



Friluftsliv och Fysisk aktivitet på Recept

Region Västernorrland i samarbete med Länsstyrelsen Västernorrland

Februari 2021

ÖRNSKÖLDSVIKS KOMMUN



Länsstyrelsen
Västernorrland



Region
Västernorrland

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.

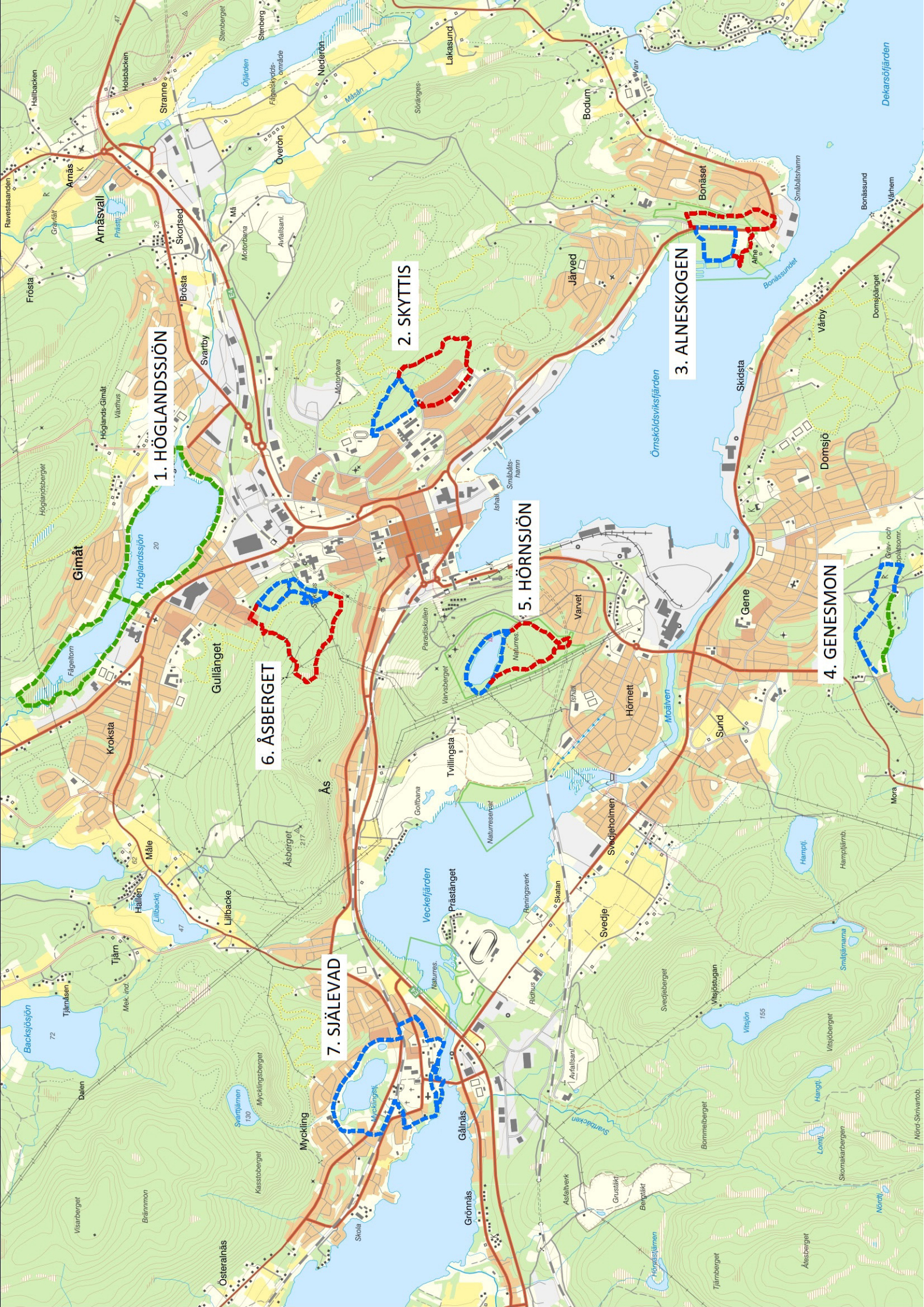
Vi hoppas att det underlättar för dig att ta på dig skorna, bekväma kläder och ta vara på de naturupplevelser som skog och mark erbjuder! Och kom ihåg att hålla avstånd, hålla huvudet kallt, hjärtat varmt och händerna rena.

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



1. HÖGLÄNDSJÖN

2. SKYTTIS

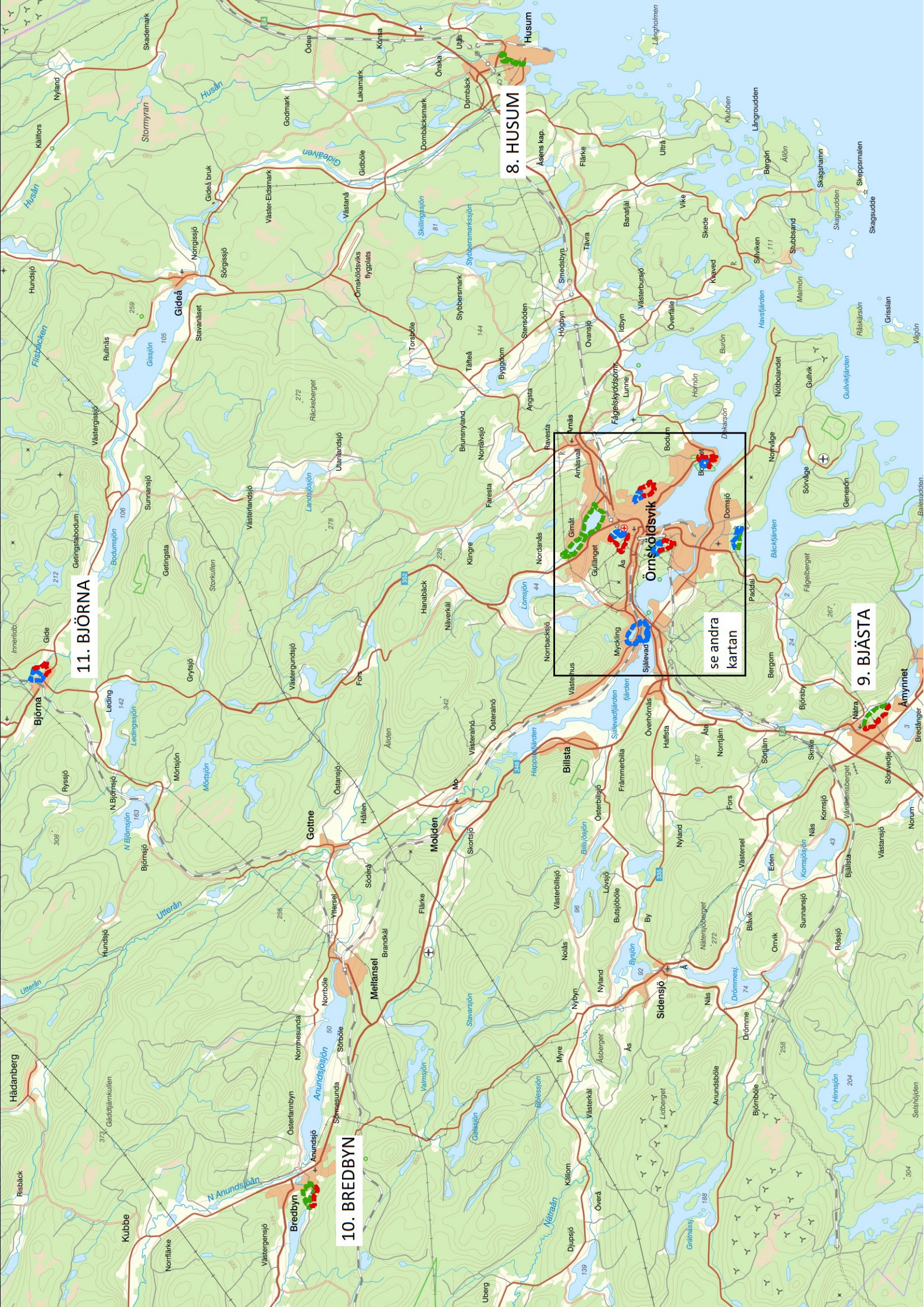
3. ALNESKOGEN

5. HÖRNSJÖN

4. GENESMON

6. ÅSBERGET

7. SJÅLEVAD



8. HUSUM

9. BJÄSTA

10. BREDBYNN

11. BJÖRNA

se andra kartan

Ömskäldsåsvik

Husum

Nätra

Björna

Mellansel

Moliden

Gottne

Bilista

Hadanberg

Kubbe

Skadmark

Husum

Ås

Ås

Ås

Ås

Ås

Ås

Ås

Ås

Ås

Ås

Ås

ALNESKOGEN

Längd: 1,3 km / 2,8 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:

63.265522, 18.772232

Naturreseptatet Alneskogen är ett skogsområde på udden Bonäset. Det finns flera stigar att vandra och närheten till havet ger fina rastplatser.

Med utgångspunkt från parkeringen kan du vandra antingen en lättare runda på 1,3 kilometer, eller en lite mer kuperad runda på 2,8 kilometer. Den lättare rundan går längs skogsstigar runt i reservatet samt en sträcka längs asfalterad promenadväg för att komma tillbaka till startpunkten. Att gå ut till vindskyddet vid vattnet är en avstickare på tvåhundra meter. Här är det fint att fika. En annan fin rastplats, speciellt vid soligt väder, är att fortsätta ytterligare hundra meter förbi vindskyddet ut på klipporna.

För att gå den längre, röda rundan kan du gå stigen bakom vindskyddet ut till vägen. Sedan följer du Bonäsvägen bort till Södra Skepparvägen, som du följer upp på höjden till korsningen med Kompassvägen. Där går en stig in mellan träden och du kommer ut på fina hållmarker. Mellan träden skymtar lite utsikt ner mot fjärden. Stigen över klippställarna är lite otydlig, men går du över klipporna norrut så hittar du snart stigen som går ner. Du kommer ner vid parkeringen.

Reservatets parkering ligger vid Järvedsvägen. Inne i reservatet är det inte tillåtet att parkera utan handikapptillstånd. Här finns ett dass och en grillplats. Dessa passerar du när du promenerar den blå rundan. Busshållplats finns på Bonäsvägen och heter Alneskogen.





-  Vindskydd
-  Utsiktspunkt
-  Rastplats/Bänk
-  Parkering
-  Eldstad
-  Busshållplats

0 50 100 200 300
Meter



BJÄSTA

Längd: 4,2 km

Svårighetsgrad: Röd

Koordinater till parkering:

63.201738, 18.502831


I Bjästa är det nära ut till ett fint skogsområde. Du kan gå en runda på cirka 4 kilometer som mest går på fina stigar i skogen. Denna runda går att nå från flera bostadsområden i Bjästa, och även från centrum.

Går du medsols så börjar du med att följa Orgelvägen ut ur samhället. Efter de sista två gårdarna övergår grusvägen till stig. Cirka hundra meter in längs stigen finns en avstickande stig ner till ett vindskydd vid forsen. Detta är en fin plats för en rast och det går även att grilla. Du går sedan tillbaka upp på den större stigen och följa den bort längs ån. Stigen är jämn och bred och går genom fin skog. Efter nästan en kilometer tar du höger i stigkorsningen, går uppför en backe och sedan höger igen. Därefter kommer du upp till en korsning med fyra stigar. För att fortsätta rundan tar du återigen höger, men om du vill ha lite extra utmaning och motion kan du göra en avstickare upp på höjden genom att följa den vänstra stigen. När du fortsätter längs rundan så ska du hålla höger även i nästa stigkorsning och hålla dig på den breda huvudstigen. Den kommer så småningom ut på Fageråsvägen och du följer sedan asfaltsvägen tillbaka ner mot centrum.

Delar av denna promenadrunda går att gå med barnvagn och rullator. Det är sträckan som följer Orgelvägen och sedan en bit av stigen som fortsätter längs ån. Anledningen till att det inte är grönmärkat på kartan är att det saknas lämplig offentlig parkeringsplats.





-  Vindskydd
-  Parkering
-  Eldstad
-  Busshållplats

0 100 200 400 600
Meter

BJÖRNA

Längd: 2,1 km / 3,4 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

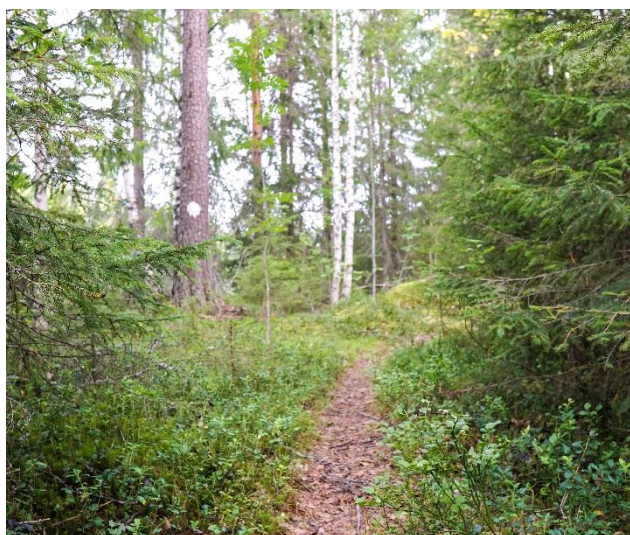
Koordinater till parkering:

63.547313, 18.607158

Längs Gideälven i Björna finns en spännande stig att promenera. Med start i centrala Björna kan du göra en kortare eller längre runda ner längs älven. Du börjar med att följa Järnväggsgatan ner till vändplanen och därefter en smalare skogsbilväg ner längs järnvägen till bron. Här tar du höger på en stig in i skogen. Stigen är en del av vandringsleden Urskogsleden och är därför markerad med vita fläckar på träden. Följ denna stig ända tills den går upp för en kort, brant backe och kommer upp på ett slygt hygge. Vill du gå en kort runda kan du här gena längs en stig som går över hygget tillbaka till samhället. Denna korta runda är rätt lättvandrad förutom några mindre backar.

Du som vill gå längre fortsätter istället längs Urskogsleden. Stigen blir snart mer kuperad och utmanande. Den snirklar sig fram längs älven. Några hundra meter efter att du passerat grillplatsen viker en mindre stig av från leden uppför en brant. Du kommer då upp nära fotbollsplanen och kan följa en stig över hygget tillbaka till samhället. Du kommer ut på parkeringen vid Idrottsplatsen och följer sedan vägen tillbaka till där du började.

Det går att fortsätta följa Urskogsleden hela vägen ner till campingen, men då behöver du korsa ett mindre sidoflöde till älven. Vid lågt vatten går det bra, men annars är det svårt att komma över torrskodd och är risk att halka. Mellan fotbollsplanen och campingen ligger den finaste delen av Gideforsen.





BREDBYN

Längd: 3,1 km / 3,6 km

Svårighetsgrad: Grön och Röd

Koordinater till parkering:

63.449096, 18.106057

En fin promenadrunda i Bredbyn är att gå bort längs Södra Anundsjöån och runt. Vid busstationen finns parkeringsplatser och beskrivningen av denna runda utgår härifrån.

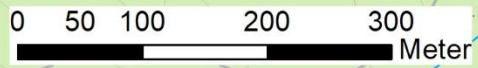
Den kortare av rundorna är klassad som Grön eftersom den följer vägar och gångvägar och går att gå med barnvagn och rullator. Observera dock att det är några backar längs rundan. Går du motsols så går du från busstationen ner över bron och höger. Du tar sedan vänster in på Näsgratan. Där den kommer ut på Sjölandsvägen tar du vänster igen och en grusväg leder dig in i skogen. Håll vänster även i nästa korsning. Fin skogsvandring tar dig ner till andra bron över ån. Här finns en rastplats med bänkar och vindskydd. Efter att du gått över bron kommer du upp på en landsväg, du tar vänster och följer vägen tillbaka till samhället. Efter badplatsen går en gångväg upp till vänster som tar dig tillbaka upp mot busstationen. Vid badplatsen finns rastbord och utedass.

Du som vill ha lite mer utmaning och skogsvandring kan istället för att följa landsvägen tillbaka ta höger uppför en skogsbilväg till en stig som går jämte landsvägen. Här blir det en del uppför, men det är lättgånget. Stigen kommer ut på elljusspåret. Följ det och håll vänster i korsningarna så kommer du till en mindre väg. Där tar du vänster igen och kommer då ner på landsvägen nära badplatsen.





-  Vindskydd
-  Rastplats/Bänk
-  Parkering
-  Busshållplats



GENESMON

Längd: 1,6 km / 2,6 km

Svårighetsgrad: Grön och Blå

Koordinater till parkering:

63.252215, 18.685377

Vid Genesmon finns ett fridfullt naturområde med flera fina stigar att gå. Det går att parkera på flera ställen och boende i närliggande bostadsområden kan nå detta naturområde till fots. Beskrivningarna i detta dokument har Nyängets badplats som utgångspunkt eftersom det där finns gott om parkeringsplatser och även faciliteter som toaletter, vindsydd och grillplats. De närmaste busshållplatserna heter Axgränd och Nybyggarevägen, men båda ligger cirka en kilometer bort.

Mellan badplatsen och Bäckagården går en bred, jämn stig som går att promenera med barnvagn och rullator. Hela sträckan fram och tillbaka blir ungefär 1,6 kilometer, men det går att vända var du vill eftersom du går samma stig tillbaka. Stigen går genom fina, luftiga skogar. Du passerar även det arkeologiska friluftsmuseet, en järnåldersgård som byggts upp för att visa hur folk levde för tvåusen år sedan. Nedanför dessa hur finns en fin rastplats, en strand med rastbord.

Vill du gå en lite längre runda kan du från Bäckagården fortsätta längs en stig på andra sidan vägen. Blå markeringar på träden visar vägen. Gå rakt fram i första stigmorsningen och därefter vänster i nästa korsning upp till utgrävningsplatsen. Stigen fortsätter på andra sidan utgrävningsplatsen, fortfarande med blå markeringar på träden. Du går över en väg och tar därefter vänster i stigmorsningen och höger i nästa. I slutet av rundan följer stigen kraftledningsgatan tillbaka till parkeringen vid Nyängets badplats.





Vindskydd



Rastplats/Bänk



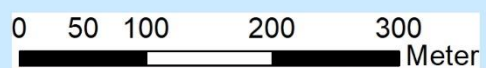
Parkering



Eldstad



Dass



HUSUM

Längd: 2,9 km

Svårighetsgrad: Grön

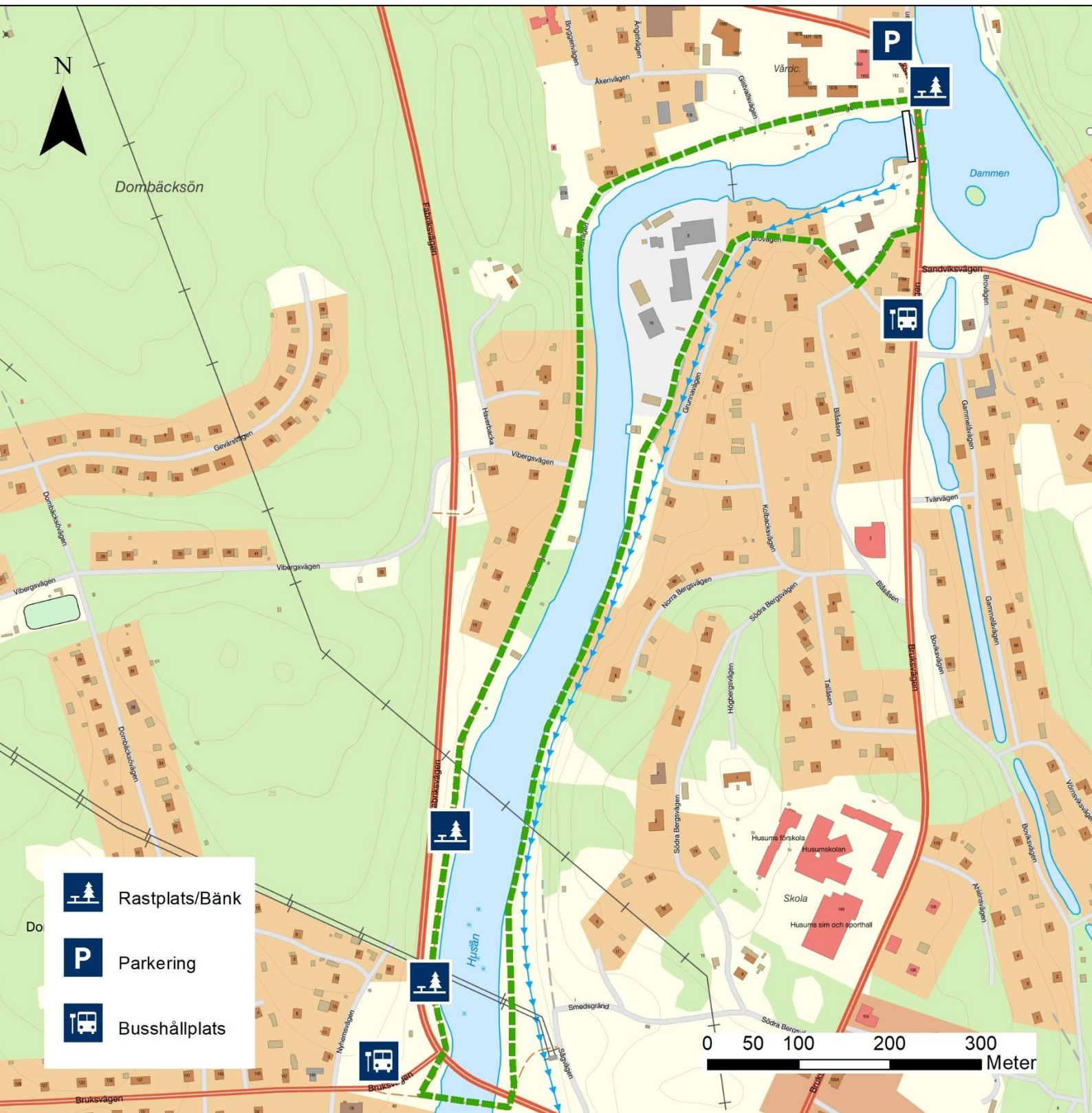
Koordinater till parkering:


63.339973, 19.167423

En fin runda att promenera i samhället Husum är att gå längs Husån, korsa bron och sedan gå tillbaka på andra sidan. Rundan går på jämna gångvägar och mindre grusvägar, så den är klassad som Grön. Det är fina vyer ut över ån och ibland gott om fåglar. Hela rundan är cirka 3 kilometer. I den södra delen av rundan finns ett grönområde med frisbeegolfbana. Här är det fint att ha en picknick, men se upp så att du inte är i vägen för eventuella frisbeegolfspelare. Vid södra delen av rundan passeras även två bänkar.

Personer boende i Husum kan starta promenaden på rundan varhelst de vill. Parkeringsmöjligheter finns nära vårdcentralen bredvid dammen. Här finns också ett par rastbord. På andra sidan vattnet finns även en ytterligare rastplats med bänkbord, samt lekplats och utegym. Med buss kan du kliva av vid hållplatserna Dammen eller Ökiosken som ligger nära promenadrundan.





-  Rastplats/Bänk
-  Parkering
-  Busshållplats

0 50 100 200 300
Meter

HÖGLANDSSJÖN

Längd: 4 km / 3,4 km

Svårighetsgrad: Grön

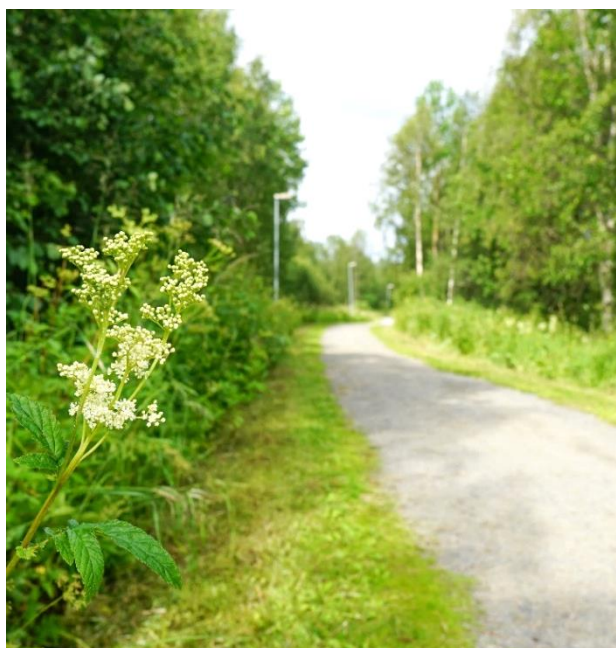
Koordinater till parkering:

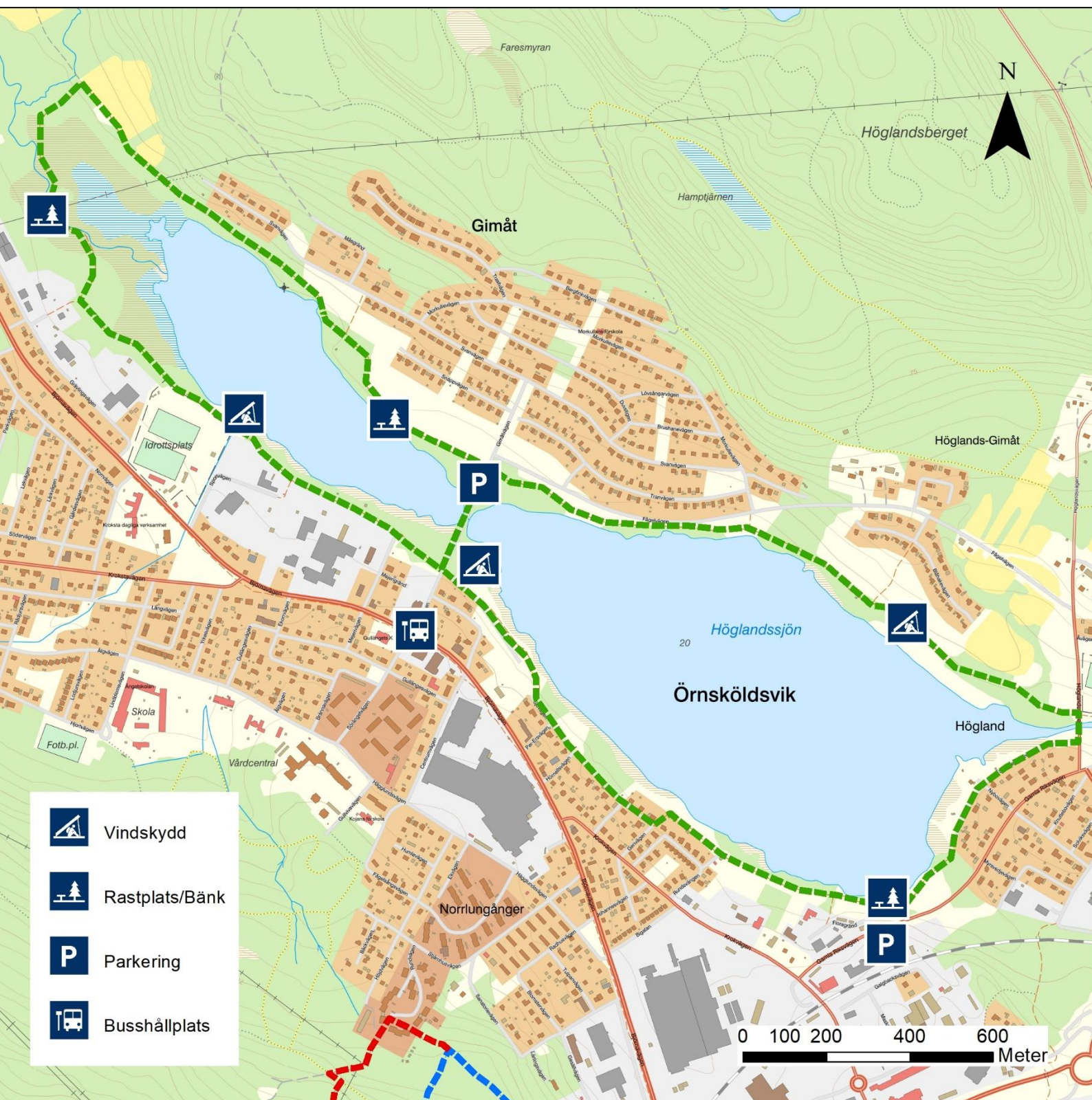
63.317449, 18.707382

Runt Högländssjön går Hälsans stig, en lång promenadslinga i enkel terräng och med en bro i mitten så att rundan enkelt kan delas upp i två. Rundan går längs grusade gångvägar eller mindre asfalterade vägar och är därför möjlig att gå även med barnvagn eller rullator.

Den halva av Hälsans stig som ligger närmast centrum är 4 kilometer lång, medan den bortre halvan är 3,4 kilometer. Båda rundorna kan också kombineras om du vill ha en längre promenad. Längs rundorna finns rastbord och vindskydd utplacerade och det finns även två utegym.

Hälsans stig nås tills fots av personer boende i närliggande bostadsområden, men det går även att komma hit med bil eller buss. Det finns flera parkeringsplatser runt sjön, två av dem är utsatta på kartan på nästa sida. Koordinaterna ovan går till parkeringen vid bron. Det finns även flera busshållplatser i nära Högländssjön. Den som är markerad på kartan heter Gnistan. Därifrån är det nära till båda rundorna. Mer information om Hälsans stig hittar du på kommunens hemsida.





HÖRNSJÖN

Längd: 1,7 km / 2,8 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

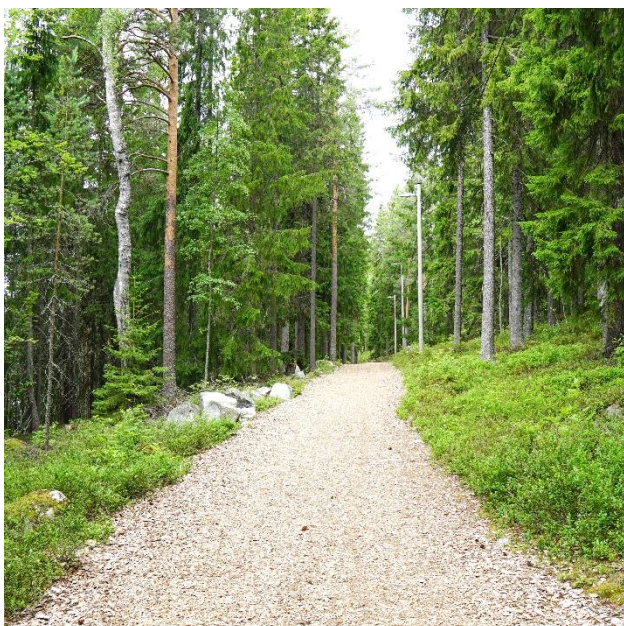
Koordinater till parkering:

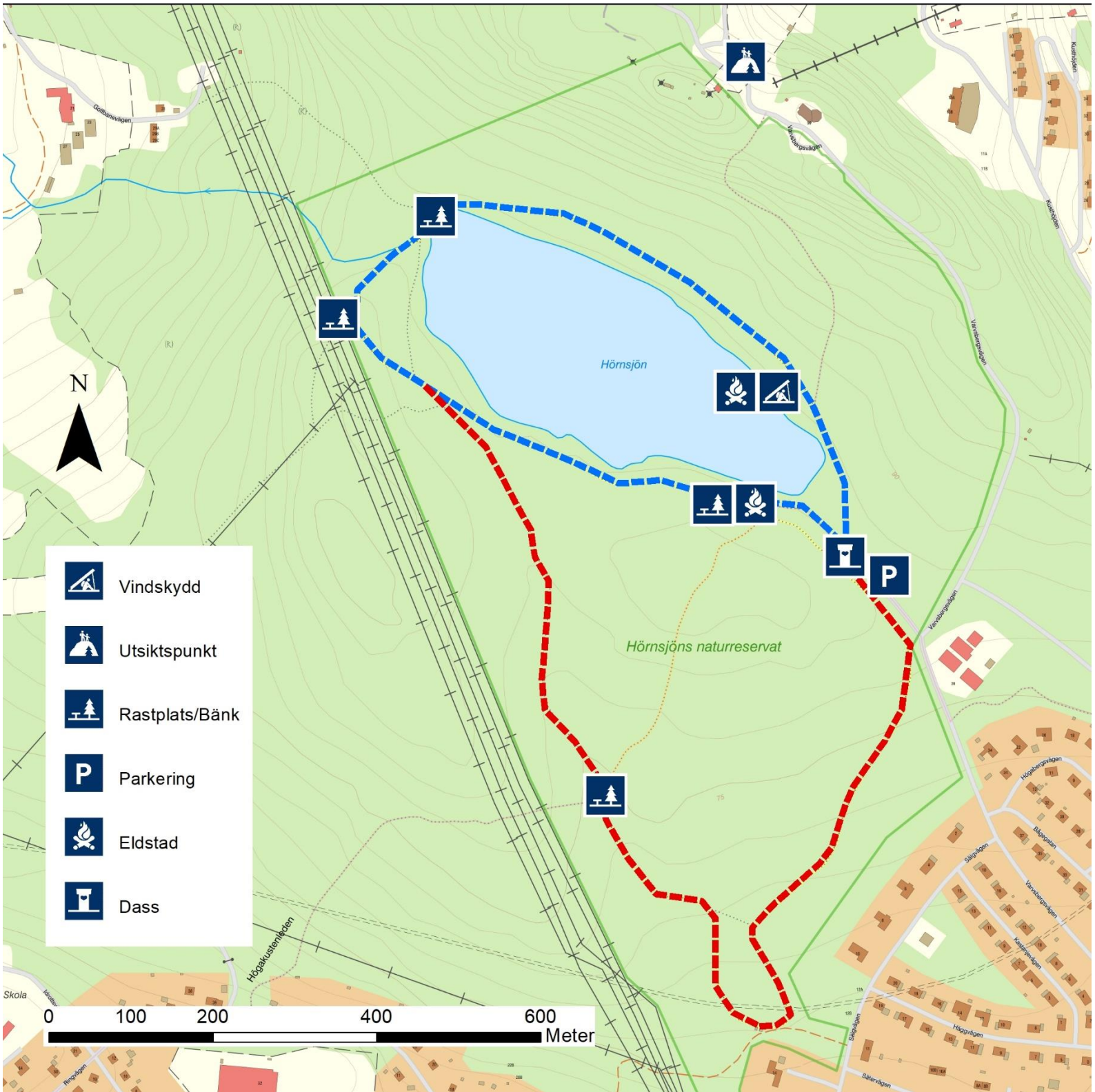
63.283008, 18.697259

Det stadsnära skogsområdet runt Hörnsjön är ett populärt område för motion och friluftsliv. Här finns service i form av utedass, vindskydd, grillplatser och rastbord runt sjön. Från det närliggande Varvsberget är det spektakulär utsikt ut över Örnköldsvik. Vid Hörnsjön finns en stor parkeringsplats, men det går tyvärr inga bussar upp hit.

Runt Hörnsjön går ett elljusspår. Det är lätt att gå, men spånunderlaget kan vara besvärligt för en person med rullator eller rullstol och därför har denna runda klassats som Blå. Rundan längs elljusspåret är 1,7 kilometer och tar dig förbi flera lämpliga rastplatser.

För att få en längre runda kan du lägga till motionsslingan söder om sjön. Går du motsols så rundar du först sjön längs elljusspåret. Efter att du passerat nära kraftledningsgatan och åter kommer in i skogen så viker en mindre stig av in i skogen till höger. Den följer du tills den kommer ut på det andra elljusspåret där du fortsätter rakt fram. I korsningen finns en bänk. Följ sedan elljusspåret runt tills du kommer tillbaka till parkeringen.





Vindskydd



Utsiktspunkt



Rastplats/Bänk



Parkering



Eldstad



Dass

0 100 200 400 600 Meter

SJÄLEVAD

Längd: 1,1 km / 4,3 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:

63.292870, 18.603650

I Själevad är det vackert att promenera vid Moälven. En kort runda är att gå från servicehuset ner mot älven och bort till badplatsen. Du följer gångvägen mot kyrkan och korsar vägen. Fortsätt rakt fram längs den breda stigen som sneddar ner för backen. Nere vid badplatsen finns sandstrand, rastbord och grillplats. En fin plats att ha som mål. När du vänder går du tillbaka 50 meter samma väg innan du tar höger i korsningen. Den gångvägen går nära Moälven och sedan under bron tillbaka till servicehuset. Stora delar av denna runda går att gå med barnvagn och rullator. Anledningen till att rundan ändå klassats som Blå är att det finns enstaka passager som kan vara lite besvärliga med rullator. För dig som går med rullator rekommenderas den övre gångvägen hellre än den nedre.

Du som vill gå längre kan kombinera promenad nära älven med en tur runt Mycklingstjärnen, det ger en fyra kilometer lång runda. Parkering finns nära badplatsen. Börjar du här och går medsols så går du först norrut längs gångvägen till Fjärdvägen. Ta höger och korsa Hamptjärnsvägen till en annan gångväg. Följ den en bit, ta vänster in under järnvägen och sedan vänster igen. Gångvägen kommer ut på Birgittavägen, korsa den större Gottnevägen till Ebbavägen som du följer tills den övergår i en smal stig. Denna stig tar dig till Mycklingsvägen. Här kan du följa en gångväg bredvid vägen ett halvt varv runt tjärnen. Till slut kommer du ut på den större Gottnevägen igen. Ta vänster och sedan direkt höger till Karlslundsvägen som du följer tills du tar höger på Fyrkvägen. Ta vänster på Sikelvägen bredvid vårdcentralen. I slutet av denna väg går en gångväg ner till älven. Denna gångväg kan du nu följa hela vägen tillbaka till badplatsen. Bor du i Själevad kan du givetvis haka på denna runda varhelst som är närmast för dig. Rundan passerar även flera busshållplatser, exempelvis hållplatserna Själevadskolan och Mycklingskolan som är utsatta på kartan.





Översjåla

Mycklingstjärnen

Lillijärnen

Själeveds kyrka

Själeved

Moälven

N

-  Rastplats/Bänk
-  Parkering
-  Busshållplats

0 100 200 400 600 Meter

SKYTTIS

Längd: 1,5 km / 3,2 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:

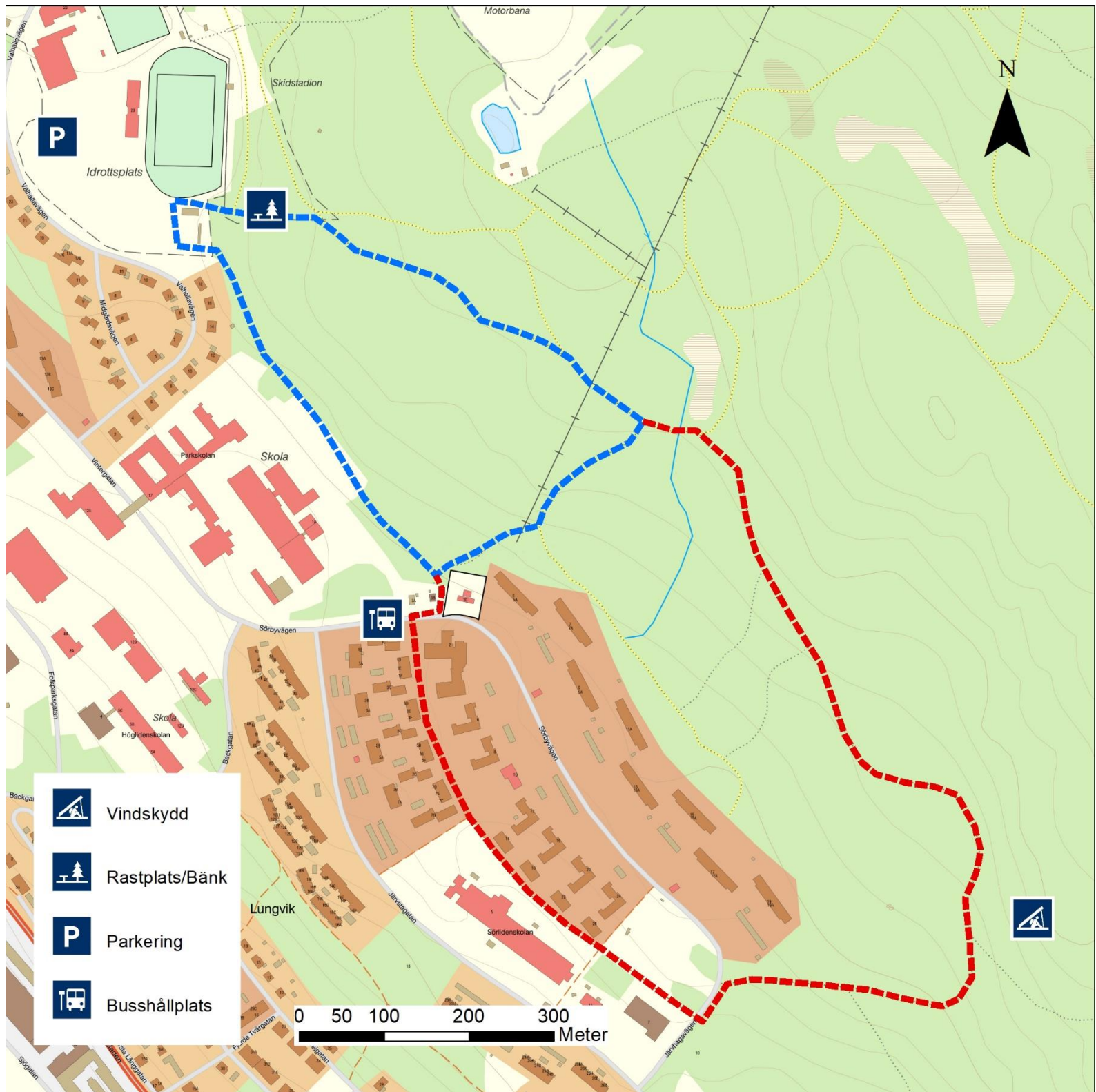
63.295464, 18.732278

Naturområdet Skyttis är ett stort skogsområde öst om centrum. Här finns många stigar att vandra med olika längd och svårighetsgrad. De två rundor som beskrivs här nedan utgår från motionsanläggningen. Här finns parkering och två öppna omklädningsrum med toaletter. Busshållplats finns nära Parkskolan, hållplatsen heter Järvstagatan.

Båda rundorna börjar vänster om garagebyggnaden som ligger bortanför grusfotbollsplanen. Om du går medsols är det först en backe upp längs ett brett motionsspår. Ta höger precis innan du kommer upp på den asfalterade rullskidåkningsbanan och följ ett grusat motionsspår i 300 meter. Den kommer upp på den asfalterade banan längre fram. Ska du gå den kortare rundan så följer du bara asfaltsbanan i cirka 150 meter innan en stig viker av ner i skogen. Det är lite stenigt, men nedför. I slutet av backen kommer stigen fram bakom en byggnad och här tar du höger in på en bredare stig. Den följer du tillbaka till motionsanläggningen.

Du som vill gå den längre rundan går först samma väg som den kortare rundan, men fortsätter längs den asfalterade rullskidåkningsbanan i ytterligare cirka 100 meter. Där viker en annan stig in i skogen som du följer. Flera stigmorsningar passeras, men du ska fortsätta på denna stig i ungefär 800 meter innan du kommer till rätt stigmorsning. Där viker stigen ner mot bebyggelsen igen, men innan du går ner så kan du välja att gå upp till vindskyddet som ligger på höjden ovanför. Det ligger mindre än 100 meter från stigmorsningen och en smal, lite otydlig stig kan följas dit upp. När du tagit stigen ner till bostadshuset kan du välja mellan att följa gatan åt höger eller gå ner en bit och gå längs promenadvägen. Sedan går en stig upp i skogen mellan två hus, en bred stig som du följer bort bakom skolan och tillbaka till motionsanläggningen.





ÅSBERGET

Längd: 1 km / 1,9 km / 3,3 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:

63.300028, 18.708927

Åsberget är en hög bergsrygg precis i utkanten av staden. Här finns många stigar att kombinera för olika långa rundor. De rundor som beskrivs i detta dokument utgår från sjukhuset. Här finns parkering och busshållplats. För dig som vill ha mer utmaning finns den sex kilometer långa vandringsleden Gula leden, men den beskrivs inte här.

Till höger om lekplatsen bredvid en av sjukhusbyggnaderna går en stig in i skogen. Den kommer upp till en stigmorsning där skyltar visar vägen för två enkla promenadrundor, Kulturstigen som är 1 kilometer och Pulsslingan som är cirka 2 kilometer. Dessa rundor går längs lättvandrade stigar och i varje korsning visar skyltar hur du ska gå för att komma vidare.

För dig som vill ha en längre, mer utmanande runda är det fint att gå upp på Åsberget. Här finns inga skyltar att följa, så du behöver själv hålla reda på att du går rätt. Du börjar med att följa Pulsslingan. Där den gör en skarp sväng upp för en backe fortsätter du rakt fram och kommer fram mellan några hus. Ta vänster upp på en smal väg in i skogen och därefter vänster igen ut på det korsande elljusspåret. Du följer bara det i cirka 20 meter, så viker en stig upp i skogen åt höger. Här blir det uppför och du går längs en kraftledningsgata. Efter lite skogsvandring korsas en andra kraftledningsgata, ta höger i stigmorsningen, gå över en tredje kraftledningsgata och ta sedan vänster precis i skogskanten. Den smala stigen tar dig ut till en större stig som du sedan följer. Du passerar tre stigmorsningar, ta vänster i varje. Du är då på en stig med orangea plåtar. En fin avstickare här är att gå upp på den lilla toppen på höger sida av leden. Du går upp för klipporna i kraftledningsgatan. Härifrån är det otrolig utsikt ner över Örnsköldsvik. Den orangemarkerade leden följs sedan vidare i 700 meter över hållmarkerna. När denna led börjar gå brant nedför så går du istället rakt fram över klipporna och kommer till en bred stig. Ta vänster och följ stigen tillbaka till startpunkten.





N



Utsiktspunkt



Parkering



Busshållplats

0 50 100 200 300
Meter