



Friluftsliv och Fysisk aktivitet på Recept

Region Västernorrland i samarbete med Länsstyrelsen Västernorrland

Februari 2021

SOLLEFTEÅ 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.

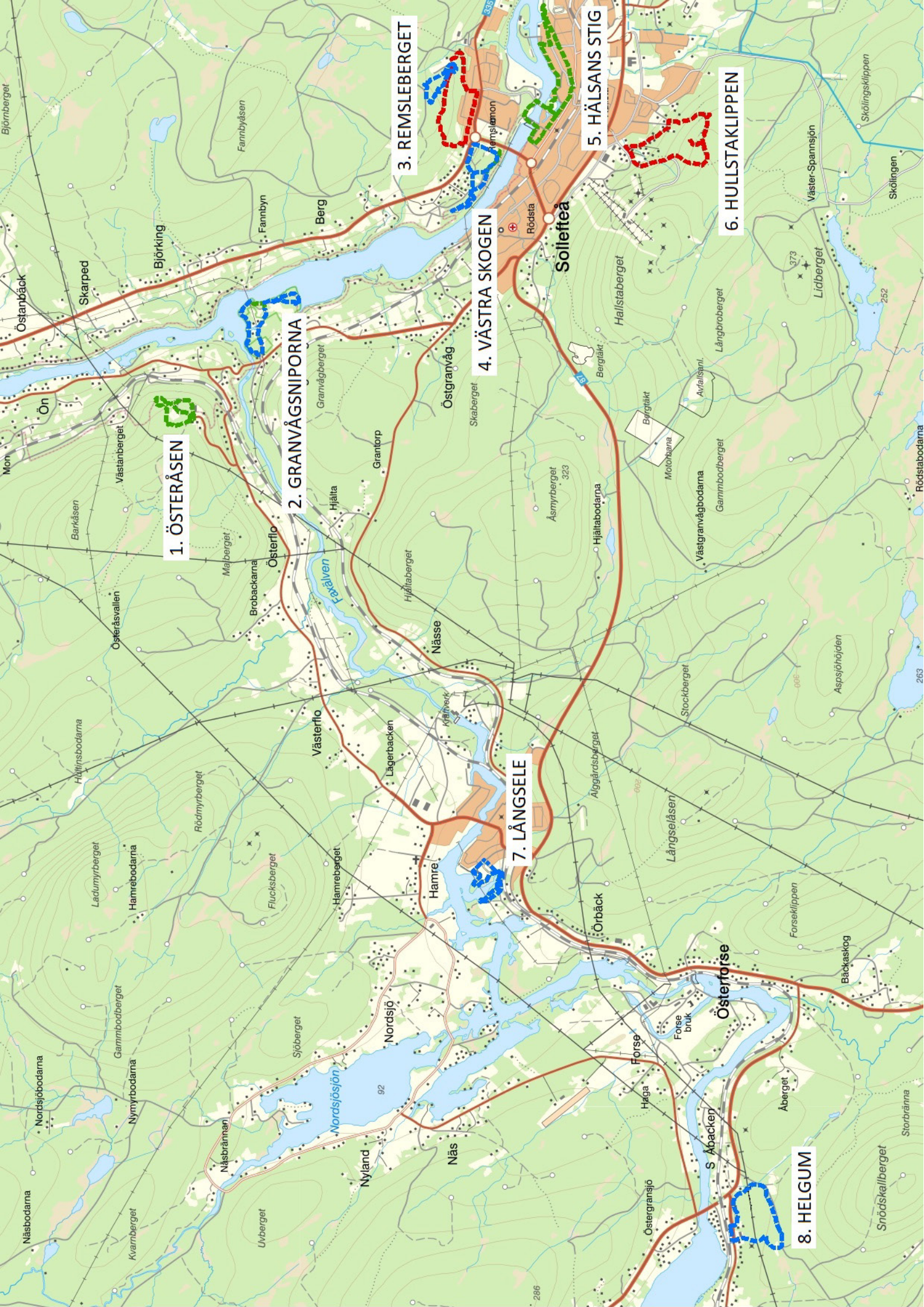
Vi hoppas att det underlättar för dig att ta på dig skorna, bekväma kläder och ta vara på de naturupplevelser som skog och mark erbjuder! Och kom ihåg att hålla avstånd, hålla huvudet kallt, hjärtat varmt och händerna rena.

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



1. ÖSTERÅSEN

2. GRANVÅGNIPIORNA

3. REMSLEBERGET

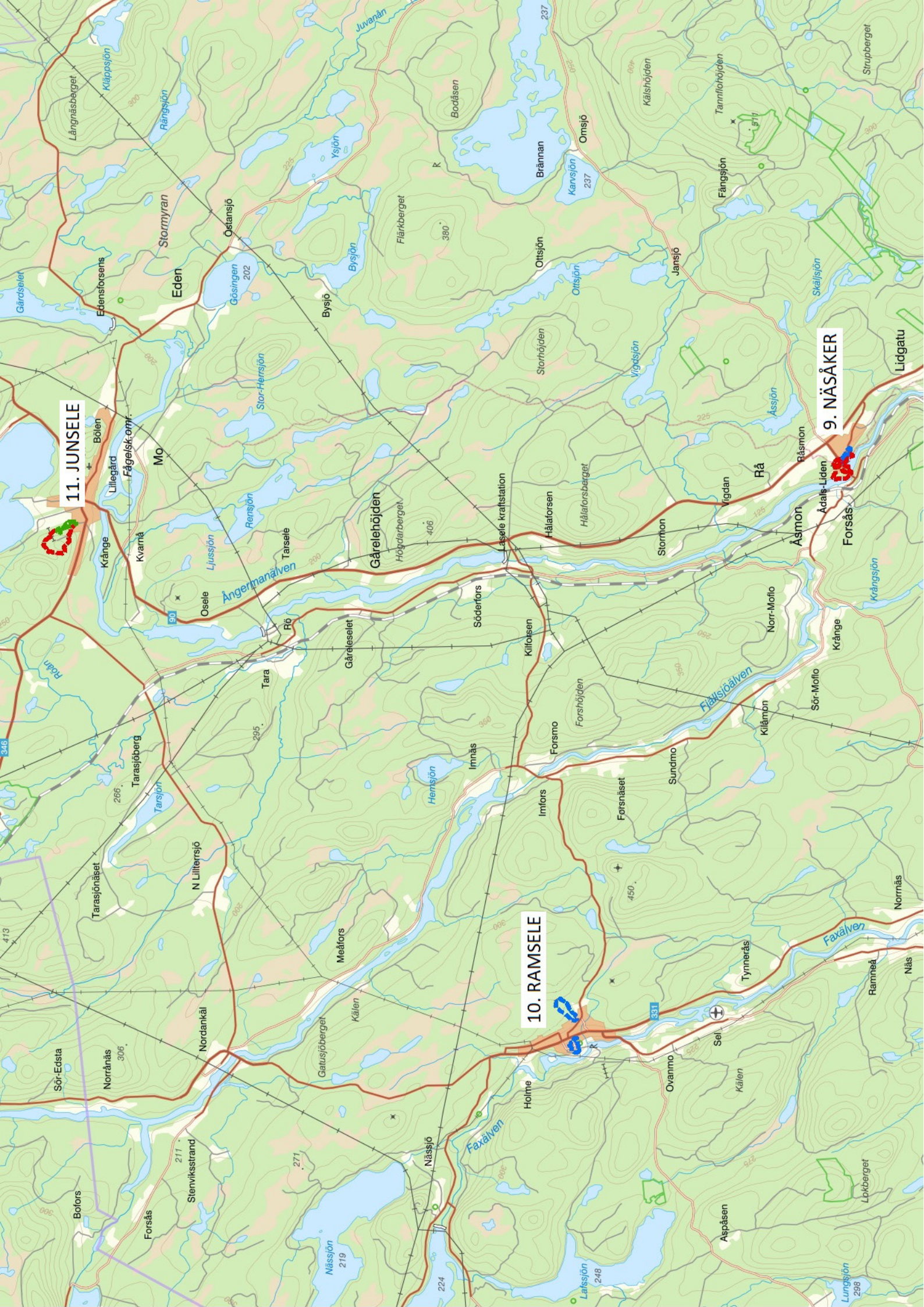
4. VÄSTRA SKOGEN

5. HÅLSANS STIG

6. HULLSTAKLIPPEN

7. LÅNGSELE

8. HELGUM



11. JUNSELE

10. RAMSELE

9. NÄSÅKER

GRANVÅGSNIPORNA

Längd: 0,6 km / 1,4 km / 2,2 km

Svårighetsgrad: Grön och Blå

Koordinater till parkering:

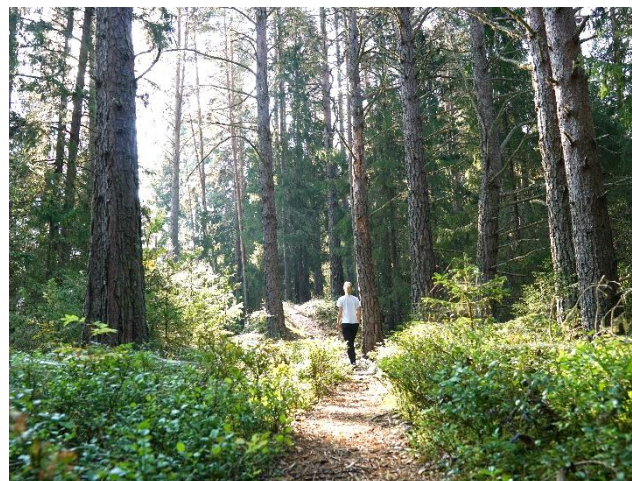
63.206533, 17.215555

I naturreservatet Granvågsniporna finns fina stigar att vandra. Det är ett skogsområde vid älven med flera imponerande nipor. Från parkeringen ut till raststugan är det tillgänglighetsanpassad gångväg. Denna sträcka blir 600 meter tur och retur. Raststugan ligger mycket vackert vid älven. Här finns även en grillplats och en bit bort finns ett dass.

För dig som vill vandra längre finns två rundor. Du kan antingen följa stigen som går söderut från parkeringen bort till Rödskägnipan. Stigen går upp på nipan. Här är det uppför men lättframkomlig stig. Där stigen går ner på andra sidan nipan finns en trätrappa. När du kommer ner från nipan når du en vackert belägen rast- och grillplats. Utsikten över älven är faktiskt finare här än uppe på själva nipan. När du vänder tillbaka så tar du höger i båda stigkorsningarna för att komma på rätt stig. Den följer du sedan stigen till parkeringen.

En annan stigrunda i reservatet är att från raststugan fortsätta längs stigen som följer älven mot nordväst. Den rundar Svalnipan där många backsvalar har sitt bo och fortsätter följa vattnet ända fram tills den rundar en tredje nipa. Här går den genom ett skogsparti upp till grusvägen, samma grusväg som du körde för att komma till parkeringen, och du kan nu följa vägen tillbaka till parkeringen.

För dig som vill åka buss så går det att hoppa av bussen ute vid vägen, men det är ingen riktig hållplats. Sök på hållplatsen Granvåg fd Bohlins för att se busstider, men kliv inte av där utan håll utkik efter naturreservatsskylten. Mer information om naturreservatet Granvågsniporna hittar du på länsstyrelsens hemsida.





HELGUM

Längd: 3,1 km

Svårighetsgrad: Blå

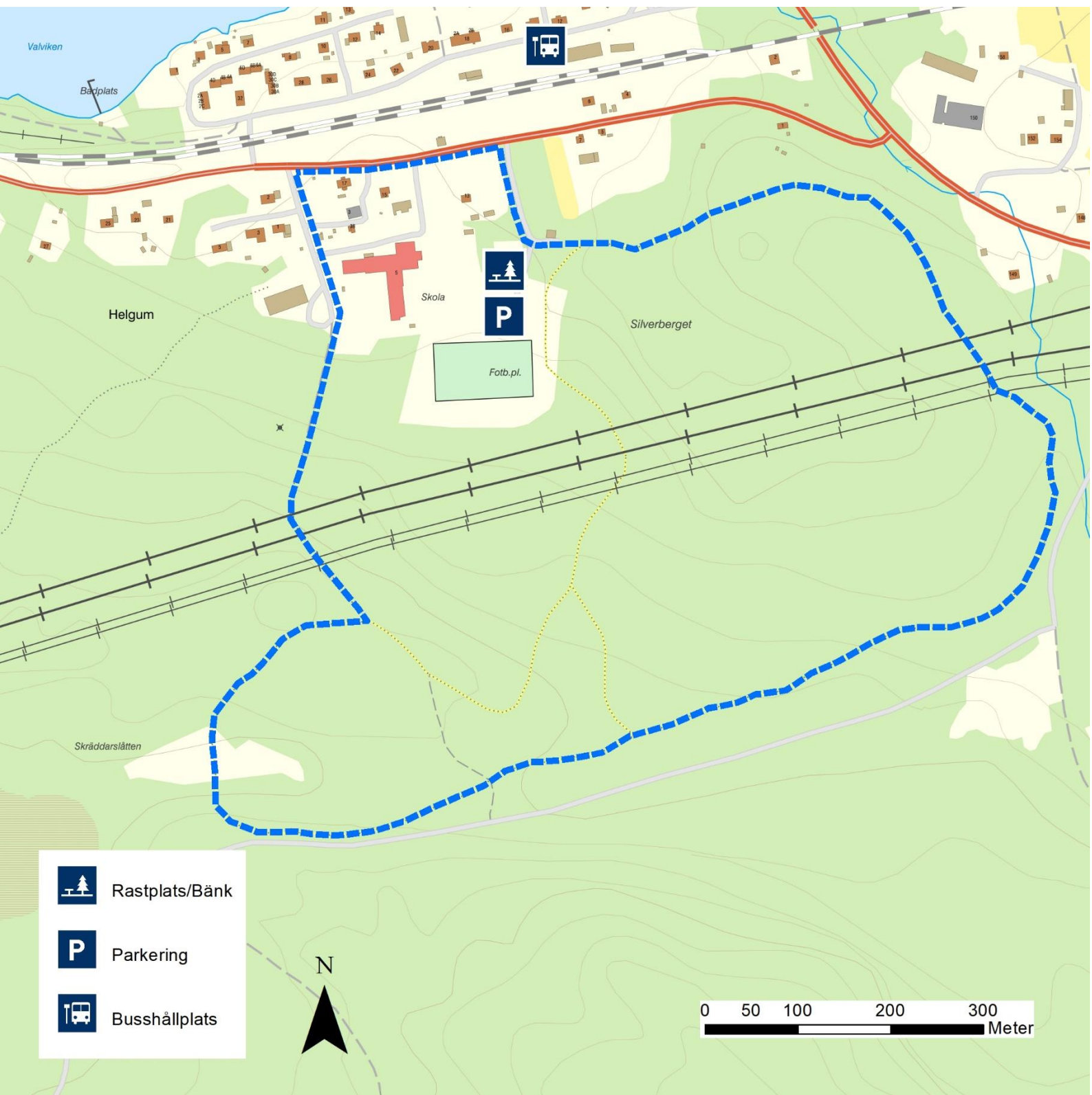
Koordinater till parkering:

63.149464, 16.950800

I Helgum kan du gå en fin skogsruna genom att följa elljusspåret. Går du motsols så följer du vägen som går upp förbi skolan och in i skogen. Den kommer ut på elljusspåret. Här tar du höger och följer sedan spåret runt. Det är jämnt underlag men lite kuperat. Elljusspåret går i både skog och över hygge. Här och där kan det vara lite blött.

Spåret kommer fram vid fotbollsplanen där det finns parkeringsplats och rastbord. Hela rundan blir cirka 3 kilometer. Om du parkerar vid fotbollsplanen kan du gå en två kilometer lång runda runt elljusspåret.





HULLSTAKLIPPEN

Längd: 4,3 km

Svårighetsgrad: Röd

Koordinater till parkering:

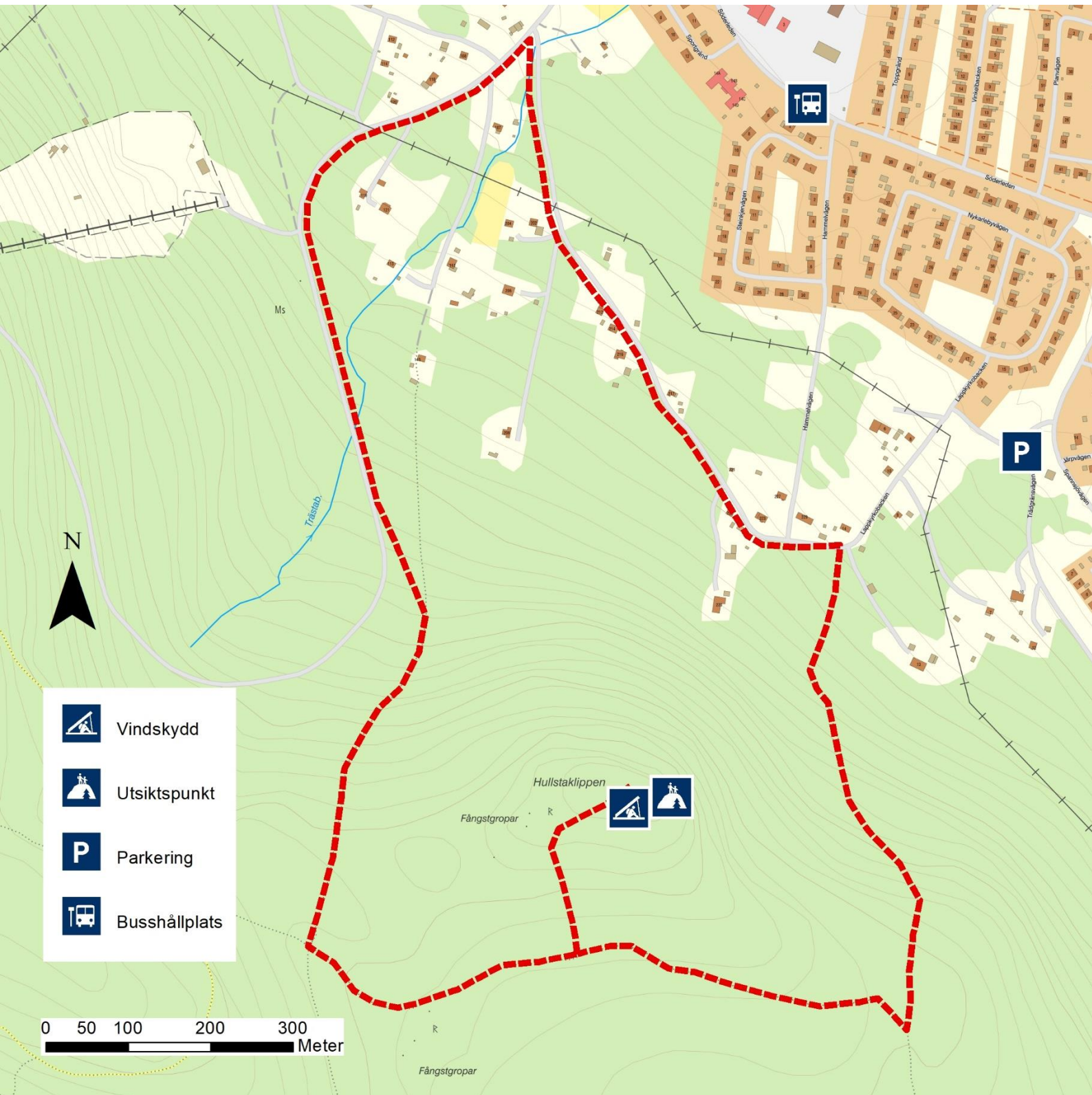
63.154689, 17.269237

Hullstaklippen är ett stadsnära berg med fin utsikt ut över Sollefteå. Att vandra upp runt denna topp med en avstickare till utsiktsplatsen ger bra motion. Utsiktsplatsen är dessutom en trevlig fikaplats. Här finns bänkar, grillplats och vindskydd. Denna ganska krävande promenadrunda går att nå till fots från närliggande bostadsområden, men det går även att parkera på ett ställe längs Trädgränsvägen och utgår därifrån.

Om du går motsols så utgår stigen från övre delen av Lappkyrkobacken. Stigen går över ett hygge och det är uppför direkt. Snart börjar du få utsikt ner mot stan. När stigen kommer in i skogen delar den sig i två. Det spelar ingen roll vilken av stigarna du tar eftersom de går parallellt och går ihop så småningom. Därefter når du en stigmorsning och tar höger. Nu har stigningen planat ut och det är enklare att gå. Ute på nästa hygge kommer du till ännu en stigmorsning. Här är det skyltat mot utsiktsplatsen på Hullstaklippen. Denna avstickare är cirka 600 meter tur och retur. Tillbaka på stigen fortsätter du gå mot Hallstaberget. Du passerar två stigmorsningar där du tar höger innan det börjar gå ganska brant nedför. Stigen kommer ut på grusvägen som går upp på Hallstaberget och du följer sedan väg tillbaka till där du började. Hela rundan är över 4 kilometer lång inklusive avstickaren till utsiktsplatsen.

Tips: Uppe på Hallstaberget finns fler fina promenadslingsor att gå. På parkeringen framför hotellet sitter en karta med de olika stigarna. Hit kan du som har bil köra för att promenera. Observera dock att alla slingor är mycket kuperade eftersom Hallstaberget är ett brant berg. Det går även att kombinera rundan runt Hullstaklippen med stigarna på Hallstaberget för en riktigt lång promenad.





Vindskydd



Utsiktspunkt



Parkering



Busshållplats

0 50 100 200 300
Meter

HÄLSANS STIG

Längd: 1,7 km / 3,7 km

Svårighetsgrad: Grön

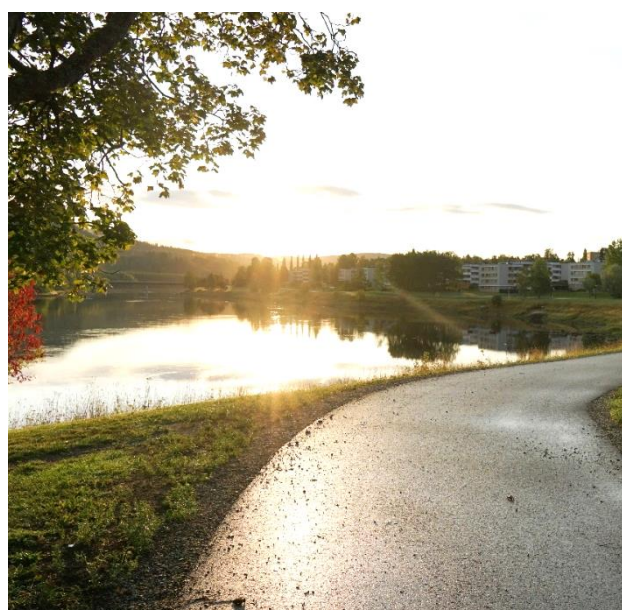
Koordinater till parkering:

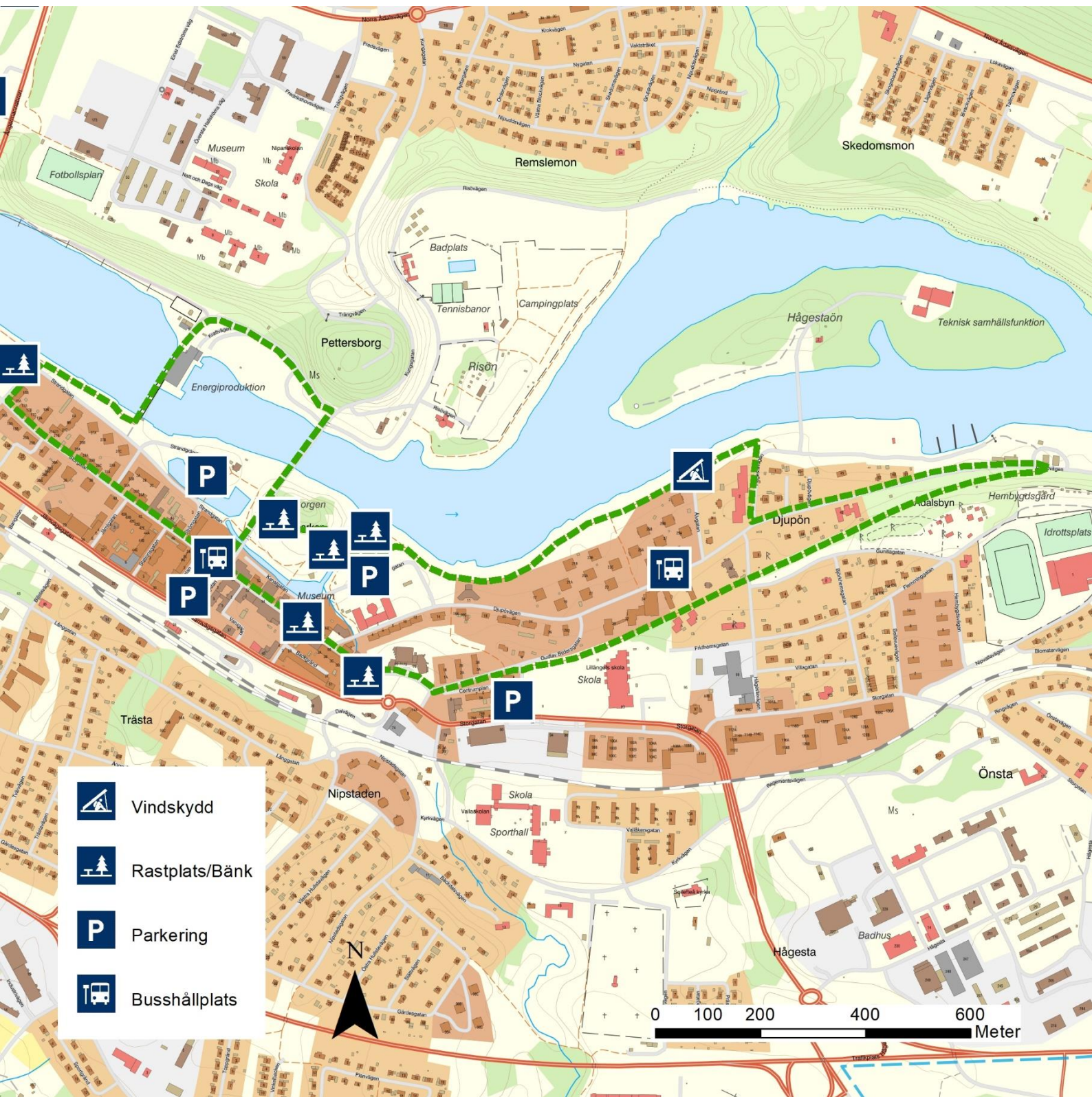
63.167982, 17.272574

Sollefteå har ett centrum som ligger ovanligt vackert med älven som passerar precis förbi och många centrala grönområden. Du behöver egentligen inte lämna centrum för att få en fin promenad och komma nära natur.

Hälsans stig är ett koncept som finns i många länder. Syftet är att förenkla och motivera till friskvård genom att markera upp en lämplig promenadslinga. I Sollefteå finns Hälsans stig centralt. Den går till stora delar nära älven längs fina gångvägar. Hela Hälsans stig är över 5 kilometer, men rundan går enkelt att delas i två. På kartan i detta dokument har den delats vid Kungsgatan, vilket ger en runda på 1,7 kilometer och en runda på 3,7 kilometer. Givetvis kan den som vill gå längre välja att gå hela rundan. Eftersom Hälsans stig följer grusade gångvägar och asfalterade trottoarer och undviker trappor och liknande så går det att gå med barnvagn och rullator här.

Det finns flera parkeringsplatser längs Hälsans stig, några av dem är utsatta på kartan. Koordinater högre upp i dokumentet är till den största parkeringen som ligger på Hantverkaregatan. Det går även att nå denna promenadrunda med buss, hållplatserna som är markerade på kartan heter Torget och Solgården.





JUNSELE

Längd: 2 km / 4,1 km

Svårighetsgrad: Grön och Röd

Koordinater till parkering:

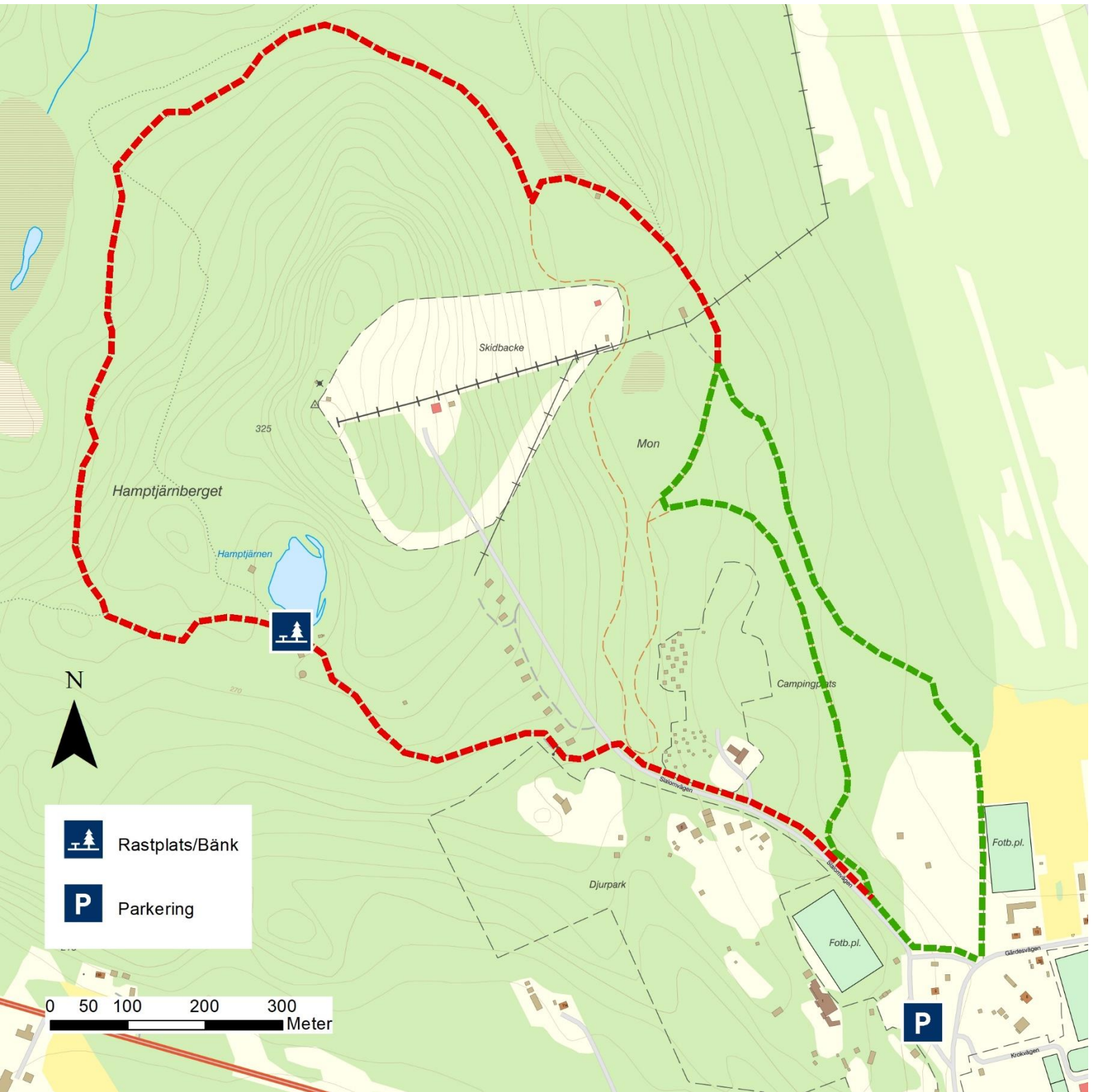
63.698043, 16.860565

Ett fint, samhällsnära naturområde i Junsele är Hamptjärnsberget. Här finns flera stigar och det går att kombinera ihop olika promenadslingor. Den som inte vill gå nerifrån samhället kan parkera vid campingen, djurparken eller utomhuspoolen.

Ett förslag till runda som även går att gå med barnvagn och rullator är att följa grusvägen som går upp bredvid fotbollsplanen. Den korsar den asfalterade rullskidåkningsbanan som sedan följs tillbaka ner. Observera att det är ganska kuperat. Rullskidåkningsbanan används inte så mycket, men se för säkerhets skull till att gå på ena kanten. Rundan kan utökas genom att du går en längre bit av rullskidåkningsbanan, den visas som orangea sträck på kartan.

För dig som vill gå längre och mer i skogen finns en fin runda runt berget. Du kan börja med att gå samma grusväg upp men när vägen korsar rullskidåkningsbanan tar du höger och följer banan upp. I slutet av svängen viker en stig av in i skogen. Titta efter en skylt med färgglada symboler som står på marken. Denna stig följer du nu runt berget. Den går över ett hygge där det brukar vara gott om lingon. Vid skylten i slutet av hygget fortsätter du rakt fram in i skogen. Stigen går nu genom fin granskog och kommer ut vid Hamptjärn. En vacker tjärn mitt i skogen där det finns rastbord och brygga. Här ligger Kåtabyn med flera samiska kåtor. Du följer sedan vägen ner från berget och tillbaka till där du började.





Rastplats/Bänk



Parkering

0 50 100 200 300
Meter

LÅNGSELE

Längd: 1,3 km / 2,6 km

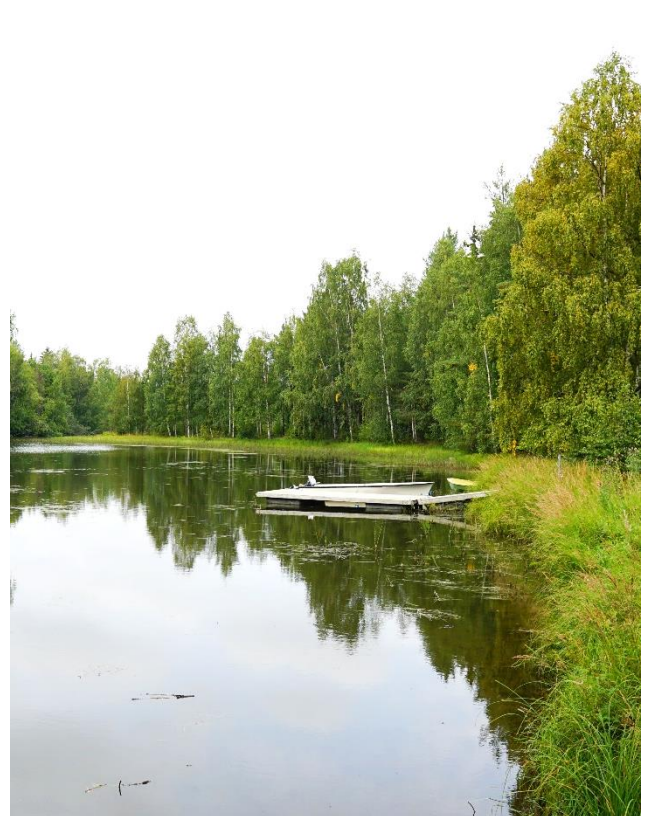
Svårighetsgrad: Blå

Koordinater till parkering:

63.182158, 17.054242

Att promenera längs elljusspåret i Långsele är ett enkelt sätt att komma ut i naturen en stund. Elljusspåret går i en runda runt idrottsplatsen och ut på udden. Det går även en slinga bort på andra sidan viken. Båda slingorna är cirka 1,3 kilometer, så kombinerar du dem får du en nästan 3 kilometer lång promenad. Det är lätt att gå med jämnt underlag och endast små backar.

Elljusspåret är nära att nå från flera bostadsområden och det går även att köra hit. Stor parkering finns mittemot Kubenhallen. En bit bort finns en badplats och rastbord.





NÄSÅKER

Längd: 1,4 km / 2,5 km /3,6 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:

63.443772, 16.894779



Näsåker ligger vackert vid Nämforsen vilket ger fina promenadrundor. Från centrum kan du gå ner en kort bit längs Omsjövägen mot kraftverket. Hundra meter nedanför korsningen går en stig in till vänster. Den går nedför genom betesmarkerna. Det är lite kuperat men stigen är fin och tydlig. Tänk på att stänga grindarna efter dig eftersom det ibland går djur och betar här. Snart öppnar sig landskapet och du får utsikt ner mot älven. Här finns en bänk att vila på. Vill du gå en kort runda så kan du här ta stigen som går tillbaka upp till samhället.

Du som vill gå längre fortsätter genom grinden och ner över lägdan. Vid de gamla fåbodshusen tar du höger in genom nästa grind. Här finns en grillplats med rastbord. Stigen fortsätter bort längs vattnet. Det är tyvärr lite igenväxt och en träramp som är i stort behov av renovering, men fullt framkomligt. Inne i viken finns ytterligare ett rastbord och här följer stigen den steniga strandkanten. Stigen kommer fram till Nämforsens hållristningsområde. Här kan du välja att ta höger och följa en trätrappa upp till vägen och en andra trappa vidare upp mot besökscentret. Du kommer då upp på Nipvägen och kan gå längs vägarna tillbaka till där du startade. Rundan blir då 2,5 km.

Det går dock att fortsätta och göra rundan ännu längre. Då går du ut mot hållristningarna och följer trärampen upp mot kraftverket. Stigen kommer ut på en grusväg och du kommer ut på den asfalterade Omsjövägen vid sidan av kraftverket. Snedda över vägen åt vänster till en annan grusväg. Den går vackert längs älven och du följer den i cirka 700 meter. Innan bron går en stig upp i skogen åt höger. Följ denna stig upp längs bäcken tills du kommer upp på Kyrkvägen. Där tar du höger och följer vägen tillbaka till startpunkten.





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



RAMSELE

Längd: 1,7 km / 2,5 km

Svårighetsgrad: Blå

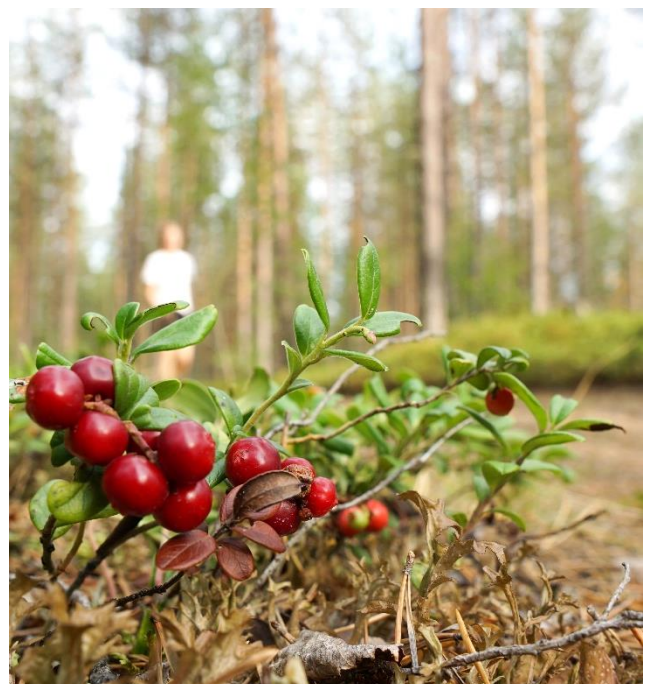
Koordinater till parkering:

63.539064, 16.469773 / 63.537365, 16.480015

I Ramsele ges två förslag på promenadrundor. Förutom dessa så går det att följa stigar genom betesmarkerna längs älven, men dessa stigar är tyvärr i dåligt skick så de kommer inte att beskrivas närmare i detta dokument.

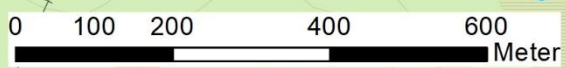
Den första rundan är att från skolan följa Kyrkvägen ner till campingen. Mot infarten till campingen går en trätrappa upp för nipan. Du kan sedan följa naturreservatsgränsen till utsiktsplatsen vid forskarcentrumet. Här finns bänkar för en rast. Du fortsätter sedan bort längs naturreservatsgränsen. Denna gräns är markerad med vita sträck på träden. Efter en kort, men brant uppförsbacke går du längs en smal stig med staket på ena sidan och träd på andra sidan. Stigen kommer ut på Lärkvägen och du går sedan på gator tillbaka till där du började.

Ett alternativ till denna runda är att promenera runt elljusspåret. Detta kan passa de som bor på den sidan av samhället eller om det är mörkt ute eftersom det går att tända belysning. Elljusspåret har plant underlag med gräs och sand. Det är kuperat, men har inga mycket branta backar. Vid spårets början finns parkeringsplats.





-  Utsiktspunkt
-  Rastplats/Bänk
-  Parkering
-  Busshållplats



REMSLEBERGET

Längd: 1,7 km / 3,5 km

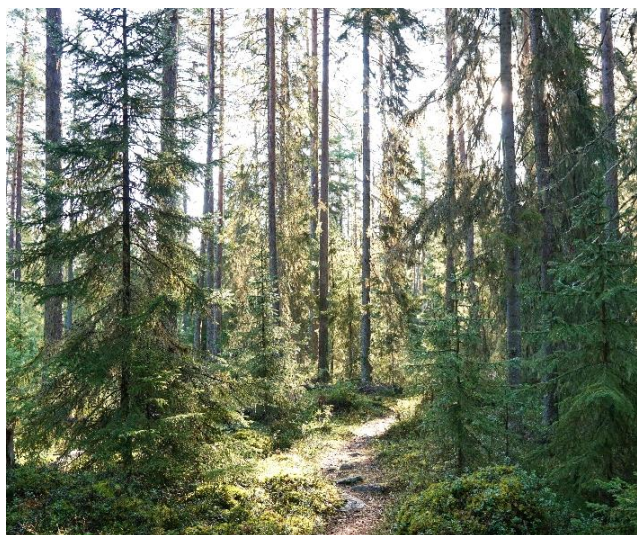
Svårighetsgrad: Blå och Röd

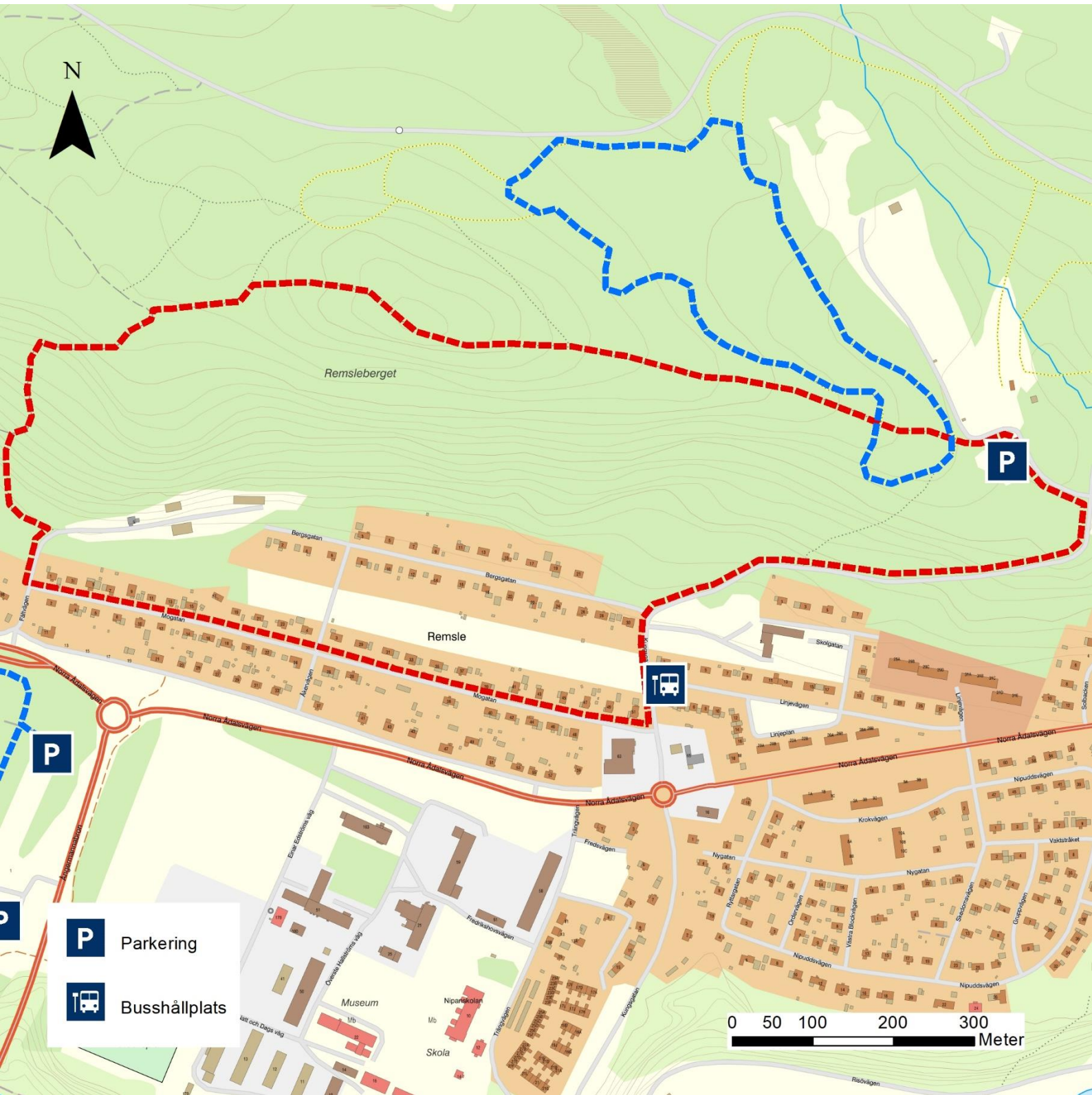
Koordinater till parkering:

63.181101, 17.284067

På Remsleberget finns fin skog att vandra i. Börjar du i bostadsområdet nedanför får du bra träning genom att gå upp och ner för detta berg. Denna runda är rätt krävande och är därför klassad som Röd. Med utgångspunkt från Ica följer du Kungsgatan upp. Den övergår till en grusväg och sneddar uppför berget. Ta vänster i korsningen och du kommer upp till en stor parkering. Här börjar ett elljusspår. Snedda över parkeringen och fortsätt in i skogen. Du korsar nu elljusspåret och ska ta sikte på rep som hänger mellan några träd. Bakom dessa träd fortsätter en stig in i skogen. Det är en mycket trevlig stig att promenera och går genom en trivsamt skog. I stigmorsningen nära bergets högsta punkt tar du vänster. Denna stig tar dig till en klippa där du kan få lite utsikt mellan träden. När du fortsätter längs stigen och det börjar gå nerför finns några klippor där det kan vara halt om det är fuktigt, gå försiktigt. Precis efter att stigen lämnat den äldre skogen och kommit in i yngre slyskog finns en stigmorsning där du tar vänster. Det börjar gå brantare nedför och stigen tar dig tillbaka ner till Remsle där du kommer ut på Fältvägen och kan promenera på gatan tillbaka till din startpunkt. Hela röda rundan är 3,5 kilometer. Närmaste busshållplats heter Linjevägen 1.

Ett enklare alternativ till den röda rundan är att köra upp till parkeringen och promenera runt längs elljusspåret. Rundan som är markerad på kartan är 1,7 kilometer, men det går även att gå längre. Elljusspåret är mindre krävande att promenera med jämnare underlag och mindre backar. Här går det också att motionera när det är mörkt ute eftersom det finns belysning att tända.





N

Remsleberget

Remsle

P

P

Busshållplats

P Parkering

Busshållplats

0 50 100 200 300 Meter

Museum

Niparskolan

Skola

VÄSTRA SKOGEN

Längd: 1 km / 1,3 km / 2,7 km

Svårighetsgrad: Grön och Blå

Koordinater till parkering:

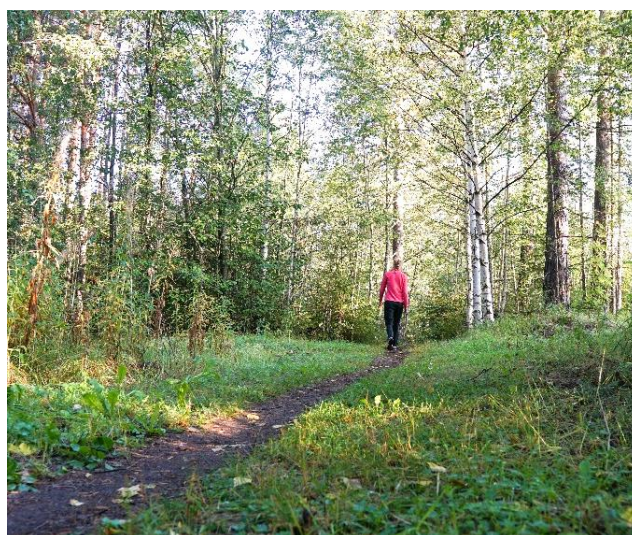
63.176875, 17.259487

Västra skogen är ett trevligt skogsområde nära centrum i Sollefteå. Här finns flera uppmärkta promenadslingor att gå längs fina stigar i luftig skog. De uppmärkta slingorna startar vid den övre parkeringen. Här finns en entré med ett slags vindskydd med bänkar och en stor karta över området.

Tre rundslingor i olika längd börjar här, den gula, den blå och den röda. Den gula är 1,3 kilometer och är markerad med gula fyrkanter på träden. Den blå är 2,7 kilometer och markerad med blå fyrkanter på träden. Båda går längs fina stigar i lättvandrad terräng och det är enkelt att hitta genom att följa markeringarna. Det finns även en ännu längre runda, den röda på över 4 kilometer, men den är inte med på kartan i detta dokument.

Vid den nedre delen av parkeringen finns en rastplats för förbipasserande trafikanter. Här finns öppna toaletter, rastbord och en handikappanpassad ramp ut till en utsiktsplats. Du som promenerar med barnvagn eller rullator kan utgå från denna del av parkeringen och gå längs grusvägen som går in i skogen. Vägen är markerad med grönt i kartan. Denna väg går att fortsätta ganska långt så det är bara att vända när du känner för det och gå samma väg tillbaka. Det som är markerat med grönt i kartan är en sträcka på 500 meter så det skulle blir 1 kilometer tur och retur.

Tips! Från Västra skogen är det nära till Remsleberget. Där finns en mer krävande runda för dig som vill ha mer utmaning och träning. Det finns även ett elljusspår för promenader under mörka kvällar.





ÖSTERÅSEN

Längd: 1 km / 1,9 km

Svårighetsgrad: Grön

Koordinater till parkering:

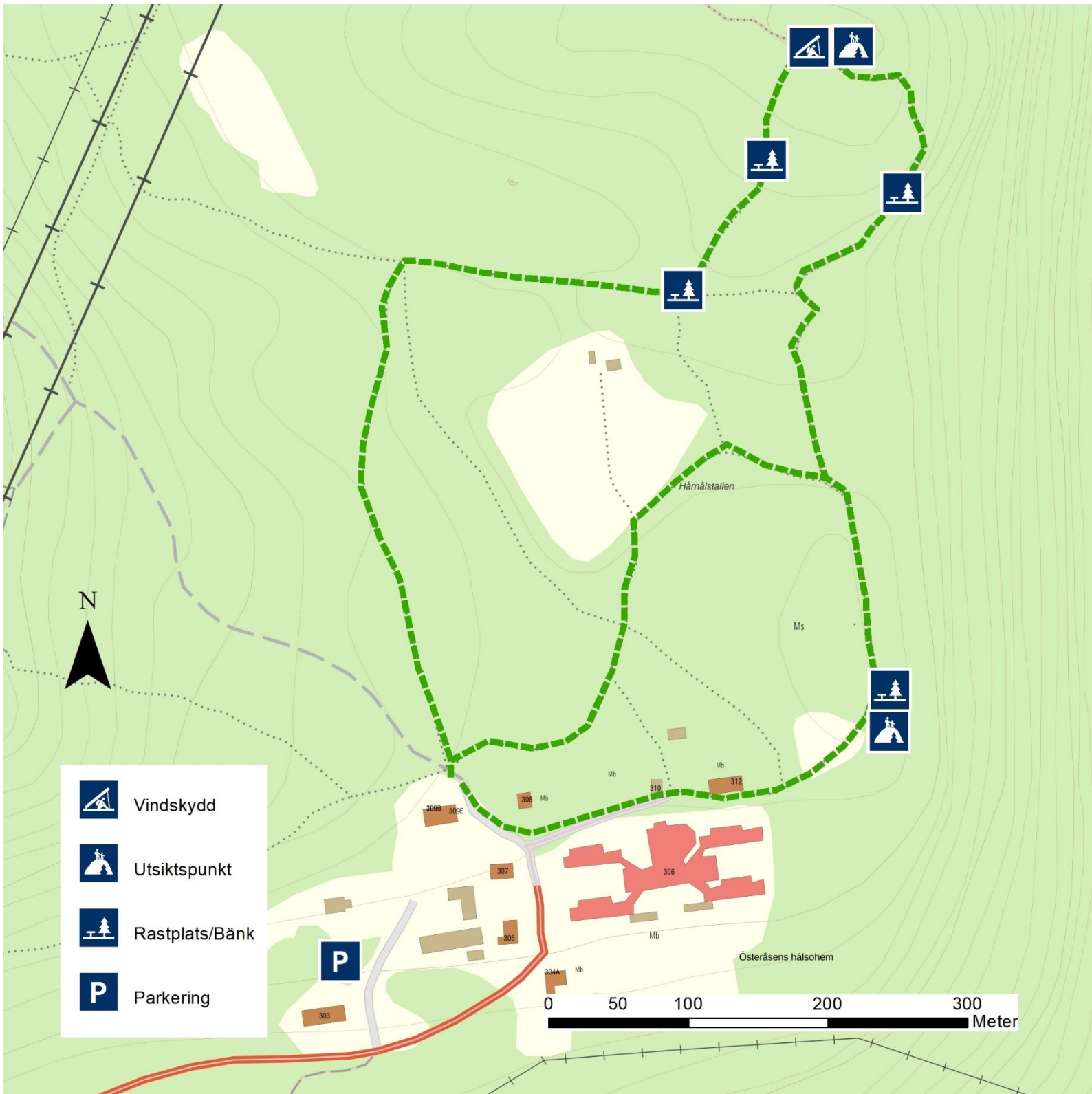
63.215330, 17.182518

I skogsområdet bakom Österåsens hälsohem finns flera promenadslings längs breda, jämna gångvägar. Här går det bra att gå med barnvagn och rullator. Det är ett populärt ställe för skogspromenader och många tar bilen hit bara för att gå en sväng. Inne på hälsohemmet finns toalett att låna och de har även lunchservering.

Med start vid ”spårcentralen” som ligger uppe vid skogskanten en kort bit från parkeringen börjar två uppmärkta promenadrundor. Den kortare av rundorna är markerad med blå fyrkanter, är cirka 1 kilometer lång och passerar en fin utsiktsplats med rastbord. Denna runda är lätt att gå och inte kuperad. Den längre av rundorna är markerad med röda fyrkanter, är nästan 2 kilometer lång och passerar tre vackra utsiktsplatser och flera bänkar för vila. Denna runda är mer kuperad än den blå med några backar.

Eftersom både den kortare och den längre rundan går att gå med barnvagn och rullator så är de markerade som gröna i kartan i detta dokument.





N



Vindskydd



Utsiktspunkt



Rastplats/Bänk



Parkering

