



Friluftsliv och Fysisk aktivitet på Recept

Region Västernorrland i samarbete med Länsstyrelsen Västernorrland

Februari 2021

KRAMFORS KOMMUN



Februari 2021

Hej!

Upptäck naturen nära dig! Här presenteras 11 promenadsslingor i din kommun.

Forskningen visar att naturen har en läkande kraft. När du är fysiskt aktiv stärker du ditt immunförsvar och mår bättre i kropp och själ.

I dessa coronatider, covid-19, rekommenderar Folkhälsomyndigheten bland annat fysisk aktivitet utomhus för att bryta isolering och stärka immunförsvaret.

Promenadsslingorna är 1-6 km långa och presenteras i detta dokument med text, bilder och karta med symboler. De är indelade i tre kategorier utifrån svårighetsgrad:

- **Grön: möjlig att gå med rullator och barnvagn**
- **Blå: lätt men inte möjlig med rullator**
- **Röd: mer utmanande rundor med ojämn terräng och/eller branta backar.**

Materialet har tagits fram i samarbete mellan Region och Länsstyrelsen Västernorrland. Ett stort tack till Johanna Öhrling som provgått, beskrivit och fotograferat promenadsslingorna.

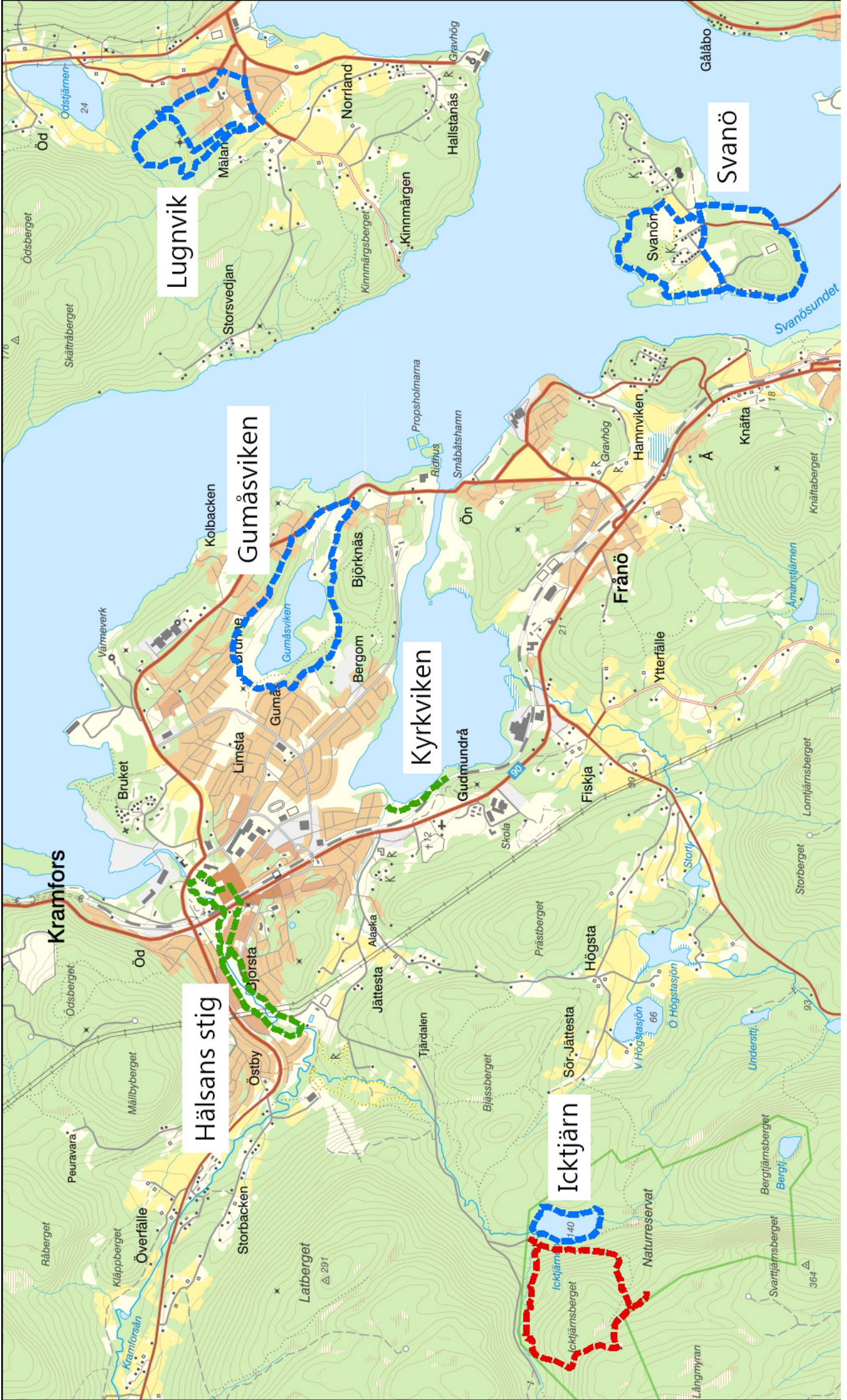
Vi hoppas att det underlättar för dig att ta på dig skorna, bekväma kläder och ta vara på de naturupplevelser som skog och mark erbjuder! Och kom ihåg att hålla avstånd, hålla huvudet kallt, hjärtat varmt och händerna rena.

God tur, önskar

Iwona Jacobsson
Folkhälsoplanerare
Folkhälsoenheten
Region Västernorrland

Jean Esselström
Friluftssamordnare
Enheten för Skyddad natur
Länsstyrelsen Västernorrland

Håll dig uppdaterad om covid-19 på
www.rvn.se
www.1177.se
www.lansstyrelsen.se/vasternorrland
www.folkhalsomyndigheten.se



Lugnvik

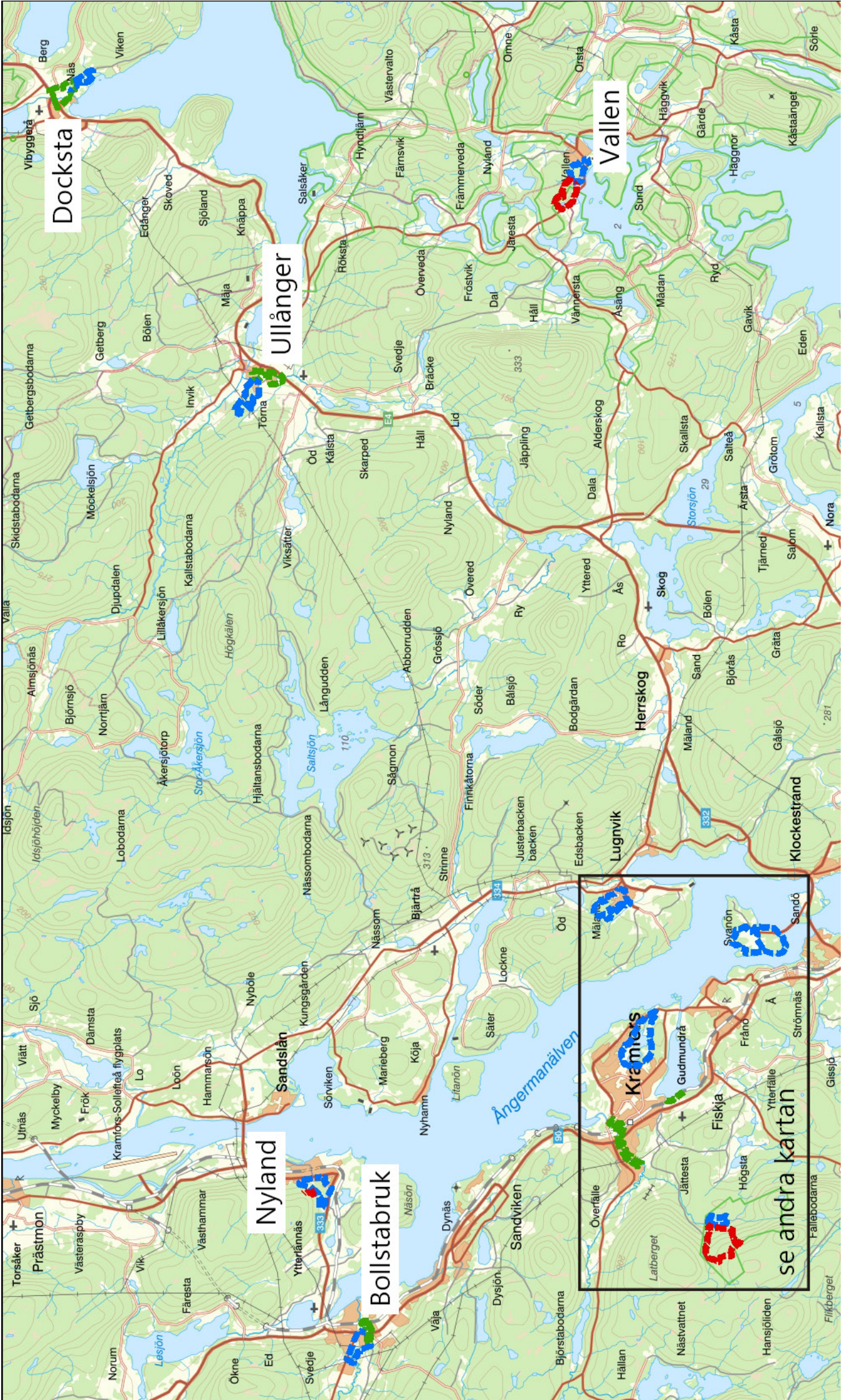
Svanö

Gumåsviken

Kyrkviken

Hälsans stig

Icktjärn



Docksta

Ullånger

Vallen

Nyland

Bollstabruk



se andra kartan

BOLLSTABRUK

Längd: 1,7 km / 3,4 km

Svårighetsgrad: Grön och Blå

Koordinater till parkering:

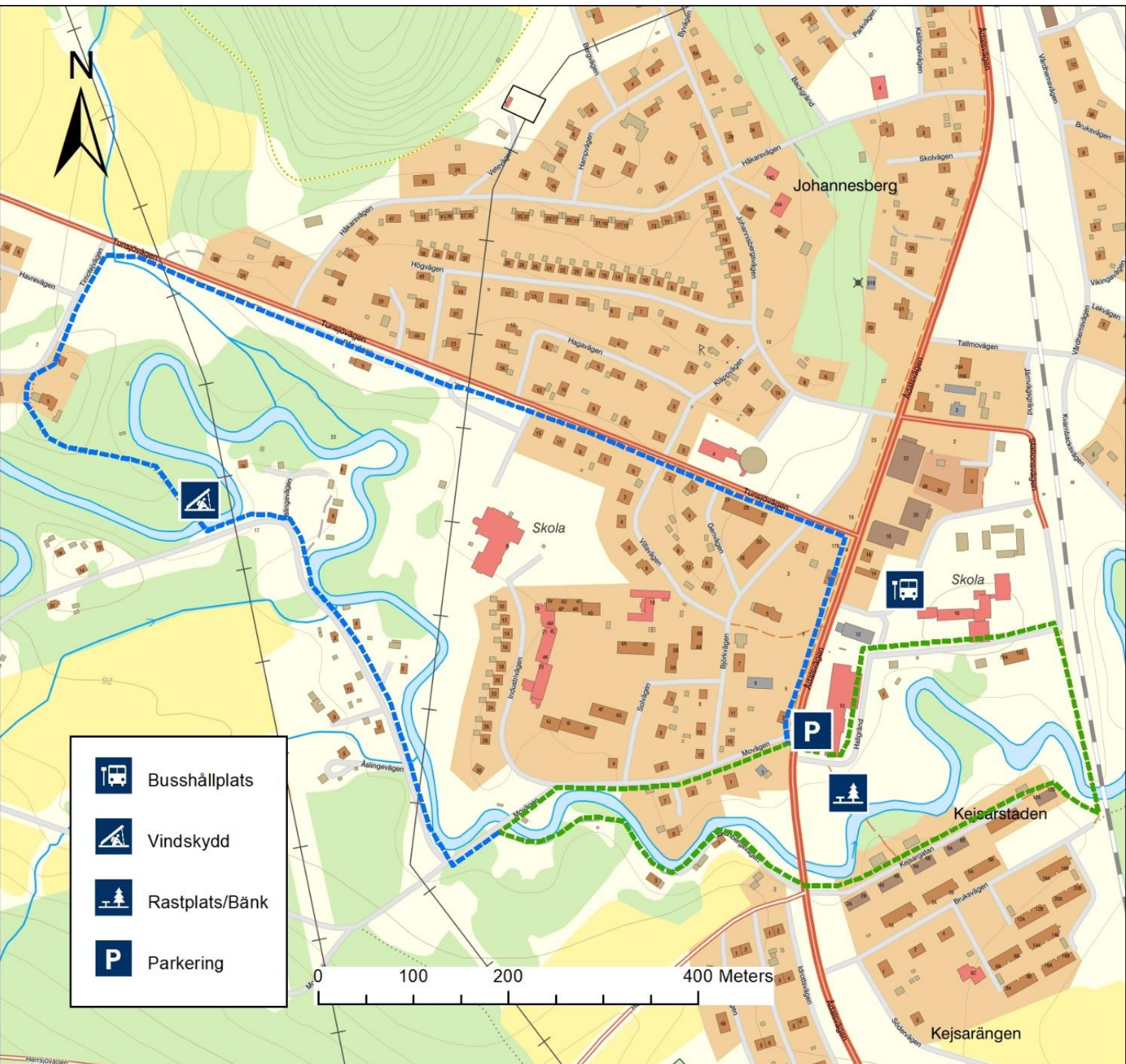
62.995870, 17.672243

Från centrala Bollstabruk går det att promenera fint vid Bollstaån. Utgångspunkten i detta dokument är Bollstahallen där det går att parkera och är nära till busstationen. Du som är boende i Bollstabruk kan dock ansluta till rundorna var helst som passar dig.

Om du går medsols och börjar vid Bollstahallen så går du först längs Stationsvägen söder om skola. Vid järnvägen tar du höger in på en gång- och cykelbana. Den följer du över en liten bro och tar därefter höger igen. Då hamnar du på en gångväg som kommer ut på Kejsargatan. Följ gatan fram till stora vägen, Ådalsvägen, som du korsar. Välj därefter Ekenbergsvägen. Den mynnar ut i en grusväg som går mycket fint längs ån mellan lummiga lövträd. Grusvägen kommer upp på Movägen där du tar höger över bron och fortsätter längs Movägen. Då kommer du tillbaka till sporthallen och har gått en runda på 1,7 kilometer. Denna runda är möjlig även med rullator och barnvagn.

För att gå en längre runda tar du vänster där grusvägen kommer upp på Movägen. Sedan höger in på Åslingevägen som du följer i 500 meter. Efter att vägen gjort en skarp sväng kommer den nära ån. Här viker en stig av över en bro till ett vindskydd. Det är en fin rastplats. Stigen fortsätter sedan genom en trevlig skog och kommer ut bredvid ett hus på Timotejvägen. Ta höger till Tunsjövägen och följ sedan gång- och cykelvägen tillbaka till samhället. Denna runda tillsammans med den gröna blir 3,4 km.





DOCKSTA

Längd: 2,5 km / 3,6 km

Svårighetsgrad: Grön och Blå

Koordinater till parkering:

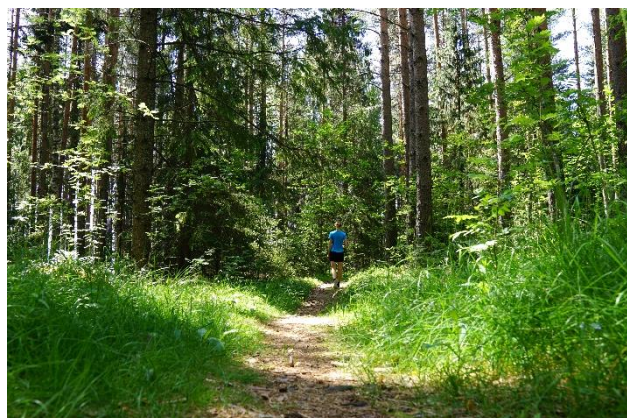
63.056751, 18.335515

Docksta är omgärdat av häftiga utsiktsberg som bjuder på utmanande vandring, men för er som vill ha lite enklare promenader finns det också flera valmöjligheter. Ett alternativ är att promenera på småvägarna på andra sidan E4:an. Dessa kan kombineras med lite vandring på lätta stigar. Du kan parkera vid Dockstabaren om du kommer hit med bil och bussen stannar nära Ica.

För att gå de två rundor som beskrivs i detta dokument följer du Dockstavägen förbi Dockstabaren och går över den lilla bron. Där vägen mot Friluftsbyn går in korsar du E4:an och följer grusvägen upp till Näs. Håll höger i första korsningen och följ sedan vägen genom byn tills du passerat kraftledningsgatan.

Går du med rullator eller barnvagn tar du höger i följande tre vägkorsningar. Vägen slingrar sig nedför en backe med hyggen på sidorna och kommer sedan upp bredvid en lägda. Följ vägen till bron över Näsån, ta höger igen och följ sedan Kvarnvägen över bron över E4:an och ut på Dockstavägen. Denna runda blir 2,5 kilometer.

Vill du gå en längre runda tar du istället vänster i första korsningen efter att du kommit ut ur byn Näs. Följ denna väg tills du kommer till ett rastbord nära vägen där det är fin utsikt ut mot fjärden. Strax efter rastbordet viker en stig av till höger i kanten av hygget. Denna stig tar dig ner på grusvägen nedanför. Ta höger och följ vägen upp till första korsningen där du tar vänster. Efter cirka 100 meter går det in en stig i skogen på höger sidan över en liten bro av plankor. Detta är en trevlig stig att gå istället för att bara gå väg. Den löper genom en fin skog och kommer ner på vägen igen längre bort. Du kan sedan följa vägen över bron till Kvarnvägen och tillbaka till Dockstavägen.





-  Busshållplats
-  Rastplats/Bänk
-  Parkering

0 100 200 400 Meters

Dockstafjärden

GUMÅSVIKEN

Längd: 4,2 km

Svårighetsgrad: Blå

Koordinater till parkering:

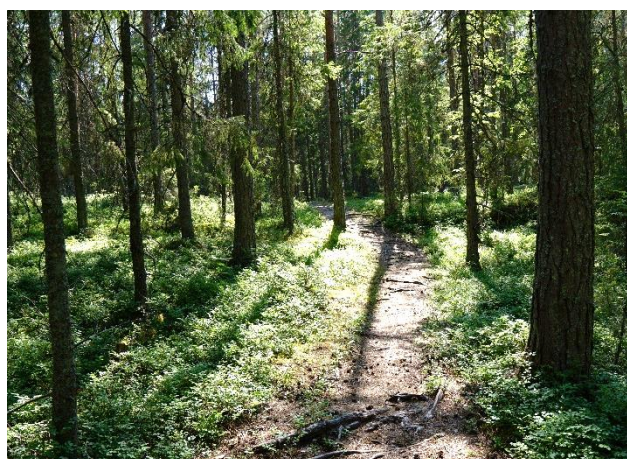
62.930994, 17.815306

Sjön Gumåsviken är som namnet antyder en avsnörd havsvik. Här kan du promenera en fin runda på en blandning av väg, gångväg och stig. Om du startar i Gumås och går motsols så går du först på väg upp till Åkervägens ände. Efter sista huset når du till en korsning där en smal grusväg fortsätter rakt fram. Följ vägen över en vändplan. Strax efter vändplanen viker en stig av åt höger. Den är markerad med ett rödvitt plastband.

Stigen leder dig till en glänta i skogen där fyra stigar sammanstrålar. Här finns en gammal vattenkälla, tyvärr är den inte rensad på länge så vattnet är odrickbart. I denna korsning fortsätter du rakt fram. Efter cirka 400 m svänger du höger i nästa korsning. Denna stig kommer ut på Ängevägen där du håller höger. Sväng vänster in på Erstadsvägen och därefter vänster igen ut på Industrivägen. Här finns busshållplatsen Kramfors Erstadsvägen för dig som vill nå denna promenadrunda med buss.

Följ Industrivägen upp till nästa avfartsväg på vänster sida, Villavägen. Gå in längs Villavägen till den skarpa svängen. Här viker en trevlig stig in i skogen och du följer denna stig ut på Lundängsvägen. Gå en bit även längs denna väg tills en gång- och cykelbana viker av åt vänster. Den passerar en vändplan där det går att parkera med någon enstaka bil om du ställer dig smart (P i kartan) och fortsätter nedför backen.

Gångvägen passerar Gumåsvikens västra ände och delar sig i två. Om du startade vid busshållplatsen eller parkeringen så ska du fortsätta rundan runt. Då håller du vänster och följer gångvägen upp till Ingevägen. Där tar du vänster och sedan vänster igen till Åkervägen. Från Åkervägen kan du följa beskrivningen i början av detta dokument.





Brunne



Gumås

Gumåsviken

Herpesta källan

Nilssonsberget

Bergom

Björknäs



Busshållplats



Parkering

0 100 200 400 Meters

HÄLSANS STIG

Längd: 2 km / 4 km

Svårighetsgrad: Grön

Koordinater till parkeringar:

62.933930, 17.779065

62.931191, 17.762768

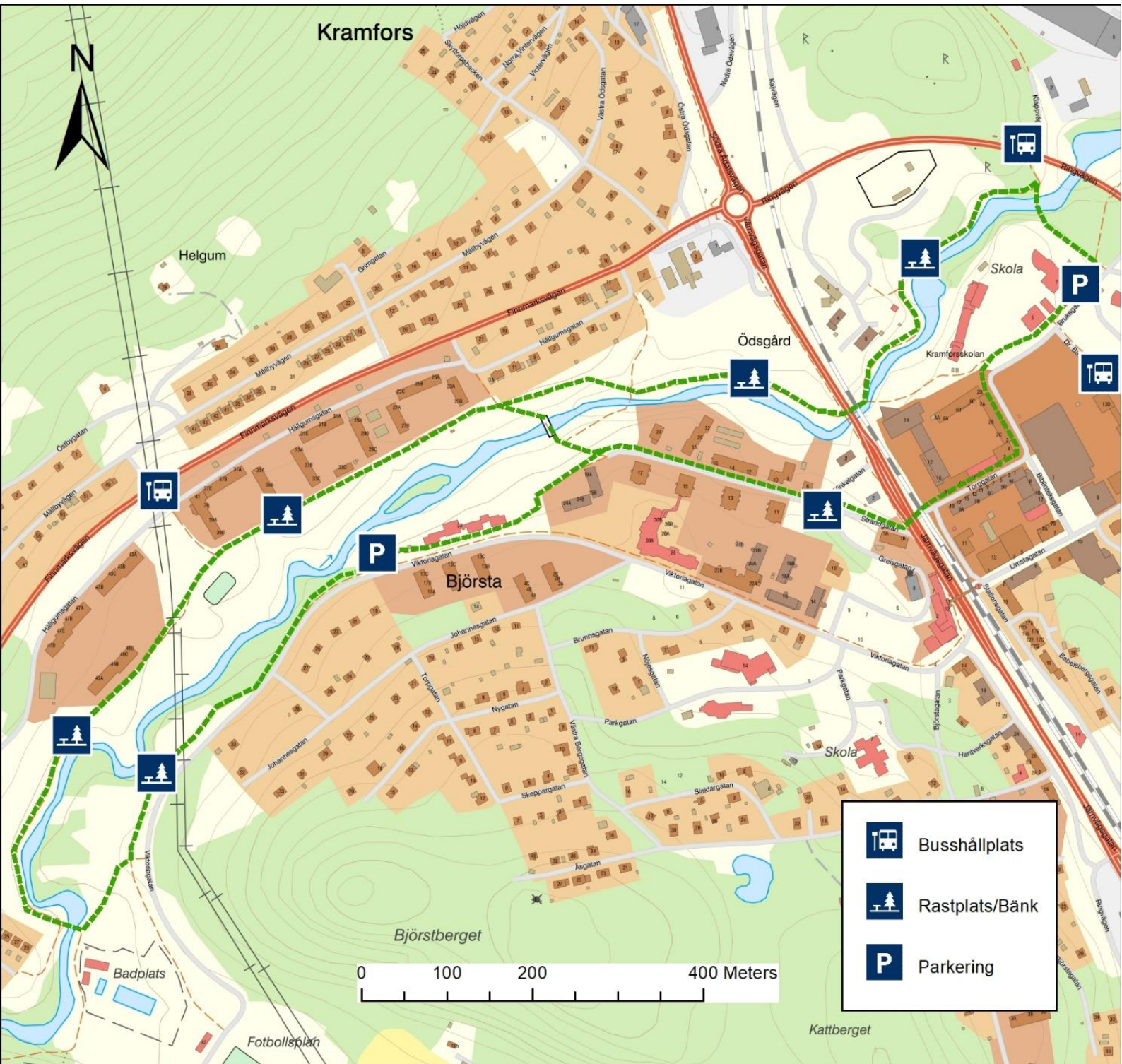
Hälsans stig är ett koncept som finns i flera städer. För att få kalla en promenadrunda för Hälsans stig ska det uppfylla vissa kriterier när det gäller längd och tillgänglighet. Rundan ska endast gå på vägar och gångvägar där det är full framkomlighet även för rörelsehindrade. Hälsans stig ska även vara tydlig att följa med skyltar och markeringar.

I Kramfors går Hälsans stig mycket centralt och följer Kramforsån på båda sidor. Det är en runda som går på gångväg och väg nära ån i mestadels parkmiljö eller i utkanten av bostadsområden. Längs rundan finns många bänkar och det finns även ett utegym.

Hela rundan blir nästan 4 kilometer, men det går även att gå halva och korsa ån över en bro mitt på. De två halvorna är cirka 2 kilometer långa.

Parkering finns på två ställen längs rundan (se karta) och det går även att åka buss till ett par hållplatser nära Hälsans stig. Den smidigaste när det gäller att ta sig från bussen till rundan är hållplatsen Kv Uttern/Vesslan. Från den hållplatsen kan du via en kort gångväg förbi restaurangen kommer ner till gångvägen där Hälsans stig passerar.





Kramfors

Helgum

Ödsgård

Björsta

Björstberget

Kattberget

Skola

Skola

0 100 200 400 Meters

 Busshållplats

 Rastplats/Bänk

 Parkering

ICKTJÄRN

Längd: 1,5 km / 4 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:
62.912105, 17.721866

Naturreseptatet Icktjärnsberget är en vacker naturpärla nära Kramfors stad. Här kan du vandra i fin gammelskog och det finns två rundor i olika svårighetsgrad. Tyvärr går det inte att åka buss till detta naturreseptat, men det finns en stor parkering för bilar.

Den kortare, enklare rundan är att gå runt tjärnen. Då följer du helt enkelt den stig som går längs tjärnens strandkant hela varvet runt. Det blir sammanlagt 1,5 kilometer. Stigen är bitvis ojämn med stenar och rötter, men det är inga backar. Det finns flera vindskydd med grillplatser längs rundan och Icktjärn är även mycket populärt för fiske.

Den längre, mer utmanande rundan utgår från början av parkeringen. Det är betydligt färre som går här så denna stig kan bitvis vara otydlig och det kan ligga enstaka nedfallna träd över stigen. Den är dock markerad med blå prickar. Stigen slingrar sig upp genom skogen. Du kommer så småningom fram till en stigmorsning där du kan välja att göra en avstickare upp till en utkikspunkt med vindskydd. Det är väl värt den extra biten att gå. När du är tillbaka på stigen fortsätter du till Jättestabodarna, en trevlig fäbodvall som ligger i en fridfull glänta i skogen. Därefter kan du fortsätta rundan genom att gå den andra stigen ner. Den går jämte bäckravinen ner till parkeringen. Hela röda rundan inklusive avstickaren till utsikten blir 4 kilometer lång.





Gammlobäck

Icktjärnsberget

Jättestabodarna

Icktjärnen

140



Vindskydd



Utsiktspunkt



Raststuga



Rastplats/Bänk



Parkering



Dass/Toalett

0 100 200 400 Meters

KYRKVIKEN

Längd: 1 - 6 km

Svårighetsgrad: Grön

Koordinater till parkering:

62.920557, 17.789853

Vid Kyrkviken har kommunen gjort i ordning en tillgänglighetsanpassad promenadsträcka med träramper och grusad gångväg. Den utgår från småbåtshamnen i Haga-Bromma och löper söderut längs vattnet. Det är ett fint område för en promenad. Trots att väg 90 går så nära är du ganska skyddad bland björkar och strandvegetation och det är fina vyer över viken. Längs sträckan finns flera bänkar och rastbord.

Du som bor nära kan gå på gångväg eller väg ner till småbåtshamnen. Det går dock även att åka bil hit och parkera precis vid småbåtshamnen. Därifrån kan du följa promenadstråket längs vattnet så långt som du har lust och sedan vända. Att gå från småbåtshamnen hela vägen till IP Frånö och tillbaka blir nästan 6 kilometer.

Med buss kliver du av på hållplatsen Kramfors Grängsgatan Renvägen och följer den grusade gångvägen ner mot Kyrkviken. Sedan tar du höger och därefter vänster ut på Hagavägen. Denna väg tar dig ner till småbåtshamnen där trärampen börjar. Du kan sedan följa promenadvägen så långt som du har lust och därefter vända och gå tillbaka.





-  Busshållplats
-  Rastplats/Bänk
-  Parkering
-  Eldstad/Grillplats

0 125 250 500 750 1 000 Meters

LUGNVIK

Längd: 2,4 km / 3 km

Svårighetsgrad: Blå

Koordinater till parkering:

62.928406, 17.908112

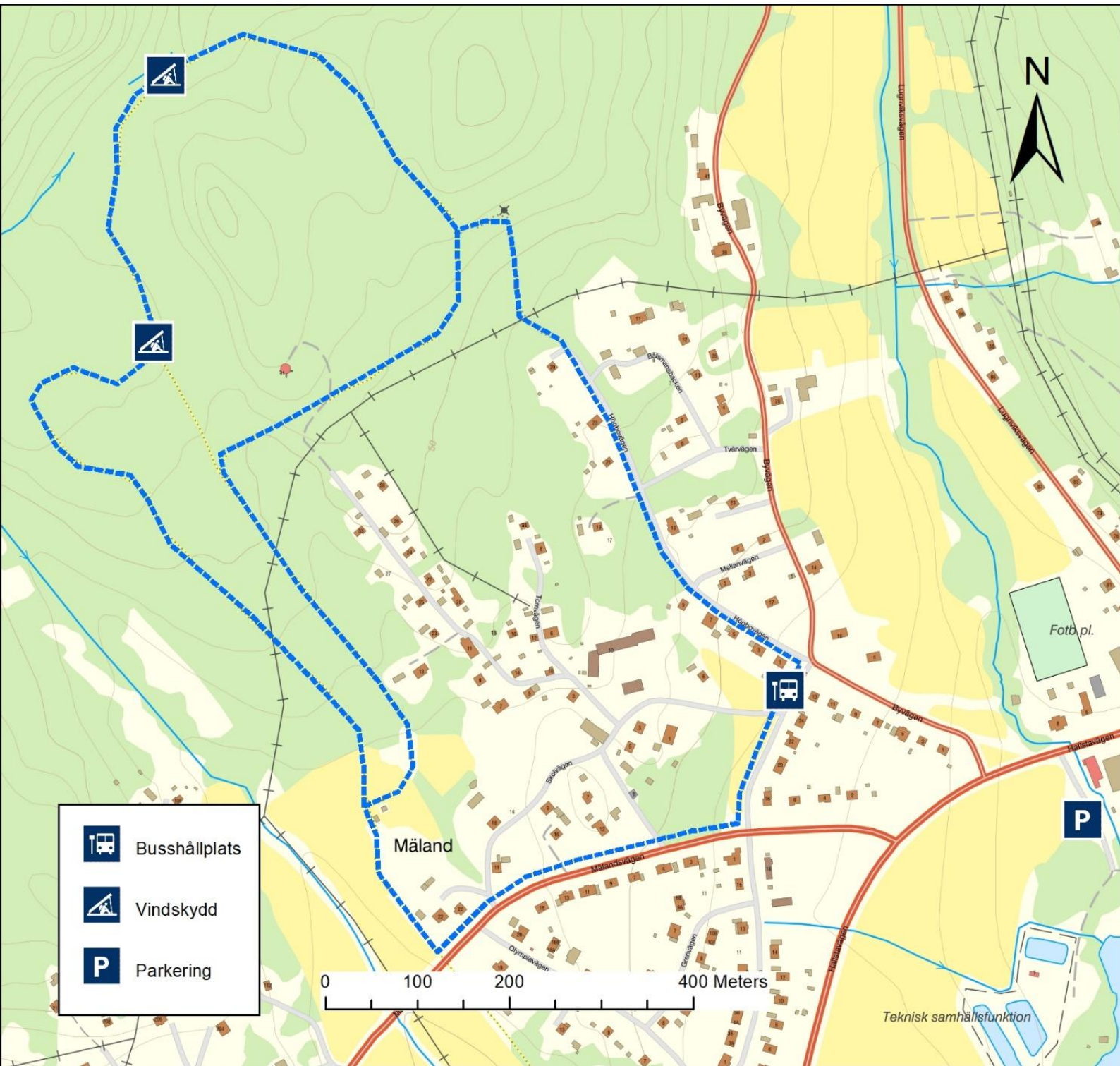
I Lugnvik kan du promenera på elljusspåret ovanför Mäländ. Parkeringsmöjlighet finns vid återvinningscentralen en bit bort och bussar stannar vid hållplatsen Lugnvik Villavägen/Skolvägen.

Om du börjar med att följa Högbovägen helt tills den tar slut, så kan du därifrån följa en smal skogsbilväg upp till masten. Ta vänster på stigen så kommer du ut på elljusspåret. Här kan du välja hur långt du vill gå.

Om du tar vänster och sedan vänster igen i de två elljusspårkorsningarna som kommer så blir rundan 2,4 kilometer totalt. Sista biten går du i kanten av en lägda där det kan vara högt gräs och du kommer ut på Mäländsvägen. Här tar du vänster återigen och följer vägen tillbaka till där du började.

Om du istället tar höger där stigen kommer ut på elljusspåret och följer ytterkanten, det vill säga tar höger i följande två elljusspårkorsningar så blir rundan 3 kilometer totalt. Du passerar två vindskydd längs denna runda. Likt den kortare slingan går du sista biten längs kanten av en lägda och det kan vara högt gräs. Följ sedan väg tillbaka till där du började.





-  Busshållplats
-  Vindskydd
-  Parkering

0 100 200 400 Meters



NYLAND

Längd: 2,7 km / 3,7 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:
63.007036, 17.748557

I Nyland kan du promenera en runda upp mot Nylandsberget. Ovanför skidbacken vid spårcentralen för elljusspåret finns en parkering. Buss stannar vid hållplatsen Nylands Folkets hus nere på Storgatan.

Om du börjar rundan nere i centrum så tar du först Villavägen till Horneusvägen och följer den upp för backen tills den tar slut vid parkeringen. Därifrån fortsätter du längs den smala skogsbilvägen mot väster. Efter 500 meter kommer vägen ut på en vändplan, gör en skarp sväng och fortsätter nedåt längs några lägdor. I korsningen som kommer tar du vänster och passerar några hus innan vägen blir smalare genom ett litet skogsparti. Den kommer därefter ut på Parkvägen och du går på väg tillbaka ner till centrum. Denna runda blir nästan 3 kilometer och är förutom att det är viss stigning ganska lättasam med tydliga vägar att följa.

För lite mer utmaning kan du kombinera denna runda med en avstickare upp på Nylandsberget. Stigen börjar vid parkeringen och heter "Antons stig" på skylten. Den ringlar sig upp för berget. Det är brant och lite stenigt men tydlig stig att följa. Belöningen på toppen är en vidsträckt utsikt över Nyland och Ångermanälven. Stigen är cirka 500 meter lång så att lägga till denna avstickare blir en extra kilometer.



-  Busshållplats
-  Utsiktspunkt
-  Parkering



0 100 200 400 Meters



SVANÖ

Längd: 2,6 km / 2,8 km / 4 km

Svårighetsgrad: Blå

Koordinater till parkering:

62.425448, 17.417953

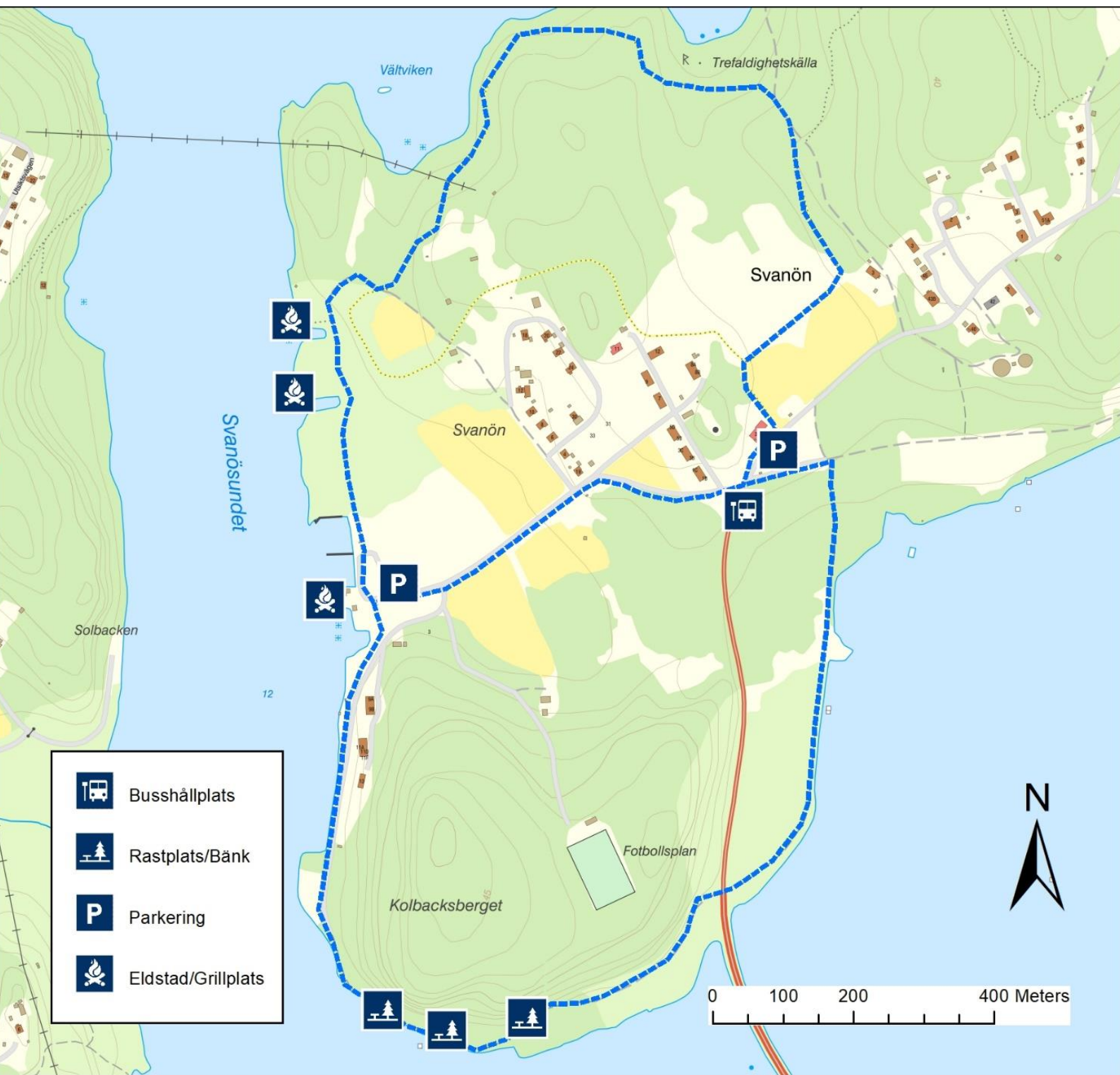
På Svanö finns två alternativa promenadrundor som båda utgår från småbåtshamnen där det finns parkering och badplats. Denna ö är en vacker och fridfull plats för en promenad, med luftiga skogar och en ständig närhet till vattnet. Du som åker buss kliver av vid hållplatsen Svanö FH, nära Folkets hus. Vid Folkets hus finns en andra parkering.

Den södra rundan är enklare och går på gångväg eller väg, men den har vissa hinder som gör att den inte kan klassas som Grön även om den till stora delar är det. För att följa denna runda så går du söderut längs vägen från småbåtshamnen. Vägen mynnar i en gångväg som rundar udden med fina vyer över vattnet och flera bänkar att vila på. Därefter korsar den stora vägen och fortsätter längs vattnet på andra sidan tills den kommer upp vid Folkets hus. Där följer du vägen tillbaka ner till småbåtshamnen.

Den andra rundan är aningen längre och går mer på stig och elljusspår. För att följa den går du norrut på stigen från småbåtshamnen. Stigen går fint i luftig lövskog med utsikt ut över vattnet på flera ställen. Här och var finns lämningar efter den sågverksindustri som varit här tidigare. Ute vid vattnet finns grillplatser på två ställen. Stigen ansluter till en smal skogsbilväg som sedan korsas av ett elljusspår. Ta vänster på elljusspåret och följ det ända tills det korsar lägddorna. Det dyker upp en korsning där du tar vänster för att komma till Folkets hus. Därifrån följer du vägen tillbaka till småbåtshamnen.

Dessa två rundor kan kombineras för en ännu längre promenad. Fördelen med detta är att du slipper den tråkigare vägsträckan och går nästan enbart på gångväg, stig och elljusspår. Denna runda blir ganska precis 4 kilometer.





ULLÅNGER

Längd: 2,4 km / 3 km

Svårighetsgrad: Grön och Blå

Koordinater till parkering:

63.014068, 18.179700

I Ullånger finns goda möjligheter till fina promenader. Höga kustenleden passerar här så du som vill ha en lite utmanande promenad kan följa denna trevliga vandringsled antingen mot nordost upp på Gårdsberget eller sydost upp på Ringråberget. I detta dokument ges dock förslag på två lättare promenadrundor. Parkering finns vid IP Kinavallen och bussen stannar på busstationen.

Den enklare, gröna går på vägar runt Törnabäcken och fungera bra för dig som går med rullator eller barnvagn. Om du utgår från centrumgatan Sundbrogatan så följer du den söderut. Strax innan den går ut på E4:an viker en smal grusväg av och fortsätter jämte E4:an, över bäcken och ut på Industrivägen. Följ sedan Industrivägen till Ringvägen och ta vänster på Törnävägen. Därefter höger igen in på Kinavägen och du går över bron för att komma tillbaka till centrum. Det är en runda på 2,4 kilometer.

En lite längre runda är att utnyttja delar av elljusspåret som utgår från Kinavallen. Om du utgår från bron över Törnabäcken på Kinavägen så går du först upp till Kinavallen. Där följer du fotbollsplanerna bortöver och tar sedan vänster in på elljusspåret som går uppför backen och in i skogen. Håll höger i de första korsningarna. Du passerar en bänk med fin utsikt ut över lägdorna och gårdarna på andra sidan.

Elljusspåret har flera slingor så du kan välja hur långt du vill gå. Går du som den blå linjen är markerad på kartan blir det en runda på 3 kilometer. När du nästan gått runt och kommer till den skarpa svängen i kraftledningsgatan kan du hålla höger och följa stigen i kraftledningsgatan ut på vägen. Ta vänster för att följa vägen tillbaka till Kinavägen. Du kan kombinera den gröna och blå rundan för en ännu längre runda.





	Busshållplats
	Rastplats/Bänk
	Parkering
	Eldstad/Grillplats

0 100 200 400 Meters



VALLEN

Längd: 1,9 km / 4 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:

62.929017, 18.288630

I naturområdena runt Nordingråvallen finns flera fina stigar att promenera. Elljusspåret bakom hembygdsgården ansluter till Höga kustenleden som slingrar sig genom skogen upp mot Vedasjön. Här finns också det häftiga utsiktsberget Körningsberget. Parkering finns mittemot kyrkan och bussen stannar nära skolan.

För att gå de två rundor som presenteras i detta dokument börjar du med att gå upp till IP. Här följer du det vänstra elljusspåret in i skogen. Där det delar sig fortsätter du rakt fram och i nästa korsning håller du vänster. Du kommer ut på ett hygge där elljusspåret ansluter till Höga kustenleden. För att gå den enklare blå rundan tar du vänstra stigen på Höga kustenleden och följer den tillbaka ner mot samhället. Den kommer ner nära Klockarvägens ände och du följer sedan denna väg tillbaka till där du började.

För att gå den längre röda rundan tar du istället höger längs Höga kustenleden. Du följer stigen upp genom skogen i en lång uppförsbacke. Vid stigmorsningen där det är skyltat mot utsikt tar du vänster. Det är en avstickare av Höga kustenleden till det fina utsiktsberget Körningsberget. Här finns dessutom ett häftigt vindskydd. Från toppen av berget kan du gå en annan fin stig ner. Den går in mellan träden på norra sidan och slingrar sig nedför berget. Där den kommer ut mellan två gårdar följer du den korta grusvägen ut till asfalten. Håll vänster och följ vägen tillbaka mot samhället. Snart blir det gång- och cykelbana på vänster sida som du kan följa. Höga kustenleden ansluter från höger sida. Följ den när den viker av på en grusväg åt vänster uppför backen. Istället för att fortsätta på leden följer du dock Klockarvägen ner till samhället.



