gewicht unerlässlich.

Mit Ingo Kruck (Bayern, DE) und Lord Jens Kramer (Südtirol, IT) haben sich zwei Trailrunner gefunden, die bereits bewiesen haben, dass sie auf Ultratrail-Distanzen in schwierigem Gelände und Wetter bestehen können. Ob bei Wüstenrennen, im Hochgebirge oder in Wäldern. Hier zählt nicht das absolute Tempo, sondern die Konstanz und der

Wille sich den Elementen anzupassen und trotz körperlicher Erschöpfung und limitierten Ressourcen Meilen zu machen.

Wir sind ein Team vom gleichen Schlag. Mit einer tief verwurzelten Liebe für die wilde Natur und das Trailrunning. Als Sport, aber vor allem als elementare Bereicherung unseres Lebens.

Wir verstehen einander und können uns jeweils auf den anderen verlassen, wenn es es in Extremsituationen schwierig oder gefährlich wird. Wir sehen uns daher nicht als Zweckgemeinschaft, sondern als Freunde auf einem außergewöhnlichen Trip in der Wildnis, der uns sehr eng zusammenführen wird. Heute wissen wir noch nicht was passieren wird, aber ganz

sicher wird der Gröna Bandet FKT zu etwas, was andere inspiriert und bildgewaltig begeistert.

Für uns ist das Extremlaufen in ausgesetzter Natur Teil der Selbstfindung, ein Quell permanenter Reflektion und Erfahrung unseres Selbst in Situationen, die uns an unsere Grenzen und darüber hinaus führen. Das im Trailrunning gerne bemühte Bild der "Cave", einem Zustand völliger physischer und meist auch psychischer Erschöpfung, ist für uns kein ungewohnter und zu vermeidender Zustand, sondern Teil des Spiels, bei dem nach jeder dunklen Nacht ein Tag mit einem wunderbaren Sonnenaufgang aufs Neue beginnt ...

Never go on trips with anyone you do not love. - Ernest Hemingway



Ingo Kruck (DE)

Laufen war schon immer meine Leidenschaft und so absolvierte ich mit 18 meinen ersten Ultra, bevor es zum Marathondebüt kam. Mit einer sechswöchigen Solo Mountainbike-Exkursion auf Island ging es weiter und dieses Abenteuer hinterließ bis heute Spuren.

Es folgten zwei Jahrzehnte Leistungssport auf dem Mountainbike und Rennrad, zumeist mit Langstreckenrennen in den Alpen, bis ich über meine gelegentlichen Testläufe in Laufschuh-Prototypen und die Sponsoringarbeit mit Ultra-Athleten in das Trailrunning fand. Doch es waren nicht die Bergrennen, die mich faszinieren sollten, sondern die Ultra-Events in schwierigem Gelände und herausfordernder Klimatik wie z.B. das

Ultra X Jordan Multistagerennen in der jordanischen Wüste Wadi Rum über 225 Kilometer (Platz 15 Gesamt), der Mountainman Cup (Kat. 2. Platz) oder der Kullamannen UTMB (Kat. 6. Platz) über 104 km im schwedischen Winterhalbjahr am Kattegat.

Der Reiz der Wildnis und die Erfordernis zur Improvisation sind es, die mich herausfordern und so verwundert es kaum, dass das Gröna Bandet FKT Projekt mit einer Mischung aus Fastpacking und Trailrunning wie geschaffen für mich ist.

Bio

Ingo Kruck *24.09.1970
verheiratet, zwei Kinder
Head of Marketing Joe Nimble Running
Trailrunner und Abenteurer



Lord Jens Kramer (IT)

Ich bin ein leidenschaftlicher und erfolgreicher Trailrunner, der die Begeisterung fürs Laufen und die Schönheit der Natur mit anderen teilt. Meine Motivation und Hingabe treiben mich an, neue Herausforderungen anzunehmen und Grenzen zu verschieben – Aufgeben ist für mich keine Option.

Mit starker Willenskraft und Entschlossenheit setze ich meine Projekte um. Mich fasziniert die Möglichkeit, mentale und körperliche Grenzen zu überwinden, während ich mich in der einzigartigen Natur bewege. Selbst wenn nicht alles nach Plan läuft, bleibe ich dankbar und demütig für die atemberaubenden Landschaften, die ich erleben darf.

Zu meinen größten Erfolgen zählen:

Marathon des Sables: 3. Platz in der Kategorie

Transalpine Run Multistage (277 km im Team): 3-facher Sieger

Everest Trail Race (174 km im Himalaya): 5. Platz

Bio

Jens Kramer *23.05.1979
verheiratet, Vater von zwei Kindern
Bauarbeiter
Trailrunner und Abenteurer



Coach Susanne Buckenlei (DE)

Susa ist diplomierte Sportwissenschaftlerin und seit 15 Jahren Triathlon & Ausdauersport Coach. Doch damit nicht genug, denn Susa hat selbst eine erfolgreiche Karriere als Profi im Triathlon bis 2014 hinter sich und coacht seit 25 Jahren sehr erfolgreich Profis und Amateure zu Höchstleistungen.

Ihre Liebe zu den Skandinavien und nicht zuletzt ihre 3 Siege (2009-2011) beim Norseman Xtreme Triathlon in Norwegen haben ihr den Spitznamen 'Queen of Extreme' eingebracht. Der Norseman gilt als einer der härtesten Triathlons weltweit und wird in und um den berühmten Hardangerfjord ausgetragen. Sie hat also Erfahrung mit kaltem Wasser und brutalen Off-Grid Berganstiegen unter Zeitdruck und Kältegefühl.

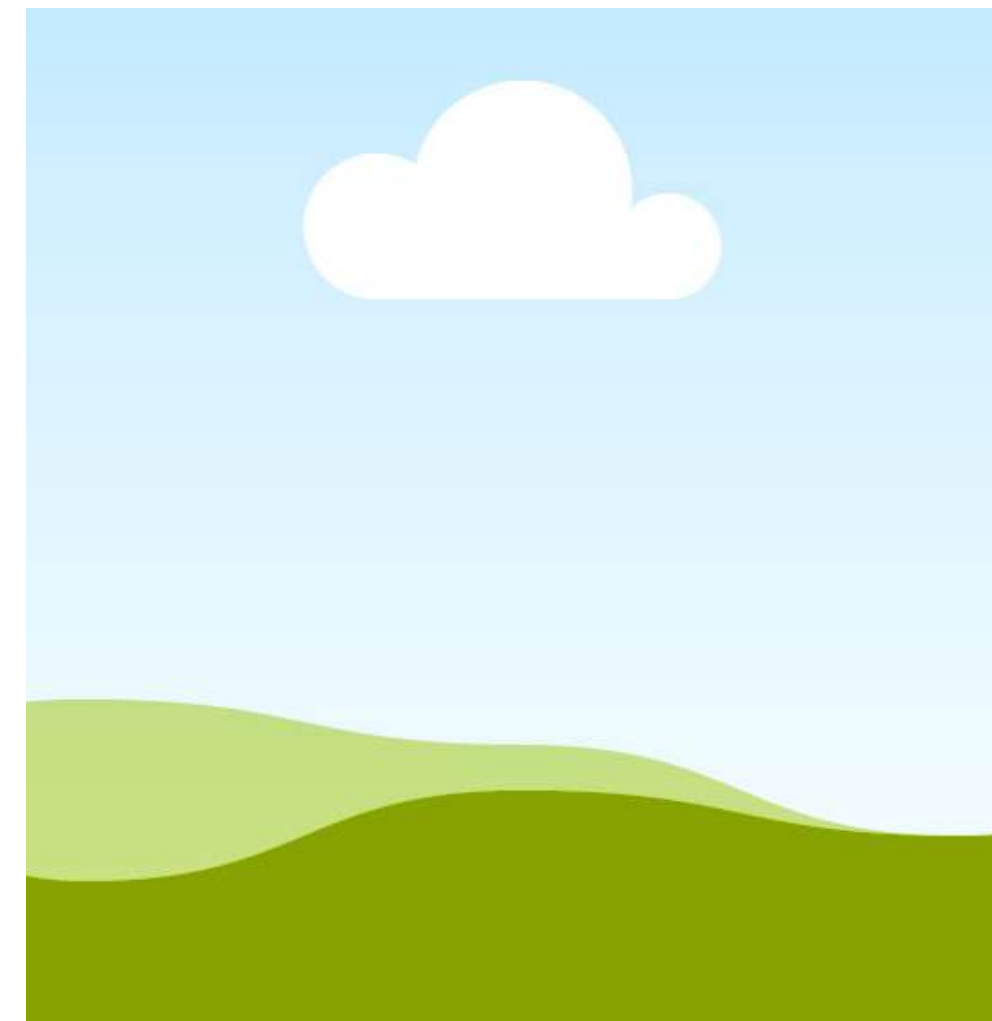
Wir freuen uns daher sehr, dass Susa sich bereit erklärt uns als Coach zu beraten, unser Training zu planen und die Fortschritte zu überwachen.

Danke Susa!

Susa's
WORLD

Bio

Susanne Buckenlei *23.06.1976
Diplom Sportwissenschaftlerin,
Lizenzierte Trainerin A und ehemalige
Profi-Triathletin



Material-Sponsoring

Das Packgewicht der Laufrucksäcke ist auf ein absolutes Minimum zu reduzieren, um beim Laufen nicht zu behindern und ein schnelles Vorankommen zu ermöglichen.

Dennoch sind zahlreiche Ausrüstungsgegenstände aus Sicherheitsgründen notwendig, einige auch seitens der Kontrollinstanz Gröna Bandet vorgeschrieben.

Die besonderen Verhältnisse in der Region erfordern ultraleichtes, zuverlässiges und hochwertiges Equipment für das wir teilweise noch Materialsponsoren suchen. Die Gegenleistungen erläutern wir auf der Folgeseite.

Materialsponsoring (fehlt)

- Backpacks
- Smartwatches / Sat-Messenger

Coaching / Training

Susanne Buckenlei 'Queen of Extreme'

Materialsponsoring

- Laufschuhe (Joe Nimble)
- Poles (Komperdell)
- Isomatten (Klymit)
- Trekkingnahrung (Trek'n Eat)
- Sportnahrung (Squeezy)
- Laufsocken (Bauerfeind)
- Energie/Licht (Nitecore)
- Zelt (Nordisk)
- Textilien (Gore Wear)

Reisekostensponsoring (vorhanden)

- Transfers/Hotel
(Weltmeister Supplements)



SPONSORING

GRÖNA BANDET FKT



TREK'N EAT
FOOD FOR YOUR OUTDOOR LIFE



WELTMEISTER
SUPPLEMENTS

GOREWEAR

Susa's
WORLD
COACHING

KLYMIT

The logo for Bauerfeind Sports features a stylized, three-pronged symbol above the brand name. The symbol consists of three horizontal bars of varying lengths, with the top bar being the longest and the bottom two being shorter and positioned below it.

BAUERFEIND
SPORTS

The logo for Squeezy Sports Nutrition features a stylized fish icon above the brand name. The fish is depicted in profile, facing right, with its mouth open as if drinking.

SQUEEZY[®]
SPORTS NUTRITION

The logo for Komperdell features a stylized, multi-pointed star or arrow symbol above the brand name.

KOMPERDELL

NITECORE[®]

MEDIENPARTNER

LAUFMAGAZIN EXKLUSIV

RUNNER'S[®]
WORLD

Runner's World is the most spreaded runningmag worldwide

OUTDOORMAGAZIN EXKLUSIV

ABENTEUER GIBT ES NOCH
FREEMEN'S
WORLD

INTERNATIONALE PRESSE / PODCASTS / RADIO / TV



ZAHLLOSE REGIONALE / NATIONALE KONTAKTE NACH DEM EVENT MIT ARTIKELN

Inhalte und Links

Offizielle Inhalte / Event und Tourismus

- [Fjällfararnas Gröna Bandet Official](#)
- [Swedish Lapland Visitors Board](#)
- [Swedish Tourist Association \(STF\)](#)
- [Norwegian Tourist Association \(DNT\)](#)
- [Wikipedia: Skandinavisches Gebirge](#)
- [Wikipedia: Start Treriksroset](#)
- [Wikipedia: Lappland](#)

Media / Images

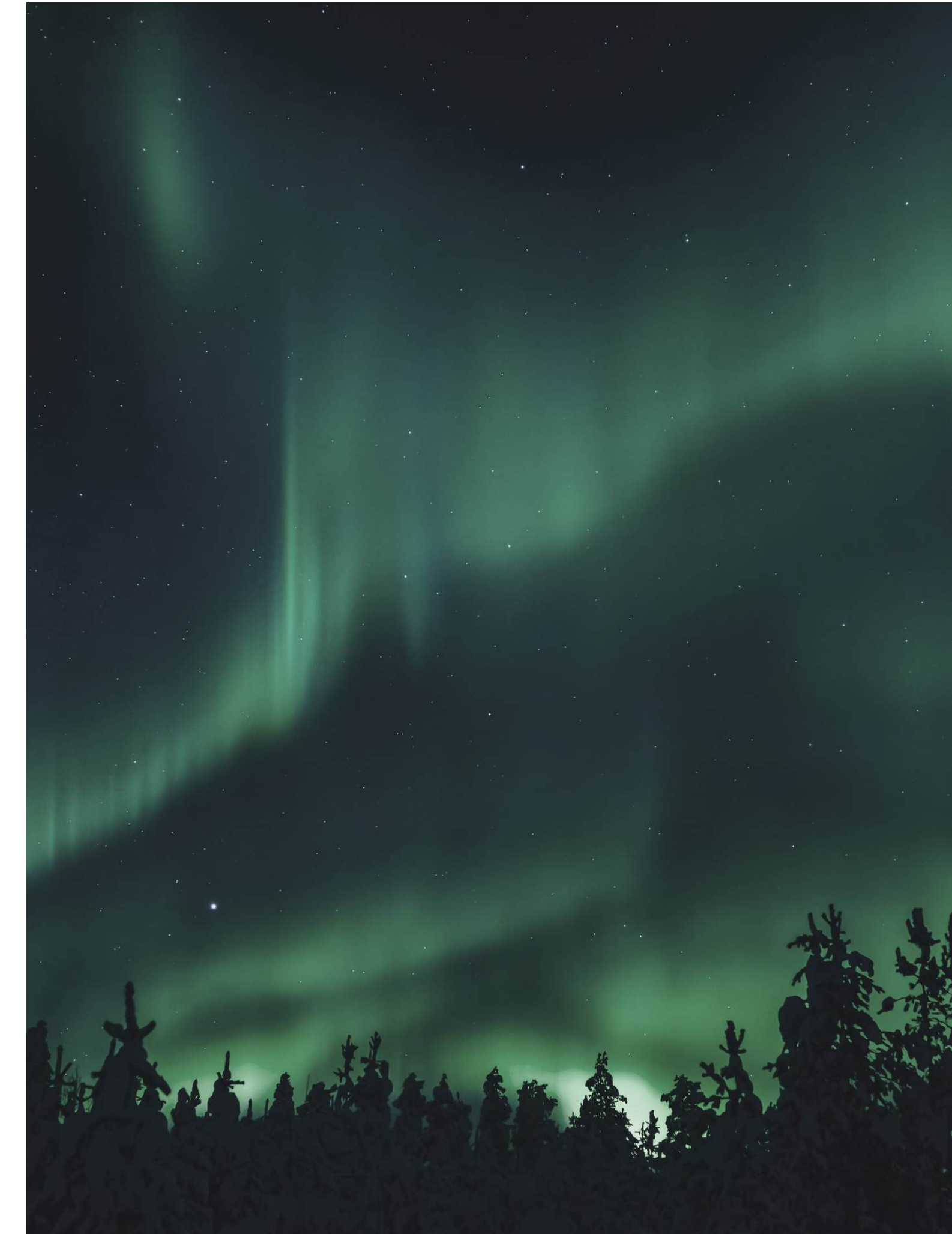
- [ThruElements Imagecloud](#)

Sponsoren (A-Z)

- [Bauerfeind Sports](#)
- [Gore Wear](#)
- [Joe Nimble](#)
- [Klymit](#)
- [Komperdell](#)
- [Nitecore](#)
- [Nordisk](#)
- [Squeezy Sports Nutrition](#)
- [Trek'n Eat](#)
- [Weltmeister Supplements](#)

Social Media und Blog

- [Gröna Bandet Projektseite](#) (folgt)
- [ThruElements Blog](#)
- [Facebook ThruElements](#)
- [Facebook Jens](#)
- [Facebook Ingo](#)
- [Instagram Jens](#)
- [Instagram ThruElements](#)
- [YouTube](#) (folgt)



DIGITAL | BRANDCONSULTING | PR



Ansprechpartner

Ingo Kruck

An der Obstwiese 16
DE - 86920 Denklingen

Mobil +49 171 8965589
sixeleven@outlook.com

Jens Kramer

Peter-Anich-Weg 26B
IT - 39053 Steinegg

Mobil +39 338 877 9309
info@lordjenskramer.com