

JÄMTLAND *Sverige* HÄRJEDALEN



Älgmöten på **Moose Garden** | För **busiga** barn | Övernatta i **Igloo** | Rundtur längs **Vildmarksvägen**
Kaffe med **"duppa"** | **Forsande och torra** vattenfall | Mathantverk i **världsklass** | Vägar **över fjäll**

Innehållsförteckning

2. Jämtland Härjedalen
 3. Upplevelser med pluspoäng
 4. Gastronomi
 5. Annorlunda boenden
 6. Höjdare
 8. Tillgängligt
 9. Vilda djur
 10. Sommaraktiviteter
 12. Vandra
 14. Mäktiga vattenfall
 15. Cykla
 16. Fiska
 17. Paddla
 18. Storsjötur
 20. Från kust till kust
 22. Rundturer
 28. Med barn
 29. Med hund
 30. Med husbil
 31. Vinter
 33. Alpin skidåkning
 34. Längd- och turåkning
 35. Välkommen ut i naturen
- Flik* Karta över Jämtland Härjedalen



Vildmarksvägen vid Sipmekke. Foto: Frida Axelsson

Jämtland Härjedalen

Mitt i Sverige med både kulturlandskap, skogar, sjöar och vidsträckta berg. Med en unik flora och fauna tack vare ren luft, värme från Golfströmmen och ljusa långa sommarnätter. Här finns lättillgängliga naturupplevelser, fantastiskt mathantverk, stora kontraster mellan midnattssol och vintermörker samt fem definierade årstider: höst, vinter, vårvinter, vår och sommar.



Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

Reseguide utgiven 2021

ges ut av Jämtland Härjedalen Turism med projektstöd av Länsstyrelsen Jämtlands län och EU:s jordbruksfond. Omslagsfoto: Fröå gruva. Sandra Lee Pettersson. Grafisk produktion: Gustav Kron. Tryck: GTC Tryck. Vi reserverar oss för eventuella sakfel.

Turism är en basnäring här sedan lång tid. De första turisterna var stenålderns jägare och samlare, därefter pilgrimer på väg till nuvarande Trondheim i Norge, förbönder på marknadsresor, blomsterherrar som samlade växter, luft- och brunns-gäster, jaktlorder, nationalromantiker och numera skidgäster och vandrare.

Östersund - stad med puls

Vid Sveriges femte största sjö, Storsjön, finns Östersund. En av få städer med fjällutsikt och friluftsliv runt knuten. Ett naturligt nav i regionen med shopping och långt fler restauranger och caféer än någon annan svensk stad med samma storlek. Sedan 2010 är Östersund med omnejd utsedd av UNESCO till Creative

City of Gastronomy tack vare alla kreativa mathantverkare och restauratörer som finns i regionen.

Höga berg och djupa dalar

I väst finns fjälldestinationer, runt Östersund finns Storsjöbygden med rika kulturbygder liksom i öster med inslag av djupa skogar och fiskrika sjöar.

Jämtland Härjedalen - Adventure Sweden

In the middle of Sweden with forests, lakes and vast mountains as well as cosy communities around the bustling city Östersund. Jämtland

Härjedalen has a unique flora and fauna thanks to clean air, bright long summer nights and warm winds flowing in from the Gulf Stream by the coast of Norway. It is the size of the Netherlands and boasts easily accessible nature

experiences, cultural events, fantastic artisan foods with great contrasts between the midnight sun and winter darkness with five well defined seasons: autumn, winter, winter spring, spring and summer.



Kåtor i Ankarede. Foto: Charlotte Falk

”Utforska jämtarnas och samernas kulturarv på Jamtli och Fjällmuseet, lär in några jämtländska fraser och smaka regionens mathantverk.

Upplevelser med pluspoäng

Jämtar och Härjedalingar har bjudit på frisk luft, rik kultur, ”härproducerad” mat och ett härligt uteliv sedan stenåldern. Samma saker attraherar än idag, ibland till den grad att besökare flyttar hit.

Naturvän 2.0 Allemansrätten innebär fantastiska möjligheter att röra sig fritt, men ta hänsyn till naturen och djuren, markägare och andra besökare. Återvinn ditt skräp och lämna bara fotspår, inte minst i våra fjällområden där du är gäst i ”Renens rike”. Speciella regler gäller i naturreservat och nationalparker samt fågelskyddsområden.

Säkerheten först Kolla vädret, ta med karta och kompass, läs skyltar och tala om för någon var du ska. Ta med extra kläder, matsäck och se till att ha skavsårssäkra skor. Räkna inte med att ha mobiltäckning överallt.

Ät med gott samvete Fråga efter närproducerade alternativ på våra restauranger, caféer och butiker – du blir garanterat förvånad över utbudet!


Res med stil Finns lokaltrafik eller andra samåknings-möjligheter? Kan du hyra cykel eller miljöklassad bil?

Kulturellt och lokalt Utforska jämtarnas och samernas kulturarv på Jamtli och Fjällmuseet, lär in några jämtländska fraser och smaka regionens mathantverk. Håll utkik efter marknader, auktioner, teater, guidade turer eller konserter som kan sätta guldkant på ditt besök.

Glöm inte shoppingen Extra pluspoäng för den som köper med sig lokal design – eller loppispyrlar! Kläder och utrustning finns till och med att hyra – bra för både miljön och plånboken!



Dromskåran, Bydalen. Foto: Marie Sällström

 **Leave nothing but footprints.** The Swedish Right of Public Access means fantastic opportunities to move freely, but it's also about responsibility. Take care of nature, animals and show consideration

towards locals and other visitors. Check the weather forecast, bring a map and compass, read signs and tell someone where you are going as weather can change rapidly. Sample local foods and travel in style with public

transport. Enjoy local culture and do not forget to bring a souvenir: local foods or outdoor products designed in the area.



Delikatesserna smakar ännu bättre ute på tur. Foto: Niclas Vestefjell



Café Své, Offerdal. Foto: Sara Häggström

Prisade restauranger Best Restaurants

Vemdalen

- TorgEtt
- Bräjk's
- Stivale

Funäsfjällen

- Skoogs Krog

Östersund

- Jazzköket
- Take Mikado
- Nästgårds i Lit

Mörsil

- Kretsloppshuset

Åre

- Copperhill
- Granen
- Boqueria
- Vinbaren
- Buustamon

Kaffe med "duppa"(kakor) Besök Wedemarks och Tages i Östersund, Åre Bageri, Åre kafferosteri och Grädda i Åre, Nya Jonssons i Funäsfjällen, Café Cineast i Sveg, Klövsjö Stenugnsbageri, Bageriet i Vemdalen och Linger Café & Bageri på Vemdalskalet. Glassbaren i Bräcke serverar prisad glass året runt. Många hembygdsgårdar serverar hembakat bröd sommartid.

Våffla med hjortronsylt finns bl a hos: Lillåstugan i Åre, Våffelstugan i Lofsdalen, Jaktstugan & Varggransstugan i Vemdalen,

Samevistet och Emma Brittas i Storhogna samt Andersborgs våffelstuga i Funäsfjällen.

Bo flott och ät gott hos Storhogna Högfjällshotell & Spa och Klövsjöfjäll Hotell i Vemdalen, Fjällnäs i Funäsfjällen, Copperhill Mountain Lodge och Buustamon i Åre och Frösö Park Hotel i Östersund.

Mathantverk Gårdscharken i Fågelberget, Undersåkers gårdschark, Lilla Saluhallen i Östersund och Nybo gård i Vemdalen har produkter av älg, gris, ren, lamm, nöt och björn samt andra delikatesser. Chokladpraliner finns hos Tinas praliner i Alsen, Klövsjö


Stenugnsbageri, FjällPralinen i Funäsfjällen och Åre Chokladfabrik. Bymejerier; Skärvången, Oviken, Åsberget med flera.

Drycker Sveriges mest prisbelönta öl kommer från Jämtlands bryggeri i Pilgrimstad. Väggi i vägg finns Revsund´s Brewery. Fler lokala öl finns i Lofsdalen, Åre, Funäsfjällen och Östersund. Av björksav produceras vin i Åre, gin produceras i Vattudalen och i Bräcke finns Jämtlands vingård.

Laga mat ute på ett Trangiakök från Trångsviken. Delikatesserna smakar himmelskt i stugan och ännu mycket bättre när du är ute på tur.

Gastronomi

Jämtland Härjedalen har vunnit fler medaljer i mathantverks-SM genom tiderna än någon annan region. Inte konstigt att Östersund med omnejd är en UNESCO City of Gastronomy sedan 2010.

 **Gastronomy of Jämtland Härjedalen** Östersund with surroundings is one of UNESCO's Cities of Gastronomy. Fantastic food artisans make local cheese, jams, charcuteries, chocolate, smoked fish and beer served in awarded restaurants. Stay in comfort and dine in style after a strenuous day;

Storhogna Högfjällshotell & Spa and Klövsjöfjäll Hotell in Vemdalen, Fjällnäs in Funäsfjällen, Copperhill Mountain Lodge, Buustamon in Åre and Frösö Park Hotel, Östersund. "Swedish fika" means having cookies or sandwiches with coffee or tea, any time of day. Bring some "fika" for your next hike!



Jazzköket. Foto: Sandra Lee Petersson

Annorlunda boenden

Ibland är boendet hela reseanledningen, eller en viktig del när du vill fira något eller någon.



Frösö Park SPA. Foto: Elisabeth Richardsson

Korpens Öga i vikingastil ligger med utsikt över Jormsjön och fjällen. Där dukas det till gästbud längs ett grovhugget bord med urholkade stubbar som stolar och längst in finns skåpsängar.

Bo vid en egen tjärn i Vemdalen med solpaneler för belysning och kök som drivs med gasol. Fiskekort och och båt ingår. Efter bastun är det ingen som ser om du hoppar i som du är.

Bo i en eko-container vid en av Härjedalens vackraste sjöar Orrmosjön hos Salixbyn i Lillhärdal. Leverans av ägg och bröd från byns bonde till dörren efter önskemål.

Prästgården i Borgvattnet är Sveriges mest hemsökta hus med både präster och gäster som vittnar om "mångåriga spökerier". Boka en natt med eller utan spökjägarutrustning.

Fjällbröllop eller gårdsbröllop Frösö kyrka är en av Sveriges mest populära för bröllop, eller välj en vigsel på en valfri fjälltopp. Anrika Fjällnäs kapell har utsikt mot sjö och fjäll. Helikopterplatta och ångbåtsbrygga för att landa gäster via luft eller vatten finns vid Verkö slott, mitt i Storsjön.

Igloo i Åre är inredda med motiv skulpterade i snö. Snösängarna har skön madrass och varma renskinn att sova på. Självklart har de bröllospaket!

Bo i ett björnide i Hede Tillbringa bröllopsnatten hos Yhlvas kök i Hede med sjurätters middag i Lillstugan, övernattnings i ett riktigt björnide och en härlig frukost i skogen.

Skäm bort dig själv med spa Copperhill Mountain Lodge och Holiday Club i Åre, Fjällnäs i Funäsfjällen, Quality Hotel Frösö Park i Östersund och Storhogna Högfjällshotell & Spa i Vemdalen är de största Spa-hotellen.

”Igloo i Åre är inredda med motiv skulpterade i snö. Snösängarna har skön madrass och varma renskinn att sova på.



Sometimes it is All About the Stay

A haunted vicarage in Borgvattnet, an eco-designed container by a secluded beach or a cabin by a tarn full of fish? Stay in a viking style house or sleep on reindeer skins at Igloo Åre. Spoil yourself at Frösö Park Hotel in Östersund, Fjällnäs

in Funäsfjällen, Storhogna Högfjällshotell & Spa in Vemdalen, Holiday Club or Copperhill Mountain Lodge in Åre.

Considering a Swedish wedding? Say YES at the top of a fjell and stay the night in a bear's den or an igloo.



Inne i Igloo Åre. Foto: Lovisa Gustafsson



Spökprästgården i Borgvattnet. Foto: Carina Landin



Storhogna, Vemdalen. Foto: Håkan Wike

Bingstasmedjan. Foto: Mårten Wikner



Hotings Bilmuseum. Foto: Lena Hedman



Glösa hällristningar. Foto: Erica Willners



Thailändska paviljongen. Foto: Anne Adsten



Wikners, Persåsen. Foto: Mårten Wikner



Sjänggunga, Jamtli. Foto: Tina Stafårén



Vad är en Höjdare?

På det här uppslaget finns kulturhistoriska attraktioner med allmänintresse, god information och högre besöksantal, tillgänglighet och generösa öppettider.

Härjedalens fjällmuseum Hur skulle du överleva om den sista snön försvinner i juni och den första kommer i september? Möt fjällbönder, samer och bruksarbetare i hårt arbete och fest. Barn kan ta den hemliga gången via småfolkets värld till lek-fäboden.

Jamtli är särskilt magiskt om sommaren. De historiska husen med rollspelare ger en känsla av att resa i tiden. Museet är öppet året runt med de världsunika bonaderna från Överhogdal som vävdes under vikingatiden.

Sommarhagen är tonsättaren Wilhelm Peterson-Bergers drömhjem från 1914, med milsviad utsikt över Storsjön och Oviksfjällen. Huset andas nationalromantik och jugend.

Teknikland En retroteknisk värld av mitlitärhistoria, flygplan och fordon.

Besökare i alla åldrar är lika viktiga och därför finns lekmiljöer i alla utställningar.

Gamla Lanthandeln i Krokom är ett levande lanthandelsmuseum med nostalgivaror, konst- och fotoutställningar samt musikevenemang och berättarkvällar.

Mus-Olles Museum innehåller 150 000 föremål från byarna runt Alsensjön och Ytterråns brunnsgäster. Mest unik är förpackningssamlingen med 23 000 föremål.

Glösa Hällristningar består av ett 40-tal älgfigurer. Prova stenåldersaktiviteter, vila i vinterhyddan och lyssna till berättelser i Älghallen.

Wikners i Persåsen Från blåvedslampans födelse för 50 år sedan är träverkstaden kompletterad med utställningar, galleri, butik, stugby,

hotellrum med inredning i olika träslag, restaurang och konferensanläggning. Snilleriket inkluderar även Hovermo gårdsmuseum och Bingstasmedjan vid Bergs hembygdsgränd m m.

Arvemuseet Hör ljudet av ångvisslan i utställningar som speglar den mest expansiva tiden i mänsklighetens historia, från självhushåll till dagens högteknologiska samhälle.

Fröå gruva ligger vid Åreskutans fot. Här bröts kopparmalm under flera omgångar från 1700-talet till 1900-talet. Stånggången över slagghögarna imponerar.

Krångede kraftverksmuseum Kliv in mellan sammetsgardinerna till 1930-talets Krångede med vattenrallare, bergsprängare och dykare. Lekanläggning utomhus på samma tema.

Jämtli. Foto: Tina Stafrén



Teknikland. Foto: Anne Adsten



Hovermo Gårdsmuseum. Foto: Tage Levin



Wikners, Persåsen. Foto: Mårten Wikner



Gamla Lanthandeln, Krokoms. Foto: Anneli Åsén



Älgfest, Glösa. Foto: Anneli Åsén



Kyrkor och kapell Är du historiel- och eller arkitekturintresserad så finns en mängd kyrkor och kapell att utforska med fri entré och skrifter att köpa för självguidning. Besök till exempel Åre, Marby, Håsjö eller Älvros gamla kyrkor och Handöls kapell.

Båtar att njuta av landskapet från: M/S Thomée och S/S Storsjön trafikerar Storsjön, M/S Drottning Sophia finns på Kallsjön och S/S Alma af Stafre på Revsundssjön.

Överhogdals forngård har en utställning om hur de makalösa vikingatida Överhogdalsbonaderna hittades vid kyrkan i byn. En exakt kopia med de gåtfulla figurerna tog fem år att väva för nutidens väverskor!

Locknekratern meteoritcenter handlar om den tvillingmeteorit som slog ned för 458 miljoner år sedan och formade landskapet runt omkring.

Upplev smällen i Geohusets minicommonova.

Thailändska paviljongen är exotisk mitt i björkskogen med utsmyckningen av bladguld. Den invigdes 1999 till minne av att den thailändska kungen Chulalongkorn som besökte Ragundadalen 1897.

Hotings bilmuseum visar nästan hundra veteranbilar och ett fyrtiotal motorcyklar, modellbilar och annat motorrelaterat material.

Strömsunds hembygdsgård vid Vattudalens strand i Strömsund har utställningar om Beppe Wolgers kärlek till området, ett sameviste, ett kafé och slöjdställning. Besök även Vemdalens, Klövsjö och Hedes hembygdsgårdar med sommarprogram.

Lopme Laante är namnet på de samiska parkerna som finns på

Funäsberget och i Björnrike. Lyssna och lär om samisk kultur, träffa renar och smaka delikatesser.

Skansar och befästningar finns bland annat i Klintaberg, Valsjöbyn och i Alanäs från 1940-talets upprustning med anledning av 2a Världskriget. Äldre rester av skansar från tidigare orostider finns i Järpen, på Andersön och i Duved.

Åre Glashytta och Storsjöhyttan i Östersund håller öppet året runt och visar besökare hur tillverkningen av konstglas och bruksartiklar går till. Båda har glas till försäljning.

Bergbanan i Åre invigdes 1910 och var en del av en ambitiös plan med Davos som förebild att skapa en central plats för vinteridrott. Än idag kan du åka med Bergbanan från Åre torg och upp till Fjällgården.



The top attractions of Jämtland Härjedalen includes:

- Härjedalen's Mountain Museum - The every day life of farmers, sami and workers.
- Jämtli - The regional museum of Jämtland Härjedalen. Indoors and outdoors exhibits.
- Sommarhagen - The home of famous composer Wilhelm Petterson Berger.
- Teknikland - The military history of the region including historical airplanes.

- Mus-Olles - 150 000 objects from daily life collected by one man.
- Gamla Lanthandeln - Nostalgia shop, museum and events.
- Glösa rock carvings - Stone age exhibits and activities.
- Wikners in Persåsen - Fine carpentry, shop, museum, art gallery, dining and lodging.
- Arvemuseet - Museum of the technical revolution starting in the early 1900s.

- Fröå Copper Mine - Restored buildings, coffee and trail center.
- Krängede Waterpower Museum - Built up milieus, photos, film clips from the 1930s.
- The Thai Pavillion of Ragunda - For real, in the midst of birch trees.
- Hoting Car Museum - 100 vintage cars, Motorbikes and model cars.
- Strömsund homestead museum - Collection of old houses, Sami hut, café, exhibits.



Fiska i Berg: tillgängligt fiske vid Stortjärn, Vitvattnet. Foto: Jojo Production.

Tillgängligt

Har du med dig rullstol, rullator eller barnvagn på semestern eller har svårt att gå? Här kommer tips på tillgängliga och extra krångelfria aktiviteter.

Tillgängligt fiske finns vid Gimåras-
sten, tjärnen Lillfisklösen i Valsjöbyn
och via konceptet “Fiska i Berg” som
erbjuder ett tiotal tillgängliga fis-
keplatser med parkeringar, grillplatser
och vindskydd.

Arctura i Östersund Åk hiss till
toppvåningen på 55 meters höjd och få
en utsikt 360 grader över stad och fjäll.

Myskoxcentrum i Tännäs Möt ur-
tidsdjuren i det unika myskoxhägnet
via en hiss upp till en bred ramp. En
guidad visning tar 1,5 timme.

Jamtli och Fjällmuseet i Härjedalen
har spännande tillgängliga utställ-
ningar inne och kulturmiljöer ute som
kan nås med vissa anpassningar.

Pilgrimskällan i Edsåsdalen Led
221 går längs en skogsbilväg med
informationsskyltar om djur & natur
fram till källan.

Aktivitetsföretag som anpassar akti-
viteter för olika behov är t ex: Explore
Åre för älsafari och vattenfallstur,

JoPe för forsränning och Åreguiderna
för terrängkörning. Vintertid finns
Totalskiskolan i Åre.

Bekväma fjällturer Ramper finns
från fjällparkeringen i Tännäsdalen och
i Storulvån. Fjällvandrar med bil på
Flatruetvägen, Sveriges högst belägna
allmänna väg, eller Stekenjokk, en del
av Vildmarksvägen.

Snöskotersafari ger frihets känsla
och de flesta kan hänga med: Åre-
guiderna, Vemdalen Experience,
Skoterhuset i Lofsdaalen och Big River
Camp i Storåbränna.

 **Hassel free experiences**
There is convenient fishing
right by the road at Gimåras-
sten, by the lake Lillfisklösen in northern Jämtland
and with the concept “Fiska i Berg”.
Learn about local history at a conve-
nient pace at Jamtli in Östersund or
Fjällmuseet in Funäsdalen. Experience
comfortable hiking from the wooden

ramps at Tännäsdalen or Storulvån.
“Hike by car” on the high mountain
roads of Flatruet or Stekenjokk. At
the Muskox centre in Tännäs there is
an elevator to lift you up on the ramp
to see the animals and at Arctura in
Östersund you get a good view of the
city and the surroundings from the
Sky bar 55 meters above ground.



Tillgänglighet vid Storulvån. Foto: Maria Wilhelmsson



Renar vid Stekenjokk en septemberdag. Foto: Omar Khaled Norijarkas

Vilda djur

Vidsträckta fjäll med renar och ripa, trolska urskogar där tjäder och orre spelar sin kärlekssång. Tallmoar där älgen vandrar och vattendrag där bävern simmar.

”Renen är en kulturbärare och resurs i Sapmi. Betrakta dem på avstånd, om de drar sig undan har du kommit för nära.

Tjäder och orre Tupparna bröstar upp sig i hela sin prakt och bjuder på sin dans om våren. Fågeltorn finns bland annat vid Ånnsjön, i Tullingsås, Strömsund och vid Tysjöarna.

Bävern Att stilla glida fram i en kanot och spana efter bäver är spännande. Bjurälven i Frostviken fick sitt namn av ”Bjur” som är ett gammalt ord för bäver och det var här arten återinplanterades 1922 efter att ha varit utrotad i Sverige.

Renen är en kulturbärare och resurs i Sapmi. Alla renar ägs av medlemmar i regionens olika samebyar. Betrakta dem på avstånd. Om de drar sig undan har du kommit för nära. Lösa hundar tolkas som ett hot, vilket kan skapa panik. I flocken är renen trygg.

Älgen Träffa på dem under en biltur i skymning eller gryning, med ett



Fjällrävsvalp. Foto: Mats Eric Johansson

viltskådningsföretag eller hos Moose Garden, Östersund. I september börjar älgjakten, så bär kläder med orangea detaljer och välj var du vandrar.

Björnen Att sitta i ett gömsle och se en björn är mäktigt. Undvik björnmöten genom att prata mer än du brukar, sjunga och fästa en bjällra på din ryggsäck. Om du möter en björn:

Ge dig tillkänna genom att prata med normal ljudnivå och dra dig försiktigt undan.

Håll hunden kopplad Lösspringande hundar kan stöta på vilda djur som blir störda, stressade och kanske lämnar sina ungar i panik. Om hunden träffar på en björn kan den föra den med sig till dig. Håll därför din hund kopplad.

Viltsafari

Wildlife watching

- Wild Jämtland
- Moose Garden
- Lofsdalen Bear's Den
- Klövsjö Äventyr & Konferens
- Fjällevant Vemdalen
- Nybo Gärd
- Sunnansjögårdens jakt & fiske
- Rörströmsälvens fiske - och vildmarksupplevelser
- Myskoxcentrum

Wildlife watching.

Wildlife safaris are arranged in Åre, Krokomb, Lofsdalen, Vemdalen and Strömsund. Moose Garden in Östersund offers

close encounters with the king of the forest. At the Muskox centre in Tännäs you get to meet an animal unchanged from the ice age. If you merge with the shadows you can hear

capercaillies making gurgles and wheezes interspersed with cork popping sounds while dancing their mating ballet in springtime.



SUP-board på Storsjön. Foto: Göran Strand

Sommaraaktiviteter

Smält in bland lokalbefolkningen genom att klä dig för att kunna vara ute och njuta av elementen hellre än att vara snygg, och ät dina måltider utomhus. En allmän övertygelse är att majoriteten svenskar helst skulle vilja bo i Jämtland Härjedalen. Stämmer det på dig?

Ta Inlandsbanan till äventyret och gör avstickare längs vägen mellan Mora, Östersund och Gällivare till fots, med cykel eller buss. Kanske får du uppleva det magiska midnattsljuset!

Bilbingo Vildmark i all ära – ibland räcker det med spänningen man upplever i bilen under en rafflande bilbingo. Rusta dig med bingopenna, kaffetermos och en extra kraftfull biltuta.

Levande hembygd I Jämtland Härjedalen finns omkring 70 hembygdsföreningar som ordnar midsommarfest, spelmansstämmor, marknader, berättarkvällar, bullkalas, tunnbrödsbak och visningar av



Klättring, Stuguberget, Stugun. Foto: Anette Andersson

”Bemästra en klippvägg i Vemdalen, Vålaberget i Södra Årefjällen, Stuguberget i Ragunda, på Frösöberget i Östersund eller varför inte prova Funäsdalsbergets Via Ferrata?”

samlingarna. Du behöver inte ha folkdräkt för att vara välkommen!

Guidade turer Naturguidning från Naturum i Vålådalen, Stadsvandring i Östersund, turer med STF i Storulvån eller Helags, Åre Nature Adventure, Strövtåg i Handöl är några.

Fäbodrar Beundra butöserna som gick upp i ottan för att göra eld och koka vatten, sköta djuren, mjölka och göra ost och smör. Vem skulle inte sova ovaggad när kvällen kommer... Myhrbodarna Valsjöbyn, Nilsvallen Långå, Johankölen och Nybo gård Vemdalen, Östnärboan Hackås, Vällan i Frostviksfjällen, Hovde Bydalen, Jamtli Östersund.

Susa fram bland träden Zipline är en aktivitet både för den som vill ha en adrenalinfylld upplevelse. Iförd säkerhetssele och hjälm åker du längs ett vajersystem nedför Åreskutan.

Klättring Bemästra en klippvägg i Vemdalen, Välaberget i Södra Årefjällen, Stuguberget i Ragunda, på Frösöberget i Östersund eller varför inte prova Funäsdalsbergets Via Ferrata, en vajer som sitter fast i berget och som du kopplar till din säkerhetssele. Inomhusklättring finns bland annat på Klättercenter och på Multichallenge i Östersund samt på Jump Yard i Åre.

Grottliv En speleolog är en person som utforskar grottor. Ta chansen till ett karriärkliv i Korallgrottan i Frostviksfjällen, Hoverbergsgrottan i Södra Storsjöbygden eller kanske Snöskallegrottan i Bräcke.

Som en örn Även om du aldrig flugit förr så kan du pröva dina vingar tillsammans med en erfaren skärmflygare och sväva ned från Åreskutans topp.

Till häst Välj exempelvis westernridning och hjälp till med boskapen hos Trumvallen Fjällridning i Vemdalen, eller rid islandshästar i Vemdalen, Huså och hos Rid i Jorm i Frostviksfjällen.

Äventyrsbad i det fria I Vemdalens vattenfall och i Ullån, Åre finns naturliga vattenrutschbanor och



Trumvallen Fjällridning. Foto: Yohanna Mårtensson



Sensommarkväll på golfbanan. Foto: Maria Wilhelmsson

pooler. Sandstränder finns bl a i Åre, på Bynäset Frösön, Flåsjön i Strömsund, Ortholmen längs Ljusnan, "Playan" i Råtan och i Bräcke. För dig som inte gillar att få sjögräs mellan tårna finns dessutom utomhusbassänger, t ex i Östersund, Hede, Strömsund, Gäddede, Råtan och Åre.

Rulla ner för ängarna En udda upplevelse som bjuder på både spänning och skratt. Kryp in i en stor

boll - Zorb – och studsa sedan med en känsla av tyngdlöshet nerför en backe i antingen Ragundadalen eller Åre.

Golfa i Jämtland Härjedalen

Östersund har fyra golfbanor inom 20 minuters radie. Vackra fjällnära banor finns i Åre, Vemdalen, Funäsfjällen. Dessutom finns banor i Strömsund och Östra Härjedalen.



Around the clock activities

In the summertime it barely gets dark in Jämtland Härjedalen. Do like the locals by dressing to the occasion - whether rain or

shine, and stay outside. Go with a local guide to get introduced to nature and culture, visit a summer farm in the mountains and sample dairy products, go climbing, ride out into the

fells, go golfing til midnight and meet locals at one of many homestead museums.



Höstvandring. Foto: Charlotte Falk

Vandra

Ett bekvämt alternativ är dagsturer från ett boende med vita lakan och kärleksfullt lagad mat. Till exempel från Storulvån, Vålådalen, Åre, Funäsfjällen, Vemdalen, Bydalsfjällen, Ljungdalsfjällen eller Frostviksfjällen.

Andersön Vindpinade tallar, överväxta försvarsmurar, fossiler och berättelser om våldsamma slag ett stenkast från Östersund. Mitt emot på en halvö på Frösön finns Bynäset med en runda i perfekt längd för en söndagspromenad.

Högforsleden har vildmarkskaraktär och sträcker sig 8 km längs Härkans bitvis branta strand.

Backe vandringseldorado Ett tiotal lättillgängliga leder med pärlan Djuptjärnsstigen som går genom en pelarsal av tallar och långa sträckor på en sandrevel.

Döda Fallet Vildhussen tömde ut en hel sjö under slutet av 1700-talet och lämnade det brusande fallet snustorr. Breda spänger längs botten låter dig upptäcka jättegyttor och andra spår efter vattnets framfart.

Dromskåran bildades vid Inlandsisens avsmältning när vattenmassor forsade fram mellan Drommen och Falkfångarfjället. Skåran är 70 meter djup, 150 meter bred och nästan en kilometer lång.

Ansätten – Blomsterfjället Gör sällskap med botaniker från hela världen upp till Ansättfjällets topp



Familjevandring i björkskog. Foto: Charlotte Falk

med 405 arter längs vägen av orkidéer och andra unika växter.

Sonfjället är regionens enda nationalpark med en karaktäristisk silhuett. Området är ett av landets björntätaste. Följ leder kring fjället mot bland annat Sododalen.

Mittåkläppen Vägen är en utflykt i sig, men fortsatt fram till Djupdalsvallen. Välj mellan lätt eller svår väg upp till toppen 1212 m ö h med fin utsikt. Guldtur 7b i Funäsfjällen.

Bekvämlig fjällvandring Ta sittliften upp på fjället och vandra med vinden i håret. Sommaröppna liftar finns i Funäsfjällen, Vemdalen, Lofsdalen och Åre.

Flerdagsturer

STF, Svenska turistföreningen har ett omfattande system av fjällstationer och stugor med en dagsturs avstånd. Vill du gå i mer bebyggda trakter kanske en pilgrimsvandring är att föredra.

S:t Olavsleden Vandra delsträckor när du har tid och lust (nåbart med tåg) eller avsätt större delen av sommaren för att vandra hela sträckan Sundsvall - Trondheim (564 km) i ett svep.

Jämtlandstriangeln En klassisk

”Vandra i karolinernas fotspår med information från fälttåget 1718-1719.



Illustration: Alf Lannerbäck

fjällvandring i tre dagar mellan fjällstationer med matservering: Storulvån, Blåhammaren och Sylarna.

Vandra i karolinernas fotspår

på den svenska och norska sidan av gränsen med information från fälttåget 1718-1719.

Rogen Med långa vindlande åsryggar och långsträckt sjöar däremellan bildar Rogenmoränen ett fascinerande landskap för vandring (och paddling).

Frostviksfjällen Här finns få uppmärkta leder. Gå dit näsan pekar från Vildmarksvägen över Stekenjokk eller utgå från Leipikvattnet och utforska området kring Bjurälven.

Helags En lättgången vandring om 12 km upp till mysiga Helags fjällstation och vidare ca 2 km brant vandring upp till Sveriges sydligaste glaciär på regionens högsta fjälltopp, Helagsfjället 1796 m ö h.

6 tips för en trygg fjällvandring

- **Välj rätt utrustning.** Lätta vind- och regntåta kläder som andas när du blir varm. Lätta förstärkningsplagg för rasten packas i ryggpåsen med matsäcken.
- **Meddela färdväg och beräknad ankomst.** Berätta var ni går så att någon kan slå larm om ni inte skulle återvända som planerat.
- **Anpassa fjällturen efter vädret.** Håll koll på väderprognoser och fjällvädervarningar.
- **Följ markerade leder,** om du av någon anledning skulle behöva hjälp. Röda kryss markerar vinterleder, som inte alltid är lämpliga att följa på sommaren.
- **Rådfråga erfarna människor** om vägval, vattenstånd, broar och annat som underlättar din planering.
- **Ta med en aktuell karta och kompass.**



Hiking in Jämtland Härjedalen

Stay in comfort and dine in style with day hikes from: Funäsfjällen, Vemdalen, Åre and Lofsdalen. Östersund offers hikes just minutes from the city center, like Bynäset or Andersön. Perhaps the most striking hike is the one along the bottom of the Döda Fallet (the Dead Falls) of Ragunda. The one National Park of the region is Sonfjället with trails for 1-2 day

hikes. The Swedish Tourist Association offers a system of cabins and mountain stations, a day trip away (about 18 km) in every direction. All mountain stations serve excellent local foods.

Safe, prepared and aware

Wear breathable rain- and windproof clothing and bring extra, warm garments in your backpack. Keep a light backpack, bring food

and something to drink. Tell someone where you are going. Adjust your tour in case of bad weather. Check forecasts before you go and come prepared for quick changes. Stick to the trail where it is easier to get help. Always bring a map and compass. Ask a local for advice before you head out. If you encounter wild animals, stay calm and retreat in a controlled way.



Mot Pyramiderna. Foto: Epic Trails - Ulrika Larsson

Mäktiga vattenfall

Ljudet av vatten i rörelse fascinerar. Stillsamt porlande små bäckar och åar – eller dramatiskt när vattenmassorna kastar sig ut från höga klippor.



Fallmoran. Foto: Karl Vertergård, Destination Vemdalen

Åre

Tännforsen är ett av Sveriges största med en längre historia än vi kan överblicka ur geologisk synvinkel. Ristafallet är 50 meter brett med 14 meters fallhöjd och lättillgängligt. Brudslöjan ligger på gränsen mellan Sverige och Norge vid Storlien. Handölsforsen är ett kilometerlångt vattenfall vid Handöl med en mäktig hängbro över det virvlande vattnet.

Vildmarksvägen

Hällingsåfallet är ett av landets högsta vattenfall där vattnet forsar 40 meter ned i en ravin och vidare i Sveriges längsta kanjon. Lejarfallet ligger 4 kilometers lätt vandring från Ankarede, en samisk samlings- och begravningsplats. Gaustafallet nedanför Stekenjokk är särskilt imponerande om våren.

Ansättfjällen

Ansättåns kanjon har blankslipade hållar med jättegrytor. Hasslingsåns fall ser ut som trappsteg i och med att

det bildats av att sandstenslagren är olika starka. Rengsfallet dånar mäktigt liksom det gjort sedan senaste istiden, det vill säga i 9 000 år.

Finn fem fall i Vemdalen

Fettjeåfallet har en vacker stentrappa av skiffersten och är 60 meter högt. Mittåfallet i Långå är sanslöst vackert med en liten lagun mellan två fall. Sångbäcksfallet är ett gulligt fall vid infarten till Storhogna. Fallmorän är en fåbod med två porlande vattenfall. Rändåfallet består av flera större och mindre vattenfall som tillsammans bjuder på ett skummande skådespel.

Anderssjöåfallet i Funäsfjällen är ett mäktigt vattenfall som du kommer riktigt nära via en trärappa.

Silverfallet i Ljungdalsfjällen är det högsta av flera trappstegsformade fall längs den 3 km långa vandringen vid Öjönån.



Hällingsåfallet, vid regnbågens slut. Foto: Anna Wassdahl



Mighty waterfalls

The largest waterfalls are Tännforsen and Ristafallet in Åre. The strikingly high and narrow are Brudslöjan (The bride's veil) in Storlien and Fettjeåfallet in Vemdalen. One of the longest is Handölsforsen with a

suspension bridge that will get your adrenalin running. The most remarkable one may be Hällingsåfallet by the Wilderness road as it rushes down 40 meters into the longest canyon of northern Europe.



Tännforsen. Foto: EpicTrails - Lukasz Warzecha

Cykla

Likheterna mellan skidåkning och downhill-cykling är många; det är samma fart, glädje och svårigheter att bemästra. Självklart finns även stigcykling och turer längs grusvägar.



Gamla Karl Johansvägen, Åre. Foto: Maria Wilhelmsson

Downhill

I Lofsdalen Bike Park startar nybörjare med den gröna Fjälleden och ökar farten i Happy MTB. Venom och Viper har stenar, drops och andra klurigheter. Åre Bike Park har omkring 40 leder med olika svårighetsgrad ner för den 1 420 meter höga Åreskutan. Frösön har maskingrävda leder med olika svårighetsgrader kring Gustavsbergsbacken.

Pump tracks, dirt & flow

Skapa fart genom att hänga med i svängarna i en pump track. En dirtbana kan liknas vid en motocrossbana fast för cykel med hopp som ger chans att sätta sköna tricks. Flow trails är skapade för fart och rytm. Vemdalen, Åre, Funäsfjällen, Frösön, Brunflo, Myrviken, Änge, Gäddede med flera orter i Jämtland Härjedalen erbjuder cykling som passar bra för trixiga åkare. Ramundberget har den längsta "flow trailen", drygt fyra km.

Stig, landsväg eller cykling på grus

Östersunds Stigcykling finns på Frösön, Bynäset, Fugelsta och Spikbodarna. För landsvägscyklning rekommenderas Ås-Rödön-Frösön eller Brunflöviken runt. Vemdalen erbjuder cykling som kan liknas vid "offpist", längs små grusvägar och stigar kantade av naturscenerier. Funäsfjällen har fjällycykling för hela familjen. I Åre Björnen finns leder och broar, spänger och dränering som skonar naturen och gör att lederna blir lagom lättcyklade och hållbara.

Karl Johans väg var den nya landsvägen 1835 över fjället och in i Norge med många fina stenvalvsbroar. Parkera strax efter Skalstugan när du ser skylten "Den gamla vägen" för att cykla på den.



Pump track, Vemdalen. Foto: Karl Vertergård - Destination Vemdalen



Biking in Jämtland Härjedalen

Some ski resorts turn into bike parks in the summer. The largest is Åre Bike Park with radical downhill trails as well as XC-trails for the whole family. Lofsdalen boasts the most

family friendly downhill biking and minutes from the city center Östersund offer downhill trails at Frösöberget. XC-trails in the mountains are a speciality in Funäsfjällen. The pump tracks, flow trails and dirties are growing in

numbers and can be found in many destinations. A nice long tour with a gravel bike is around lake Kallsjön, or with a racing bicycle on the asphalt roads around lake Storsjön.



Morgondimma. Foto: Karl Vertergård, Destination Vemdalen

Fiska

Det finns mer än 17 000 sjöar i Jämtland Härjedalen och 280 mil av älvar och åar innebär en mängd olika strömmande vatten. Bo bekvämt på en av fiskecamperna med fiskevatten inom bekvämt avstånd.

Bekvämt fiske *Varggranstjärn* uppe på Vemdalskskalet är Sveriges högst belägna put-and-take-vatten. Tre andra familjevänliga vatten är *Järpbäcksdammen*, *Storvåndtjärn* och *Svartåstjärn*. Strax utanför Östersund finns *Lillsjön* och *Ösjön* med barnvänligt fiske.

Turistfiskekort
Vattudals- och *Frostvikenkortet* ger dig fiske i 160 olika fiskevatten längs Vildmarksvägen både nära bilväg, och i mer orörda marker. *Hotagenkortet* erbjuder 100 vatten på ett fiskekort och *Fiskevägenkortet* är ett samarbetsprojekt mellan 9 fiskevårdsområden, i Krokom. *Fiskepasset* i *Funäsfjällen* ger tillgång till alla upplåtta fiskevatten i västra Härjedalen. Totalt ca 15 000 hektar med 200 fjällsjöar och mer än 300 km av strömmande vatten. *Fiska i Berg (Fiska i Berg Kortet)* erbjuder tillgång till 130 fiskevatten på en yta av 85 000 hektar. Kortet är ett av landets största



Fiske längs Fiskevägen i Krokom. Foto: Anders Lundin

gränsöverskridande fiskekort med allt från skogsfiske till fiske på kalfjället (Statens vatten).

Kända fiskevatten Bräckes mest omtalade fiske är *Gimån* med 8 mil vindlande strömmar. *Revsundssjön* erbjuder varierat fiske, fina

strandhugg och har eget sjökort. Andra kända fiskevatten: *Dammån*, *Kvitsleströmmarna*, *Gevsjöströmmen*, *Lövsjöströmmen*, *Hotagsströmmen*, *Rörströmsälven*, *Ljusnan*, *Sölbacka strömmar* och *Ammerån*.



Go fishing

The most well known fishing is in Gimån, Dammån, Kvitsleströmmarna and Gevsjöströmmen, Lövsjöströmmen and Hotagsströmmen. With more than 17 000 lakes and

2800 km of streams, a good place for fishing is never far away. There are fishing licences that include large areas of lakes and streams to make it easy to choose a secluded fishing spot. Easily accessible waters for family friendly fishing are

Lillsjön and Ösjön in the outskirts of Östersund and put-and-take-waters of Destination Vemdalen.

Paddla

Glida fram i landskapet eller paddla motströms? Hyr en kanot och glid ut i vildmarken. Följ med strömmen och låt paddlingen bli meditativ. Önskar du hårdare tag finns fartfylld forsränning.

Surfbukten i Östersund har en 150 meter lång eldriven kabel som ger full action utan utsläpp och buller. Medan du väntar på din tur finns beach-volley, slackline, studsmatta och hoppturn.

Paddla på Storsjön och se alla små byar från vattnet i din egen takt och pausa på någon av de 17 rastplatserna. Om du rör dig smidigt och blir ett med naturen så kanske du får sällskap av Storsjöodjuret!

Fjällnära paddling på egen hand eller med guide längs Vildmarksvägen eller i Södra Årefjällen, omgiven av fjäll på Ottsjön till ljudet av vågskvalp och en eller annan knipa eller trana.

Rogens naturreservat innehåller ett spännande sjösystem med en säregen karg natur. För dig som är van att vistas i vildmarken är Rogen ett

fulländat äventyr där du kan paddla ända in i Norge.

Klövsjön Leta upp en egen badstrand med hjälp av en hyrd kanot eller kajak.

Härkan och Långan På Lits Camping och kanotcentral, strax norr om Östersund kan du hyra kanot och få skjuts för att sedan paddla under en eller flera dagar nedströms tillbaka.

Paddla längs Veman, från Vemdalen by till Vemhån och därifrån vidare mot Svegssjön. Veman är helt oreglerad så kolla flödet innan du ger dig ut.

Hejdlöst ös med forsfärd garanteras. Prova i Funäsfjällen, Årefjällen eller Ragunda. Några turer passar hela familjen medan andra kräver stor vattenvana.

”Paddla på Storsjön och se alla små byar från vattnet i din egen takt och pausa på någon av de 17 rastplatserna.



Paddla i Indalsälven. Foto: Lits Camping och Kanot

Paddling quiet streams or white water

Try paddling on a quiet mountain lake in Vemdalen or Åre. At Surfbukten (Surfer's bay) in Östersund you can try wakeboarding

with the help of an electric cable. In lake Storsjön there is a system of launch sites and rest stops for exploring the archipelago. The rivers Härkan and Långan are suitable for a multi day trip paddling downstream, rent a

canoe in Lits. Veman is another nice river for paddling, fast in the spring and more slow in late summer. White water rafting can be found in Funäsfjällen, Åre and Ragunda.



Kanotpaddling. Foto: Karl Vertergård, Destination Vemdalen

Storsjötur

Den tappert skinande höstsolens strålar får oss att kisa i vattnets speglingar. Att paddla runt en ö som Norderön är förrädiskt eftersom det alltid är så spännande att se efter vad som finns runt nästa udde.

Text och foto: Erika Willners och Erika Enequist

Med färja över Storsjön

Vi kör genom dimma så ljus att det sticker i ögonen. Målet är Norderön och gården Tivars. Varken jag eller Doris, 11 år, har åkt färja till någon av öarna i Storsjön tidigare och är lite spända på hur det ska gå till. På höjderna når vi igenom dimman och där, utanför, tar hösten in så den spricker, såhär på sin kanske allra sista dag. Vi svänger av väg 321 vid Håkansta och ner mot kajen där färjan väntar. Vattnet är lugnt och allt är lite överkligt, jämtländskt vackert.

Tivars gård på Norderön

Norderön är bebodd sedan lång tid tillbaka med gamla gårdar som har gått i arv från generation till generation. Tivars, vårt mål, lade norrmanen Tivad grunden till någon gång på 800-900-talet. Senare fick gården namnet Tivads, som blev Tivars och som idag, 15 generationer senare, huserar Tivars Gårdsmejeri. Gården har en slående utsikt över det som kallas Storsjöns skärgård, med några småholmar, Verkön strax intill och

i fonden Bydalsfjällen. Jämtlands flaggfärger (grönt, vitt och blått) strålar idag. Målet är att paddla en tur inomskärs och att prova på den omtalade kakbuffén.

Vi paddlar ut i höstmatchande kajaker

Vi provar flytvästar, kryper i kapell och sätter oss tillrätta i en varsin höstmatchande kajak och styr ut. Den tappert skinande höstsolens strålar får oss att kisa i vattnets speglingar. Vi paddlar mot solen. Dimman kommer och går och silhuetten av tallar i bakljus bildar en fin fond. Plötsligt lösgör sig ett spökskepp ur dimman, den Flygande Holländaren kommer styrande in mot ön. Med tinnar och torn, som ett slott ur en japansk animé, kommer bilfärjan, såklart. Man ska inte underskatta hur fantasin får fart i både mörker och dimma ...

Men så lättar den, och Bydalsfjällens snöpudrade och mäktiga fond syns bortom åsen. Det var en god plats på jorden som Tivad valde åt sig och sina efterföljande släkter.

Vi vänder tillbaka. Med solen i ryggen ser vi Verköns gamla kulturbygder med ängar och åkrar som sluttar ned mot sjön. Vi drar upp kajakerna på stranden.

Hamburgare, kanotpotatis och kakbuffé

Vi går in till serveringen på Tivars, ganska ordentligt hungriga vid det här laget. I en liten disk finns ostar från gårdens eget mejeri, kakbuffén är både frestande och imponerande, men vi slår till med en hamburgare med kanotpotatis. Med närbetat kött och ost från egna gården.

Start och längd

Du väljer själv om du önskar paddla kring öarna eller paddla en längre sträcka. Mellan Vallsundsbron (Frösön) och Sannsundsbron (Oviken) finns 17 rastplatser för kanot/kajak via Storsjön Kajak. Färjetrafiken till/från Norderön sker med en halvtimmes mellanrum mellan avgångarna och är gratis.



Fika vid stranden. Foto: Erika Enequist



Paddling Swedish lake Storsjön. Photo: Erika Enequist

Paddling Swedish Lake Storsjön

The brave autumn sun reflecting in the water of lake Storsjön makes us squint. Paddling around an island like Norderön can be treacherous since it is always so exciting to see what's behind the next headland.

Text and Photo: Erika Willners & Erika Enequist

By Car Ferry on Lake Storsjön

Driving through morning fog, the lightness making your eyes squint. Our destination for the day is the island Norderön and neither I or Doris, 11 years old, have ever been on a ferry for cars before. As we drive in higher grounds we see above the fog, and we see all autumn colours of the nature bursting in the sunlight. We are turning of road number 321 at Håkansta and approach the ferry waiting. The water on lake Storsjön is calm and everything seems like in a fairy tale.

Tivars farm built in the Viking era

The island Norderön has been inhabited for ages. The old farms have gone from generation to generation. The Tivars farm, where we are heading, was originally built by Tivad from Norway some time in the 800s or 900s. 15 generations later the name has transformed into Tivars and houses a dairy making cheese, a restaurant with local produce and kayaks for rent. The farm has a striking view of

lake Storsjön and the nearby island Verkön with the white castle-building. The Oviken mountains form a perfect backdrop.

Paddling Around the Island Norderön

We are trying on life vests and spray skirts getting comfortable in our autumn coloured kayaks. The brave autumn sun shines and makes us squint as the sun reflects in the lake Storsjön water. The fog comes and goes and the silhouettes of pines in backlight form a beautiful background to the scene. Suddenly a ghostship appears in the fog, the Flying Dutchman comes towards the island with high sides, like something out of a Japanese Animé Movie. It is the car ferry – but one should never underestimate one's imagination...

The fog disperses and all of a sudden we see the mountains Bydalsfjällen in all their splendor with patches of snow and mighty silhouettes. Tivad knew what he was doing choosing this place for his family.

We are turning back. With the sun in our backs we see the farms on the island Verkön with fields going down to the lake. We pull up the kayaks on the beach.

Some Great Reward

We enter the restaurant at Tivars, pretty hungry by now. There is the different kinds of cheese produced on the farm and the cookie buffet tempting us, but we go for hamburgers with "canoe potatoes". The meat and cheese is from local produce and the flavours are just heavenly.

Start and Stop

Choose between a shorter tour around the islands or paddle longer. There are 17 places to go ashore between the bridge Vallsundsbron (Frösön) and the bridge Sannsundsbron (Oviken) via Storsjön Kayak. The car ferries from either side of the island Norderön leaves every half hour and are free of charge. A trip to Östersund takes only 10-15 minutes.



Sommarhagen, Frösön. Foto: Anne Adsten



Runstenen, Frösön. Foto: Anne Adsten



Vindarnas tempel, Storlien. Foto: Anne Adsten

Från kust till kust

En resa med tåg är ett bekvämt sätt att se landskapet från kust till kust, tänkte vi och gjorde en resa från Sundsvall, via Östersund och Åre till Trondheim i Norge.

Inlandsbanan

En annan minnesvärd tågresa är Inlandsbanan från Kristinehamn, Mora och Östersund via Arvidsjaur till Gällivare.

Skidåkning i en tunnel

Sundsvalls stenstad är lätt att förstå via de interaktiva utställningarna i Stenstans Visitor Center. Där fick vi även hjälp att boka en guidad takvandring för att se de fantastiska husen uppifrån. Makalöst att husen i centrum byggdes upp på bara sex år efter den stora branden 1888!

Vi tog det tidiga tåget från Sundsvall till Gällö för ett besök i skidtunneln

MidSweden 365. Vi hyrde längdskidor och tog några varv innan vi kände att vi var värda en ölprovning vid Jämtlands bryggeri i Pilgrimstad.

Östersund City of Gastronomy

Östersundsbesöket blev två dagar långt för att få tid att uppleva Jamtli med alla rollspelare i de historiska miljöerna, runstenen och kompositören Wilhelm Peterson Bergers fantastiskt inredda villa Sommarhagen på Frösön. Det finns många restauranger, caféer och mathantverkare i och omkring Östersund. Så många att Östersund utsetts av UNESCO till City of Gastronomy. Jazzköket lockade oss med sin lokala meny.

Snabbkurs i Jamtska

Krokom blev vårt nästa stopp. Efter ett besök hos Gamla Lanthandeln och ett försök att lära sig några enkla fraser på jamtska hyrde vi cyklar för att ta oss till Mus-Olles Museum i Ytterån. Mannen som startade museet verkar ha samlat på allt: stenar, fågelbon, parfymflaskor, burkar och kolapapper.

Lång turismhistoria i Åre

I Åre följde vi med på en guidad byvandring för att få veta mer om tidig turism i området. Därefter tog vi

Kabinbanan upp till Åreskutans topp för en härlig väffla med hjortronsylt. Åre är en by sett till antal invånare, men har regionens största antal gästbäddar och här finns norra Europas största skidsystem.

De modiga Karolinerna

Från Enafors station åkte vi buss till STF Storulvåns fjällstation. Vi gjorde en kort fjällvandring för att titta på Old Pompe - en gran som beräknas vara 5700 år gammal! Vi skänkte också en tanke till de Karoliner som oturligt nog mötte sitt öde i de här trakterna i en snöstorm kring nyår 1718-1719.

Trondheim är vår slutstation

– Ja, vi gjorde ett klassiskt stopp i Hell, och ja vi tog den obligatoriska bilden på Hell Station och även på dörren med skylten "Gods Expedition", det känns obligatoriskt när man gör den här tågresan.

Trondheim är slutstationen för tåglinjen från kust till kust. Nidarosdomen fanns självklart på vår lista liksom Rockheim Nationella Museum för populärmusik. Andra höjdpunkter var att få äta färska räkor och att besöka Ringve Museum, där guiderna faktiskt spelar på instrumenten de berättar om.



Storsnasen. Foto: Anne Adsten



Oviksfjällen. Photo: Göran Strand

From Coast to Coast

The railway leading from coastal Sundsvall to Östersund, Åre and on to Trondheim in Norway caught our attention as a comfortable way to see the Mid Scandinavian landscape!

Skiing in a Tunnel

The beautiful stone city of Sundsvall was easy to grasp at the “Stenstan visitor center” and we booked a rooftop guided tour to see the beautiful houses from above. Imagine the whole city center with 600 houses was rebuilt in just six years after the great fire in 1888!

The next morning we took the early train and got off the train at Gällö for a taxi ride to the MidSweden 365 Ski Tunnel. It is a former warehouse placed in a blasted cave, now made into a ski tunnel for cross country skiing! We rented our equipment on site and set off for a few laps. We then felt worthy of some local beer savouring at Jämtlands bryggeri (brewery).

Östersund City of Gastronomy

We stayed for two days in the provincial city to see the Jämtli Historyland with actors in the summer, the runestone and the beautiful home of the composer Wilhelm Peterson Berger called Sommarhagen. There are many restaurants and cafés in Östersund. We had previously read about Jazzköket with local artisan foods off the pedestrian area in central Östersund.

Speaking the Local Tongue

Krokom was our next railway stop. After a visit at the old fashioned store “Gamla Lanthandeln” and trying to learn a few expressions in the local dialect from the shop owner we rented bikes and took off for the museum of one eccentric man “Mus-Olles museum”. He collected everything it seems. The old packages were fascinating pieces of art.

Åre is a City in Village Format

We made a stop in Åre for a guided village tour to learn about early tourism in the area. After which we took a ride with the Cable car up to the top of mount Åreskutan to savour waffles with cloudberry jam. Åre is a village in terms of number of inhabitants but boasts the region’s highest number of guest beds and it is the largest Ski resort of Northern Europe.

The Courageous Caroleans

From Enafors Station we stepped on a bus bound for Storulvån mountain station. We did a short hike to see the old fir Old Pompe which is estimated to be some 5700 years old! We sent a thought to the Carolean soldiers who unfortunately met their

destiny in great numbers as they were marching back from a campaign in Norway right around here in a blizzard in 1718-1719.

Entering Norway

– Yes, we made a stop in Hell, and yes we took a picture (we know it is a classic) of the Hell station building and the door saying “Gods Expedition” (freight services).

Trondheim was our final destination. The Nidaros Dome was of course on our bucket list as well as the Rockheim National Museum of popular music.

Other highlights while in Trondheim was eating fresh seafood and the Ringve museum where the guide actually demonstrated the different historical instruments on display.

Inlandsbanan

Another train ride worth taking is the Inland Railway (Inlandsbanan) from Kristinehamn, Mora and Östersund up through Swedish Lapland to Arvidsjaur and Gällivare.

”Mus-Olle collected everything it seems. He was a remarkable man.



Route 45, Hoverberg. Foto: Lena Svanberg

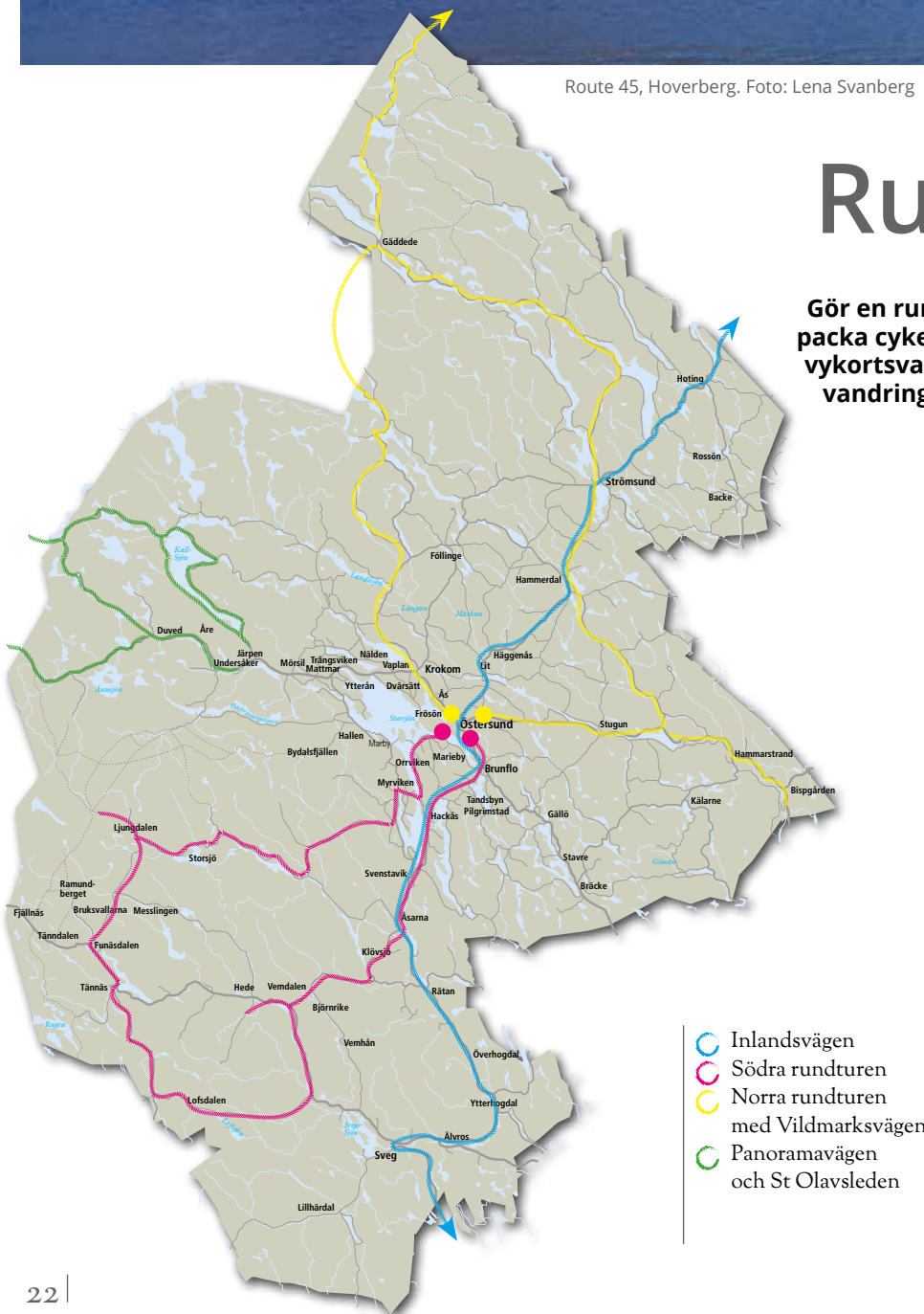
Rundturer

Gör en rundtur med bil, eller ännu hellre, packa cykeln för en fridfull semester bland vykortsvackra motiv och en lagom mix av vandring, historia, kultur och god mat.

Inlandsvägen (E45)

** Turen tar minst tre dagar*

Sveg är porten till Härliga Härjedalen med chans att ladda batterierna i butiker och restauranger samt äventyrsbad. Fortsätt till Överhogdals forngård med utställningar som berättar den fantastiska historien om de färggranna vikingatida bonaderna som hittades här – en sensation som borde få mer uppmärksamhet. Åsarna kallas även Guldbyn tack vare alla framgångsrika skidåkare. Spåren håller världsklass, de prepareras av ingen mindre än skidlegenden Thomas Wassberg. Svenstavik handelsplats med Storsjödjurscentrum passar dig som vill veta mer om Storsjödjuret. Hoverberg har vandringsleder, bl a till Hoverbergsgrottan och vid hembygdsgården finns Bingstasmedjan där ett bössmakeri visas. Hackås medeltidskyrka med utsikt mot Oviksfjällen kan vara Norrlands äldsta i sitt slag. Ångsta ligger vid Locknesjön som skapades efter ett meteoritnedfall för 458 miljoner år sedan. Fördjupa





Mittåkläppen. Foto: Anette Andersson

dig i historien på Locknekratern Meteoritcenter. Vid Brunflo kyrka finns en kastal, en försvarsanläggning från 1100-talet. Teknikland i Ope har utställningar från Östersunds tid som garnisonsstad inklusive flygplan som Viggen och Tunnan. I residenstaden Östersund finns ett stort utbud av aktiviteter, shopping och restauranger. Vidare norrut, i närheten av Fyrås finns Vackermyren med spänger som gör att du kan se rara växter. Strömsund med butiker och restauranger har en vackert belägen hembygdsgård vid Ströms Vattudal och fritt bad vid campingen. Hotings bilmuseum visar Bil-Ivars samling av veteranbilar och motorcyklar. En av rariteterna är Kung VI Adolfs Princess Vanden Plas.

Södra rundturen

** Turen tar minst en vecka*

Från Östersund via Frösön och vidare för att hälsa på älgarna på Moose garden i Orrviken. Vidare

via Sannsundsbron till Wikners i Persåsen för alla sköna träföremål och utställningar om Snilleriket. Fäbodvägen går genom ett område med ett stort antal fäbodrar i gränslandet mellan Storsjöbygden och Oviksfjället. Sväng gärna av till Hävvi i Glen och smaka rätter med samisk touch. Åk vidare mot Ljungdalen och gör en vandring till Sveriges sydligaste glaciär på fjälltoppen Helags, 1796 meter över havet. Ta Flatruetvägen med fantastiska vyer över det omgivande kalfjället vidare till Mittådalen. Gör en vandring till stenålderns motsvarighet till en graffiti vägg vid Ruändan. Hällmålningarna visar bland annat människor, björn och älg. I Funäsdalen tar ni gondolen upp till Lopme Laante för en inblick i den samiska kulturen och i byn hittar ni Fjällmu-seet med vackra utställningar om de samer, fjällbönder och gruvarbetare som format och formats av landskapet. Åk vidare till Tännäs för att bekanta er med urtidsdjuren vid

Myskoxcentrum. I Lofsdalen testar ni downhillcykling och spanar från Hovärkens topp. Lofsdalen Bear's Den är ett gömsle för att se brunbjörn. Styr vidare mot Hede och Sonfjällets nationalpark för en vandring. I Vemdalen kommer chansen att belöna kroppen, ta in på Storhognas Spa och utforska flera vattenfall eller hjälp till att fösa kor till häst i Trumvallen. Klövsjö är Sveriges vackraste by. Unna dig en fika på Stenugnsbageriet. Vid Åsarna är du åter vid väg E45 (Se Inlandsvägen) och kan köra norrut mot Östersund.

Norra rundturen med Vildmarksvägen

** Turen tar minst 4 dagar*

Från Östersund till Krokombäck med

*”Blomsterfjället
Ansätten för dig som
uppskattar blomsterprakt
och Skansen Klintaberg
i Valsjöbyn från 2a
Världskriget.*



Leipikvattnet. Foto: Charlotte Falk

nostalgivaror och happenings i Gamla Lanthandeln, vidare längs väg 340 mot Skärvången för en guidad tur i bymejeriet och den stora ostbuffén. Blomsterfjället Ansätten för dig

”*Missa inte Tivars på Norderön, Wikners i Persåsen, Hovermo gårdsmuseum, Storsjöodjurscentrum, Arvemuseet och en tur till Dromskåran i Bydalsfjällen.*

som uppskattar blomsterprakt och hänförande utsikt och mot ett mindre idylliskt mål för att vi inte ska glömma andra världskriget, Skansen Klintaberg i Valsjöbyn. Kör norrut in i Norge och tillbaka till Sverige igen vid Gäddede. Vidare längs Vildmarksvägen för fiske i Stora Blåsjön, mot Leipikvattnet och en guidad tur i Korallgrottan. Förundras över ån som går både ovan och under

jord i Bjurälvens naturreservat, kör en bit mellan snöplogkanterna på Stekenjokk för en vandringstur och besök Ankarede kyrkstad med samiska kåtor. Fortsätt mot Vilhelmina eller vänd för att besöka Hällingsåfallet och Skansen Alanäs på väg mot Strömsund. Kör söderut längs väg E45 och sväng av mot Skyttmon för att se de makalösa träslotten, vidare mot Utanede och den Thailändska paviljongen som står mitt bland björkarna. Åter mot Östersund via geologiskt intressanta Döda Fallet och Krängedes finurliga kraftverksmuseum.

Storsjön runt

* Turen tar minst tre dagar.

Många av Höjdarna som presenteras på tidigare sidor i reseguiden finns runt Sveriges femte största sjö Storsjön. Mest hela tiden när du reser runt är vattnet, skogarna och fjällen närvarande – blått, grönt

och vitt som på Jämtland Härjedalens egen flagga. Glöm inte att spana efter Storsjöodjuret!

Vill du utgå ifrån Östersund så kan du välja Sannsundsbron eller färjetrafiken (gratis) över Norderön för att dela upp turen i två delar. Välj annars att bo i exempelvis Svenstavik, Persåsen, Bydalsfjällen eller Arvesund. Missa inte Tivars på Norderön, Wikners i Persåsen, Hovermo gårdsmuseum, Storsjöodjurscentrum, Arvemuseet och en tur till Dromskåran i Bydalsfjällen.

Panoramavägen & St Olavsleden

* Turen tar 1-2 dagar runt Kallsjön, 2-3 dagar via Skalstugevägen och via Trondheim ca 4 dagar.

Panoramavägen ger dig vykortsvackra motiv med odlingslandskapet i Kallbygden i förgrunden mot Åreskutans imponerande silhuett, eller baksida som den kallas av



Drottning Sophia på Kallsjön. Foto: Maria Wilhelmsson

lokalbefolkningen. Följ vägen från Järpen till Konäs och parkera vid Lillvallens fåbod för en lagom strapatsrik vandring upp till toppen av Suljätten med imponerande utsikt. Stanna över i Kallsedet som ligger vackert vid Kallsjön och kör sedan vidare mot Kolåsens fjällhotell. Här lämnade Winston Churchill sin fiskeutrustning eftersom han säkert trodde att han skulle komma tillbaka. Vandra och fiska i de orörda Skäckerfjällen eller välj att vandra från Anjans fjällstation med målningar på väggarna från en gäst som på så vis betalade sin vistelse. Välj sedan om du vill återvända mot Järpen via grusvägen längs södra sidan av Kallsjön mot Huså Herrgård för besök i gruvmuseum och vandring till Bjelkes gruva. Turen runt sjön kan säkert även göras med cykel, eller se Kallbygden och Åreskutans baksida bekvämt tillbaka ombord M/S Drottning Sophia medan du njuter av en god måltid.

Fortsätt annars in i Norge vid

Sandvika och åter in i Sverige via Skalstugevägen som leder mot Duved. Skalstugevägen går längs pilgrimsleden S:t Olavsleden och förböndernas färdväg med vackra stenvalvsbroar. Närmare Duved ligger Tännforsen som är ett av Sveriges största vattenfall med en unik flora.

I Sandvika kan ni även välja att fortsätta vidare in i Norge mot Stiklestad där St Olov tog sina sista andetag vid ett slag år 1030 och sedan helgonförklarades tack vare alla under som

skedde vid hans grav. Om du vill kan du fortsätta till Trondheim för den imponerande Nidarosdomen, Fiskhallen Ravnkloa, äventyrsbadet Pirbadet, Vitensenteret för experimentlystna barn och vuxna, Medeltidsmuseet med mera. Återvänd mot Sverige

via Stjørdal och höghöjdslek vid Rypetoppen i Teveltunet. I Storlien fascinerar man lätt av gränshandelns utbud. En bra vandring med barn är den som går till Brudslöjan/Brudesløret, ett vattenfall på gränsen mellan Sverige och Norge eller vandra

Blomsterstigen som är ca 6 km lång med ett stort antal vilobänkar med historia längs vägen. I Enafors tar ni av mot Handöl för Hanriis Café och utställningarna om karolinerna och täljstensproduktionen i området. Gå en byvandring via hängbron över den en kilometer långa Handölsforsen och vidare till utsiktsplatser, karolinermoment och kapellet. Vägen upp på kalfjället mot Storulvåns fjällstation är underbar att cykla på. Parkera och vandra den klassiska Jämtlandstriangeln mellan fjällstationerna Storulvån, Blåhammaren och Sylarna. Återvänd senare mot Åre och Järpen.

”I Sandvika kan ni även välja att fortsätta vidare in i Norge mot Stiklestad där St Olov tog sina sista andetag vid ett slag år 1030 och sedan helgonförklarades.



Jämtlandstriangeln. Foto: Niclas Vestefjell

Tour Suggestions

E 45 "Inlandsvägen"

** Approximately 3 days*

The route begins at Sveg, the southern gateway of Härjedalen and offers the chance to recharge the batteries with shops, restaurants, cafés and an indoor waterpark. Continue onwards to Överhogdal and its heritage site with a colourful history of Viking tapestries that really is worth more attention. The next village, Åsarne*1 is known as the Golden Village thanks to the world champion cross-country skiers who hail from this village. Their cross country ski tracks are world-class. Further along and Svenstavik gives visitors a chance to stop and learn more about the local Lake Monster, the Storsjöodjuret at the visitor's centre. The nearby peninsula of Hoverberg has numerous hiking trails and an illuminated cave. The adjoining heritage centre houses Bingsta smith works which used to produce quality rifles. Hackås has a medieval church and limestone paintings depicting Saint Margareta, possibly the oldest of its kind in northern Sweden and the church boasts fantastic views of the Oviks fjells. Locknesjön Lake and the area of Ångsta was created by a meteorite 458 million years ago and the crater

spans 7,5km in diameter, according to the Locknekratern Meteoritcenter in Ångsta. Between Brunflo and Östersund is the Brunflo church and its fortress dating back to the 1100's. The view from this tower is simply majestic. The nearby Teknikland and its wartime exhibits covers the history of the military in Östersund and surrounds. Östersund has a large offering of shops, restaurants and activities. Heading north towards Fyrås is the Vackermýren nature reserve with it's wealth of flora. Strömsund offers shops and restaurants, picturesquely located on the banks of Ströms Vattudal. Hoting is famed for Bil Ivar's collection of veteran cars and motorbikes, including King VI Adolf's Princess Van den Plas in the car museum.

The Southern Route

** Approximately 1 week*

The route begins in Östersund and heads off over Frösön to visit the king of the forest at Moose Garden in Orrviken. Cross the Sannundsbron

Bridge and stop at Wikner's in Persåsen with fantastic carpentry, and exhibition on the richness of the region's inventiveness. Continue towards Fäbodvägen, with a large number of shielings. Take the turn towards Arådalen and hike in the Oviks fjells, or enjoy a meal in the Sami-themed Hävvi i Glen restaurant. Stretch your legs on a two day hike in Ljungdalen to view Sweden's southernmost glacier, on Helags, 1796 metres above sea level.

"Do not miss a lunch at Tivar's on Norderön, Wikner's carpentry in Persåsen, The Bydalsfjällen mountain resort and the Arvemuseet near Mattmar.

Continue on Flatruetvägen, 975 metres above sea level, the highest road in Sweden and traverses across the open

mountain terrain towards Mittådalen. Ruändan has Stone Age rock paintings of bear, moose and humans to admire before heading onwards to Funäsdalen and take the chance to visit the culturally-rich Fjällmuseet museum, or take the gondola up the summit to Lopme Laante Sami museum and panoramic views.

Drive towards Tännäs and visit the prehistoric muskox in the Myskoxcenter and then further onwards to



Flatruetvägen mot Ljungdalsfjällen och Helags, tredje bästa toppturen i världen enligt National Geographic. Foto: Britt Ellénus

”Accommodation is offered in Kallsedet or the Kolåsens fjell hotel. Sir Winston Churchill left his fishing equipment here as he was certain he would return one day.

Lofsdalen, for a chance to let your pent-up inhibition free in the Lofsdalen Bike Park and go bear-spotting in Lofsdalen’s Bear’s Den. Continue on to Linsell and veer towards Hede on road 84. An absolute must is the Sonfjället National Park. Carry on the drive and turn off towards Vemdalen, where chasing waterfalls is the name of the game. Rejuvenate the soul at the spa in Storhogna before exploring Sweden’s most beautiful village, Klövsjö, stopping for baked goods at the Klövsjö Stenugnsbageri. From Klövsjö, continue and once you reach Åsarna, turn north on the Inlandsvägen, which is the E45, back towards Östersund (see above *1).

The North and the Wilderness Route

* Minimum of 4 days

This route starts in Östersund and heads to Krokomben and the chance to spark nostalgia in the old-world Gamla Lanthandeln. Continue on the 340 route to Skärvången for a guided tour of their dairy and get the taste buds rolling in their cheese buffet. The floral kingdom of Ansätten is a perfect place for those who appreciate the smaller details of nature and unbeatable views of the fjells. Historians and visitors interested in World War 2 are recommended to stop at Skansen Klintaberg in Valvsjöbyn. The route leads you through Norway and back into Sweden via Gäddede, past the fishing paradise of Jormvattnet and Stora Blåsjön before the karst cave-system of Koralgrotton near Leipikvattnet at the Bjurälvens nature reserve. Stekenjokk is worth a detour to visit the Ankarede church and Sami cots. Continue through to Vilhelmina if you like, or go back past Gäddede and the majestic 40 m high Hällingsåfallet waterfall before stopping at Skansen Alanäs on the way to Strömsund. Back on the E45 and the next stop needs to be the incredible timber castles at Skyttmon, before visiting the exotic Thai pavilion in Utanede. The final stretch towards Östersund has the geologically interesting Döda Fallet (empty waterfall) and the Krängede hydro-power museum.

Storsjön Runt

* Tour takes three days

Storsjön is Sweden’s fifth largest lake and the terrain varies between forests, fjells and the marvellous lake, home to the Storsjöodjuret lake monster. The colours that dominate the scenery

are green, blue and white, the motivation behind the Jämtland regional flag. Using Östersund as the starting point, head either over the Sannundsbron Bridge or the free ferry over the island of Norderön. Do not miss a lunch at Tivar’s on Norderön, Wikner’s carpentry in Persåsen, The Bydalsfjällen mountain resort and the Arvemuseet near Mattmar.

Panoramic Route and S:t Olov’s Pilgrimage

* Route takes 2 days around Kallsjön, 2-3 days via Skilstugevägen and 4 days via Trondheim, Norway.

The Panorama Road winds its way along the picturesque Kall settlements in the foothills of the impressive silhouette of Åreskutan Mountain. Turn off from Järpen and head towards Konäs and park at the Lillvallens shieling for a rewarding walk to the peak of Suljätten with its expansive views of the surrounds. Accommodation is offered in Kallsedet or the Kolåsens fjell hotel. Sir Winston Churchill left his fishing equipment here as he was certain he would return one day. Another excellent option for hiking in the area is to start from Anjan fjell station.

Choose between a return journey to Järpen on the opposite side of the lake, via gravel road or through Norway. The gravel road takes you to the Huså Manor, for a hike up Bjelke’s old Mine. The Kallsjön lake provides entertainment from the water itself, on board the M/S Drottning Sophia.

The Norwegian route leads through Sandvika and Skilstugevägen towards Duved. This is the old pilgrimage route of S:t Olov which was traversed by pilgrims towards Nidaros in Trondheim. The route is characterised by numerous old stone bridges. Tännforsen, outside of Duved is one of Sweden’s largest waterfalls and the constant moisture from the falls has created a unique tropical like biome.

If you choose to head through Sandvika into Norway, continue onwards to Stiklestad, to the place where St Olov took his final breath in a battle in 1030. He later became sanctified and his remains were moved to a



Lofsdalen Bike Park. Foto: Martin Olson

secret burial ground. It’s well worth spending a day in Trondheim visiting the Nidaros Cathedral and other sights in the town. Return to Sweden via Stjørdal and into Storlien, where you can resupply in the well-stocked shopping centre servicing both Norway and Sweden. Take the chance to hike to Brudslöjan waterfall on the border of Norway and Sweden, or wander your way along the 6km long family-friendly floral trail, complete with its rest stops and benches prescribed by Dr Westerlund for his stressed out patients in the 1800’s. Continue onwards to Enafors and stop at Hanriis Café in Handöl for a cultural lesson on the Caroliners and marvel at the kilometre-long rapids at Handölsforsen with a suspension bridge. The physical challenges of the Jämtland Triangle wait in store for active travellers. The classic trail leads between the mountain stations of Storulvån, Blåhammaren and Sylarna with excellent restaurants. The journey finally comes to a close in the communities of Åre and Järpen.



Skidskola i Lofsdalen. Foto: Anette Andersson



Vemdalens Hembygdsgård. Foto: Karin Fjellner Hüglow

Med barn

Anpassa aktiviteternas längd, ta med gofika och upptäck naturen och kulturen med barnen.

”Birger är ett litet Storsjöodjur som bor i Storsjön tillsammans med sin pappa och sin vän Gula Fisken.



Birger och Gula Fisken. Illustration: Anders Nilsson

Introduktion till naturen och kulturen för barn finns hos Gäddede turistinformation med möjligheten att göra ett “provkryp” i Korallgrottan. Även Sonfjället natur och kultur och Naturum i Vålådalen har program för barn. Många hembygdsgårdar har mini-handelsbodor och lekfjös (lek-ladvårdar). Till exempel Vemdalen, Hallen, Ragunda och Strömsunds hembygdsgård med öppen förskola sommartid.

Museer för små upptäckare På Jamtli kan barn delta i rollspel, kela med djur och ta körkort i trafikskolan. På Teknikland kan barn provsitta i flygplan, köra elbil och besöka spionrummet. Arvemuseet har en spännande vattenlek. En ny lekanläggning finns vid Krångede vattenkraftmuseum och Härjedalens fjällmuseum har en lek-fäbod.

Hoverbergsgrottan är upplyst i flera färger. Vandra vidare till

Hoverbergstoppen och den spännande sprickan i berget, Rämnan.

Storsjöodjurscentrum Birger är ett litet Storsjöodjur som bor i Storsjön tillsammans med sin pappa och sin vän Gula Fisken. Träffa Birger i Svenstavik, vid olika evenemang eller sök efter honom i Östersund med CityPlay-appen.

Aktivitetshus och Lekland Åre Jump Yard har trampoliner och klättring. I Östersund finns Multi Challenge äventyrshus med gokart, klättrvägg, laserhall samt Boda Borg. Lekland: Djungelhuset i Östersund och Aktivitetshuset i Lofsdalen.

Äventyrsbad Storsjöbadet i Östersund, Holiday Club i Åre och Sveg har äventyrsbassänger med vattenrutschbanor och badlandskap för de minsta.



Kid friendly attractions

Introductions to nature and culture in a child friendly way can be experienced at Naturum Vålådalen, Sonfjället Natur & Kultur, Gäddede Turistinformation,

Härjedalen’s Mountain Museum and Jamtli. Other museums that welcome young guests are Teknikland, Arvemuseet and Krångede Kraftverksmuseum. Discover all about the Nessie of lake Storsjön called Storsjöodjuret (the Great

Lake Monster) at Storsjöodjurscentrum in Svenstavik. Indoor water parks are found in Östersund, Åre and Sveg.



Blomsterstigen, Storlien. Foto: Anne Adsten

» *I Destination Vemdalen finns ett stort antal matställen där hunden är välkommen: Anorak, Varggransstugan, Skalsterrassen, Jaktstugan och Fjällorren.*

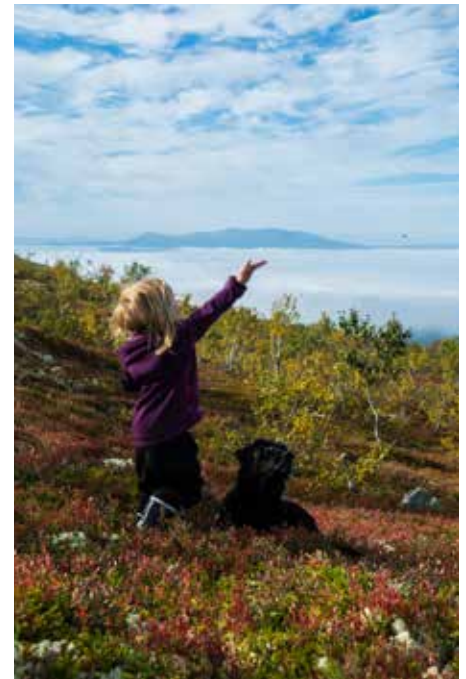


Foto: Karl Vertergård, Destination Vemdalen

Med hund

Självklart är din bästa vän välkommen att följa med dig på äventyr i Jämtland Härjedalen. Här kommer några tips på resmål.

Fjällvandra Om du vänjer din hund vid klövjesäck på hemmaplan så kan den bära sin egen mat. Håll hunden kopplad och se till att den får vatten ofta. STF:s fjällstugor och fjällstationer har hundrum, boka i förväg eller välj att tälta.

Åk skidor Särskilda spår finns där hundar är välkomna. Ofta är det lättare att ha med hund vid turåkning än i finare preparerade spår och elljusspår. Vi rekommenderar inte att ta med hunden i liftar och preparerade pister ur säkerhetssynpunkt och för att miljön mest troligt inte uppskattas av hundar.

Hundvänligt boende Många campingar, stugbyar och hotell erbjuder boende där du kan ha med din hund. En egen stuga är bekvämt med egen dörr. Storhogna högfjällshotell & spa har rum med matskål, hundbädd och altandörrar för hundägare.

Frösö Park erbjuder fyrverkerifritt nyårsfirande. Frösö Park Hotel som ligger bredvid flygplatsen är en fyrverkerifri zon och passar därför på att erbjuda ett hundvänligt firande.

Restauranger som välkomnar hundar I Destination Vemdalen finns ett stort antal matställen där hunden är välkommen: Anorak,

Varggransstugan, Skalsterrassen, Jaktstugan och Fjällorren. Fjällfiket hos Fjällveterinären i Strömsund. Även Östersund, Åre och Funäsfjällen har hundvänliga restauranger.

Håll koll på din vän Inom renskötselområden och särskilt 1 mars till 20 augusti bör hunden vara kopplad. Då är naturen full av små renkalvar, vingliga rådjurskid, fågelungar och andra små värnlösa krabater. I nationalparker och naturreservat gäller särskilda regler för hundägare.

Kom-ihåg-lista

- Boka djurtillåtet boende
- Anpassa turernas längd
- Ihopfällbar vattenskål
- Energipåfyllning
- Tasskydd
- Halsband/sele & band
- Hundtäck
- Första-hjälpen

Bring your dog

When visiting Sweden you can bring your dog, cat or other animal if they fulfil certain EU-rules. Many accommodations have

dog-friendly rooms or apartments and there are cabins for dog owners. Make sure to plan your hike or ski tour according to the stamina of your dog and serve water regularly. Always

keep your dog leashed, especially March 1st till August 20th when nature is full of baby animals. Never go near reindeer, or any other wild animals with your dog.

Några Campingar

Some Camp Sites

- Hoting
- Åkersjöstrand
- Åre
- Åsarna Skicenter
- Camp Viking Gällö
- Kallsedets fjällcenter
- Krokomsviken
- Lofsdalen
- Östersund
- Strömsund
- Vålågården
- Jormvattnets
fiskecamp
- Lia Ranch,
Ankarvattnet

Några ställplatser

Motorhome stopovers

- Hedlanda flygplats
- Svenstavik centrum
- Östersunds
tennisklubb
- Brunkulla gård,
Östersund
- Harley huset,
Östersund
- Sandnäset golfklubb
- Trångsviken
- Åre gamla kyrka
- Arvemuseet,
Arvesund
- Camp Ånn
- Strandgården B&B,
Mörsil
- Fjällgården
Gräftåvallen
- Camp Dammån
- Strömsunds hem-
bygdsgård
- Hotel Nordica,
Strömsund
- Camp Stora Blåsjön
- Zorbcenter



Vildmarksvägen på väg mot Stekkenjokk. Foto: Karl Andrén

Med husbil

**Det handlar om frihet. Frihet att stanna när du vill, laga mat och vila.
En hemmakänsla, fast på resan.**

Var får man stanna? Grundregeln är att du på vardagar får stanna i högst 24 timmar på rastplatser och skyltade P-platser utmed allmän väg. På lördagar, söndagar och helgdagar får du stanna till nästa vardag. Andra regler kan finnas på tilläggstavlan under P-märket. I vissa kommuner finns lokala ordningsföreskrifter som säger att camping i husvagn och husbil inte får ske på offentlig plats. På enskilda vägar är det upp till markägaren att bestämma om

motortrafik ska vara tillåten och reglera parkering. Om inget annat anges får du ställa upp ditt fordon precis intill vägen, förutsatt att marken inte skadas, parkeringen utgör en trafikfara eller markägaren hindras i sin verksamhet. Vid övernattning nära ett bostadshus behöver du först fråga markägaren om lov.

Gasol Byt ut din gasolflaska till motsvarande fylld flaska

på återförsäljningsställen som bensinmackar, hos vissa lanthandlare och i byggvaruhandeln. Betala bara för gasen; inte för själva flaskan.

Färdsopor och latrin Närmaste turistinformation eller InfoPoint kan ge dig vägvisning om var du tömmer latrin, färdsopor och var närmaste återvinning finns om du inte hittar information på nätet.



With a camper

You are welcome to stay one night with your camper in connection to a road as long as this doesn't mean damaging the ground, it is no danger to traffic or hindering the land owner. If you want to stay in close connection

to a private house you ask permission. Rest stops and parking lots by the road marked with a "P" are for temporary stays. The basic rule is a maximum of 24 hours during weekdays and during weekends it is ok to stay til the next weekday. A sign under the "P" may state that

other rules apply. LPG (Liquefied Petroleum Gas) is sold at gas stations, countryside grocery stores and shops for building materials. Your nearest Tourist Information can tell you where to dispose of waste and where to recycle.

Vinter

Snön ligger som glasyr på en kaka. Solen går upp sent och ned tidigt. Fyll din vintersemester med mer än bara skidåkning och kom hem som ett bättre jag.

Låt spelen börja! Inte sällan syns idrottare som värmer upp inför en tävling. Följ efter någon med flagga på ryggsäcken och heja på dina landsmän.

Frusen vågsurfing Med vindens hjälp åker du skidor eller snowboard över en fjällsluttning eller frusen sjö med en vindskärm, så kallad Kite. Prova på bl a Storsjön, Åresjön, Stora Blåsjön eller på fjället i Storhogna.

En del av Sapmi Landskapet här är en del av Sapmi. Samerna har levt här så länge vi kan minnas. Smaka delikatesser som rökt renstek, fisk och bär. Besök någon av de samiska parkerna Lopme Laante i Björnrike och på Funäsberget och möt den samiska kulturen.

Upptäck naturen på snöskor För mycket snö, för lite snö, för lös snö eller bara för att det är en annan upplevelse. Prova på att gå en tur med snöskor och upptäck vinterlandskapet till fots i t ex Vemdalen, Södra Årefjällen och Södra Storsjöbygden.

Prova en spark När snön knarrar under skorna och bildar ett hårt täcke på vägen är en spark det rätta fordonet. Monomeden är typen för dig med bra balans och känsla för stil medan en traditionell spark är för dig som gillar en stadigare framfart. Hyr en spark i bl a Vinterparken i Östersund.

Chans till isbalett Det är en underbar känsla att ge sig ut på en frusen sjö med långfärdsskridskor, t ex den plogade banan Medvinden på Storsjön.

Fisken finns under isen Isfiske kanske inte är vinterns mest actionfyllda aktivitet, men det är nog så spännande att använda isborren och spana efter fisk i hålet genom isen med ett pimpelspö i handen.

Körkort i pulkabacken Livet på vintern är mer än skidor, mycket mer. Det är snöborgar, pulkor och kälkar också. I Persåsen kan du till och med ta körkort för snowracer och åka i en specialbyggd backe.

”Gnistrande vinterdag, ivriga hundar, en släde och du själv som förare av ekipaget...”



Hundspann. Foto: Nicklas Blom



Isfiske på Storsjön. Foto: Sandra Lee Pettersson



Vinterparken i Östersund. Foto: Håkan Wike



Långfärdsskridsko på Ånnsjön. Foto: Anette Andersson

Kallbad Oavsett om du är en baddare på att bada eller inte så är det något speciellt med att sitta i ett varmt bad och titta upp mot vinterstjärnorna. Testa vinterbad i tunna med eller utan bastu och isvak intill. Klarar du kallare bad så är det fritt fram i valfritt isfritt vatten.

Iskörning med bil Vintertid kan du köra över Storsjöns is från Östersund via Andersön och Isön till Norderön och vidare till Håkansta för att nå Bydalsfjällen. Bilen bildar en tryckvåg under isen, så åk sakta och njut av utsikten.

Hundspann En gnistrande vinterdag, ivriga hundar, en släde och du själv som förare av ekipaget! Prova på hundspann i bla Åre, Södra Årefjällen, Vemdalen, Strömsund, Bräcke, Krokomb och Östersund.

Snöskotersafari med frihets känsla Välj en medlem i branschorganisationen för hållbar snöskoterturism för en trygg och säker upplevelse: Åreguiderna, Vemdalen Experience, Skoterhuset i Lofsdalen eller Big River Camp i Storåbränna.

Tystnad, tagning... Jämtland Härjedalens dramatiska landskap drar till sig filmmakare både för långfilmer och reklamfilm. Bli inte förvånad om ett filmteam sveper förbi och kanske ber dig agera i bakgrunden!

Rätt utrustad? Värm dig innerst med Woolpower eller Eivy, välj skor i form av luddor från Winterlife, ett ytterplagg från Klättermusen, Lundhags, Elevenate, Skhoop eller Stellar Equipment. Laga mat på ett Trangia-kök och övernatta i tält från Hilleberg. Alla från regionen.



Winter fun

The region is a part of Sapmi, so indulge in delicacies like smoked reindeer meat while getting to know sami culture. Try a Swedish spark (kicksled) - standing on one sled and kicking with your free foot, especially on an icy winter road. Some lakes have plowed

tracks for skating, lake Storsjön is one, and you can see caravans of people heading out on sunny days. Ice fishing may not be the ultimate action sport, but it is clearly meditative. For a bit of wind in your hair, book a dog sledding tour or join a snowmobile safari. There are indispensable products for an active outdoor

life made in the area. Warm underwear from Woolpower or Eivy, shoes from Winterlife, pants and jackets from Klättermusen, Lundhags, Elevenate, Skhoop or Stellar Equipment. For cooking, use an outdoor kitchen from Trangia and stay in a high quality tent from Hilleberg.



Foton: Karl Vertergård, Destination Vemdalen

Alpin skidåkning

Backarna är oftast öppna för skidåkning från Lucia till sista april beroende på snötillgång. Hitta lugnet i de lite mindre skidorterna som Edsåsdalen, Trillevallen, Storlien, Gräftåvallen, Stora Blåsjön, Åkersjön och Frösön.

Åre Norra Europas största vintersportort med över 40 liftar och fler än 100 nedfarter. Åre erbjuder skidåkning från 1420 m ö h och högzon har öppet till och med första helgen i maj.

Funäsfjällen erbjuder 5 skidområden: Tännaldalen, Tännaldalsvallen, Ramundberget, Funäsdalsberget, Tännäskräket och Kappruet med sammanlagt 35 liftar och mer än 130 nedfarter på ett skipass.

Vemdalen Med sina tre skidområden: Klövsjö/Storhogna, Vemdals skalet och Björnrike har Destination Vemdalen totalt 40 liftar och närmare 60 pister.

Bydalsfjällen En lite lugnare skidort som är perfekt för skidsemester med hela familjen. Bydalsfjällen har 55

nedfarter och 15 liftar i varierande terräng.

Lofsdalen Sveriges högsta fallhöjd söder om Åre med totalt 25 nedfarter från nybörjarbackar till "brutalbrant" och 9 liftar.

Storlien Storlien vid norska gränsen väster om Åre har en bra blandning mellan harmoniska skidbackar och riktigt bra offpiståkning. Här finns 9 liftar och över 20 nedfarter.

Rando i pist Tidigare användes stighudar enbart där det inte fanns preparerade skidbackar och liftar. Idag är det en växande sport för träningsentusiaster. Men backarna är arbetsplatser även efter stängning. Det är positivt att fler åker mer skidor, men gärna på ett säkert sätt. Därför finns nu fler och fler dedikerade leder

och öppettider eller guidade turer för att "tura i skidbackar". Se t ex Åre, Vålådalen, Tännaldalen, Frösön och Vemdalen.



Björnenlandet, Åre. Foto: Maria Wilhelmsson

Ski resorts

Jämtland Härjedalen proudly comprises many of the major ski resorts in Sweden and whether you're looking for perfectly prepared slopes or good off piste options you can find

it here. The most well-known ski resorts in the area are Åre, Vemdalen, Funäsfjällen, Lofsdalen, Storlien and Bydalsfjällen. They offer everything from quiet family slopes to fresh powder as well as a wide range of

activities besides the skiing. Not far from the major ski resorts you can find some of the smaller gems. The perfect choice if you want to enjoy a skiing holiday with slightly lower pulse at the end of the day.



Längdåkning i Ås. Foto: Sara Haggström

Längd- och turåkning

Alla byar i Jämtland Härjedalen med självrespekt har välskötta längdspår. Många av dem har dessutom belysning så att man kan åka varv på varv långt in mot natten eller tidigt på morgonen. Om du inte är född på skidor så finns instruktörer som kan förvandla dig till en mästare.

Funäsfjällen Nordic Ski Center har 300 kilometer preparerade längdspår och ett officiellt Vasaloppscenter i Bruksvallarna. För turåkning finns 450 kilometer markerade leder och det är aldrig långt till närmaste väffelstuga.



MidSweden 365. Foto: Håkan Wike

Östersund Östersunds skidstadion och Nationalarenan för skidskytte har 89 km sammanhängande spår som ligger bara 15 minuters promenad från centrum. Skidstadion är ett officiellt Vasaloppscenter.

Åre Spåren i Åre och Södra Årefjällen har olika karaktär och erbjuder olika typer av spår på sjöar, i skogar och i fjällterräng. Vålådalen (officiellt Vasaloppscenter) sparar snö för spårpremiär i oktober.

Åsarna Spåren sköts och planeras av skidlegendaren Thomas Wassberg. Välj mellan Kyrkspåren, Tävlingsspåren eller Skalbusspåren. På försäsong finns konstsnöspår och 3 och 4,5 km är elljusspår.

Vemdalen Välpreparerade spår för en utmanande träningsrunda eller turåkning för att njuta fjällvidderna.

Totalt finns 70 km för både skate och klassisk stil, oftast från mitten av november fram till april. Storhogna är ett officiellt Vasaloppscenter.

Lofsdalen 122 km välpreparerade längdspår i underbar fjällmiljö med milsvid utsikt, både i skyddande skogsterräng och med milsvida vyer på kalfjället. Dessutom finns 150 km rösade leder för turåkning.

Bydalsfjällen I Gräftåvallen finns 45 kilometer preparerade längdspår. Mellan Bydalen, Hovde och Höglekardalen finns ett elljusspår, samt preparerade spår runt hela Dalsjön.

MidSweden365 I det som tidigare var en topphemlig försvarsanläggning möts nu både elit och motionärer för längdåkning året runt, det är världens längsta skidtunnel i ett berg.



XC skiing

Cross Country skiing is a national sport in Sweden. There are perfectly

groomed tracks in Funäsfjällen, Vemdalen, Lofsdalen, Åsarna, Bydalsfjällen, Åre and Östersund. The ski tunnel MidSweden 365

offers XC skiing all year round. Nordic skiing is like hiking in winter - follow the winter trails marked with red crosses.

Välkommen ut i naturen i Jämtland Härjedalen

**Du använder dig av allemansrätten när du går en promenad i skogen,
paddlar kajak eller slår upp ett tält i skogen.**

Allemansrätten är en unik möjlighet för oss alla att röra oss fritt i naturen. En bra tumregel är "Inte störa-inte förstöra".

Tända en eld – du får göra upp en eld i naturen under säkra förhållanden. Välj gärna färdiga eldstäder. Det kan vara eldningsförbud.

Plocka blommor, bär och svamp Du får plocka blommor, bär och svamp, men vissa växter är fridlysta och får därför inte plockas. Du får inte bryta grenar från levande träd.

Ta med skräpet! All nedskräpning är förbjuden. Krossat glas, burkar, plast, fiskelinor, engångsgrillar och annat skräp kan skada någon.

Terrängkörning Att köra med motorfordon i naturen ingår inte i allemansrätten.

Camping/tält Du får tälta eller övernatta i husvagn och husbil någon enstaka natt. Tänk på att inte störa de som bor i närheten.

Jakt och fiske Varken jakt eller fiske ingår i allemansrätten. Du behöver ta reda på vad som gäller. Du får vara ute i naturen även om det pågår jakt, men du får inte avsiktligt störa jakten.

På vattnet du får bada och lägga till med båt så länge du inte stör någon som bor i närheten.

Cykla och rida Du får cykla och rida i naturen och på enskilda vägar. Undvik blöta marker som lätt skadas. Ibland får du cykla och rida på motionsspår och vandringsleder men du måste visa hänsyn.

Ha med hunden För att skydda vilda djur och fåglar måste du ha full koll på din hund. Oftast innebär det koppel.

Allemansrätten gäller inte lika i alla områden

I naturreservat, nationalparker och på golfbanor har man ofta valt att begränsa allemansrätten. Ta reda på vad som gäller.



Bodsjöströmmen. Foto: Jennifer Gresseth

Welcome to the countryside in Jämtland Härjedalen

When taking a walk in the forest, paddling a kayak or pitching a tent in the backcountry, you are entrenching on the Right of Public Access. The Right of Public Access is a unique right to roam freely in the countryside. With this right comes responsibilities – to take care of nature and wildlife. The Right of Public Access is summed up in the phrase – 'Don't disturb – Don't destroy.'

Lighting fires – You may light a fire in the country if conditions are safe. If you can, choose an already used fireplace. In dry weather there may be a fire ban.

Picking flowers, berries, and mushrooms You are free to pick flowers, berries and mushrooms in the countryside. But keep in mind that some plants are protected, meaning

that they must not be picked. You must not injure growing trees.

No littering! Any littering is strictly forbidden. Broken glass, tins, cans, plastic, fishing lines, disposable grills and other kinds of litter can harm people as well as wildlife.

Off-road driving It is forbidden to operate motor vehicles off road as it may cause damage.

Camping You may pitch your tent or use your caravan or camper for a night or two in the countryside as long as you don't disturb the landowner or cause damage to nature.

Hunting and fishing The Right of Public Access does not cover hunting or fishing. You will have to find out what rules apply. You may spend time in the countryside during the hunting season but not intentionally disturb the hunt.

Water You can swim, sail almost anywhere, and moor your boat as long as you don't disturb anyone living near.

Cycling and horseback riding You may ride a bike or a horse in the countryside and on private roads. Avoid wet ground that is easily damaged. There is no general ban on cycling along jogging or hiking trails, but remember that they are intended for people on foot.

Dogs In order to protect the wildlife you must have total command over your dog; usually meaning on leash, especially in spring and summer.

The Right of Public Access in protected areas








In protected areas such as National parks and Nature reserves together with golf clubs special rules apply. You need to find out what.







TURISTINFORMATION/TOURIST INFORMATION


Jämtland Härjedalen


Landskoden för att ringa till Sverige är +46
The country prefix for Sweden is +46


* Sommaröppet / Open in Summer

 Östersund..... 063-701 17 00..... visitostersund.se
 Åre 0647-163 21..... are.se/turistinformati
 Vemdalen..... 0684-300 01..... vemdalen.se
 Strömsunds..... 0670-164 00 stromsund.se/turism
 S Storsjöbygdens .072-501 08 33 bergsliv.se
 Ragundadalens..... 0696-68 20 00 ragundadalen.se
 Lofsdalens 0680-413 50..... lofsdalen.com



 Ljungdalsfjällens .. 0687-200 79 ljungdalsfjallen.se
 Krokoms 0640-161 00 krokom.se/seochgora
 Klövsjö* 072-231 36 60 bergsliv.se
 Hede..... 0684-500 50 sonfjallsbygden.se
 Gäddede 0672-105 00 stromsund.se/turism
 Bräcke 0693-163 00 brackenasta.se

 Information om destinationen, regionen och Sverige.
Information on the destination, region and Sweden.

 Enklare turistinformation hos butik, reception, café etc.
Tourist information light, at a shop, reception, café etc.

 Information om destinationen och region Jämtland Härjedalen.
Information on the destination and region Jämtland Härjedalen.

Destinationer


Östersund visitostersund.se
 @visitostersund
 @visitostersund
#hjärtaostersund #visitostersund #ostersund
#ostersund

Åre are.se/turistinformati
aresweden.com kallbygden.com fjallupple
velser.com edsasdalen.se trillevallen.com
ottsjo.com valadalen.se hallenbygden.se
bydalsfjallen.se
 @aresweden @kallbygden @edsasdalen
@trillevallen @ottsjo.sa.klart @valadalen
@hallenbygden @bydalsfjallen
 @aresweden @edsasdalen @trillevallen
@ottsjosaklart @valadalensfallstation
@hallenbygden @bydalsfjallen
#älskaåre #storlien #södraårefjällen
#skäckerfjällen



Destination Vemdalen vemdalen.se
 @vemdalen  @destinationvemdalen
#vemdalen #älskavemdalen #älskasnö
#vemdalenallaårstider

Lofsdalen lofsdalen.com
 @Lofsdalen  @lofsdalen
#lofsdalen #hovärken #härjedalen


Sonfjallsbygden sonfjallsbygden.se
 @upplevsonfjallsbygden
 @upplevsonfjallsbygden
#sonfjälletsnationalpark #härligahärjedalen
#upplevsonfjallsbygden #sonfjälletnaturkultur

Strömsund och Frostviken
stromsund.se/turism
 @Strömsunds turistinformation
@Gäddede turistinformation
#vildmarksvägen #strömsund #frostviken


Ljungdalsfjällen ljungdalsfjallen.se
 @ljungdalsfjallen  @ljungdalsfjallen
#ljungdalsfjällen #storsjöljungdalen #helags
#flatruet

Ragundadalen ragundadalen.se
 @ragundadalen
 @ragundadalen
#ragundadalen #ragunda



Bräcke brackenasta.se
 @Bracketurism
 @brackekommun @midsweden365
#hemesterbräckekommun #bräckekommun
#lakerevsund #bräckenästa

Krokoms krokom.se/seochgora
 @krokومتورism
#krokومتورism #upptäckkrokoms

Berg bergsliv.se
 @bergsliv
 @bergsliv
#bergsliv

Funäsfjällen funasfjallen.se
 @funasfjallen
 @funasfjallen_

Jämtland Härjedalen
adventuresweden.com

 @jamtlandharjedalen
 @adventuresweden.com
#jamtlandhärjedalen #adventuresweden



Resguiden ges ut med stöd från Länsstyrelsen
Jämtlands län och EU:s jordbruksfond.

Välkommen ut i naturen i Jämtland Härjedalen

Du använder dig av allemansrätten när du går en promenad i skogen, paddlar kajak eller slår upp ett tält i skogen.

Allemansrätten är en unik möjlighet för oss alla att röra oss fritt i naturen. En bra tumregel är "Inte störa-inte förstöra".

Tända en eld – du får göra upp en eld i naturen under säkra förhållanden. Välj gärna färdiga eldstäder. Det kan vara eldningsförbud.

Plocka blommor, bär och svamp Du får plocka blommor, bär och svamp, men vissa växter är fridlysta och får därför inte plockas. Du får inte bryta grenar från levande träd.

Ta med skräpet! All nedskräpning är förbjuden. Krossat glas, burkar, plast, fiskelinor, engångsgrillar och annat skräp kan skada någon.

Terrängkörning Att köra med motorfordon i naturen ingår inte i allemansrätten.

Camping/tält Du får tälta eller övernatta i husvagn och husbil någon enstaka natt. Tänk på att inte störa de som bor i närheten.

Jakt och fiske Varken jakt eller fiske ingår i allemansrätten. Du behöver ta reda på vad som gäller. Du får vara ute i naturen även om det pågår jakt, men du får inte avsiktligt störa jakten.

På vattnet du får bada och lägga till med båt så länge du inte stör någon som bor i närheten.

Cykla och rida Du får cykla och rida i naturen och på enskilda vägar. Undvik blöta marker som lätt skadas. Ibland får du cykla och rida på motionsspår och vandringsleder men du måste visa hänsyn.

Ha med hunden För att skydda vilda djur och fåglar måste du ha full koll på din hund. Oftast innebär det koppel.

Allemansrätten gäller inte lika i alla områden

I naturreservat, nationalparker och på golfbanor har man ofta valt att begränsa allemansrätten. Ta reda på vad som gäller.



Bodsjöströmmen. Foto: Jennifer Gresseth

Welcome to the countryside in Jämtland Härjedalen

When taking a walk in the forest, paddling a kayak or pitching a tent in the backcountry, you are entrenching on the Right of Public Access. The Right of Public Access is a unique right to roam freely in the countryside. With this right comes responsibilities – to take care of nature and wildlife. The Right of Public Access is summed up in the phrase – 'Don't disturb – Don't destroy.'

Lighting fires – You may light a fire in the country if conditions are safe. If you can, choose an already used fireplace. In dry weather there may be a fire ban.

Picking flowers, berries, and mushrooms You are free to pick flowers, berries and mushrooms in the countryside. But keep in mind that some plants are protected, meaning

that they must not be picked. You must not injure growing trees.

No littering! Any littering is strictly forbidden. Broken glass, tins, cans, plastic, fishing lines, disposable grills and other kinds of litter can harm people as well as wildlife.

Off-road driving It is forbidden to operate motor vehicles off road as it may cause damage.

Camping You may pitch your tent or use your caravan or camper for a night or two in the countryside as long as you don't disturb the landowner or cause damage to nature.

Hunting and fishing The Right of Public Access does not cover hunting or fishing. You will have to find out what rules apply. You may spend time in the countryside during the hunting season but not intentionally disturb the hunt.

Water You can swim, sail almost anywhere, and moor your boat as long as you don't disturb anyone living near.

Cycling and horseback riding You may ride a bike or a horse in the countryside and on private roads. Avoid wet ground that is easily damaged. There is no general ban on cycling along jogging or hiking trails, but remember that they are intended for people on foot.

Dogs In order to protect the wildlife you must have total command over your dog; usually meaning on leash, especially in spring and summer.

The Right of Public Access in protected areas

In protected areas such as National parks and Nature reserves together with golf clubs special rules apply. You need to find out what.

Jämtland Härjedalen

SVERIGE | SWEDEN



Jämtlandsflaggan

Blått för himlen över Jämtland Härjedalen, vitt för de snöklädda fjällen, grönt för ängarna och skogarna | Blue for the Jämtland Härjedalen sky, white for the snowclad mountains and green for the forests and fields.



Skalstugevägen (väg 322) mot Verdal
Route 322 to Verdal, Norway

Väg E14 mot Trondheim
Route E14 to Trondheim, Norway

Trondheim Vaernes Airport

Väg 84 mot Røros
Route 84 to Røros, Norway

Røros Airport

Väg 311 mot Särna
Route 311 to Särna

Väg 342 mot Namsos, Norge
Route 342 to Namsos, Norway

Väg 340 mot Namsos, Norge
Route 340 to Namsos, Norway

Vilhelmina South Lapland Airport
Väg E45 och Inlandsbanan mot Arvidsjaur
Route E45 and Inlandsbanan to Arvidsjaur

Väg 346 mot Junsele
Route 346 to Junsele

FRÖSÖN
Sommarhagen
Runsten
Frösö kyrka
Frösötornet

ÅRE
Holiday Club-äventyrsbad
Åre Bike Park
Bergbanan
Jump Yard
Åre gamla kyrka
Åre Chokladfabrik
Åreskutan

ÖSTERSUND
Nationalmuseum Jämtli
Storsjöbadet
Multichallenge
Djungelhuset
Storsjöhyttan
Surfbukten
Arctura
Verkö slott
Tivars gårdsmjereri
Thoméé

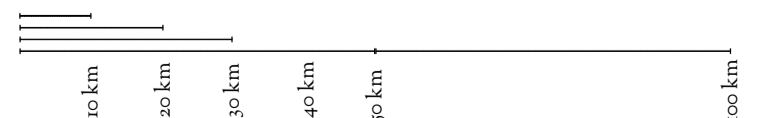
Väg 87 mot Sollefteå
Route 87 to Sollefteå

Väg 86 mot Sundsvall
Route 86 to Sundsvall

Sundsvall Midlanda Airport

Ort City/Town/place	Storsjöodjurspaning The Great Lake Monster
Sevärdhet Landmark	Skidort Ski resort
Fjällstation/-stuga Mountainlodge	Golf Golf
Större vandringssled Major hiking trail	Längdspår XC Ski tracks
Större väg Larger road	Cykling Biking
Järnväg Railroad	Fiske Fishing
	Vandring Hiking

Med reservation för tryckfel. Kartan är en orienteringskarta.
With reservation for errors. This is an orientation map.



Väg E45 och Inlandsbanan mot Mora
Route E45 and Inlandsbanan to Mora

Fågelsjö Gammalgård