



Friluftsliv och Fysisk aktivitet på Recept

Region Västernorrland i samarbete med Länsstyrelsen Västernorrland

Februari 2021

SUNDSVALLS 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

Södra delen av kommunen

Sidsjön

Skönsmon

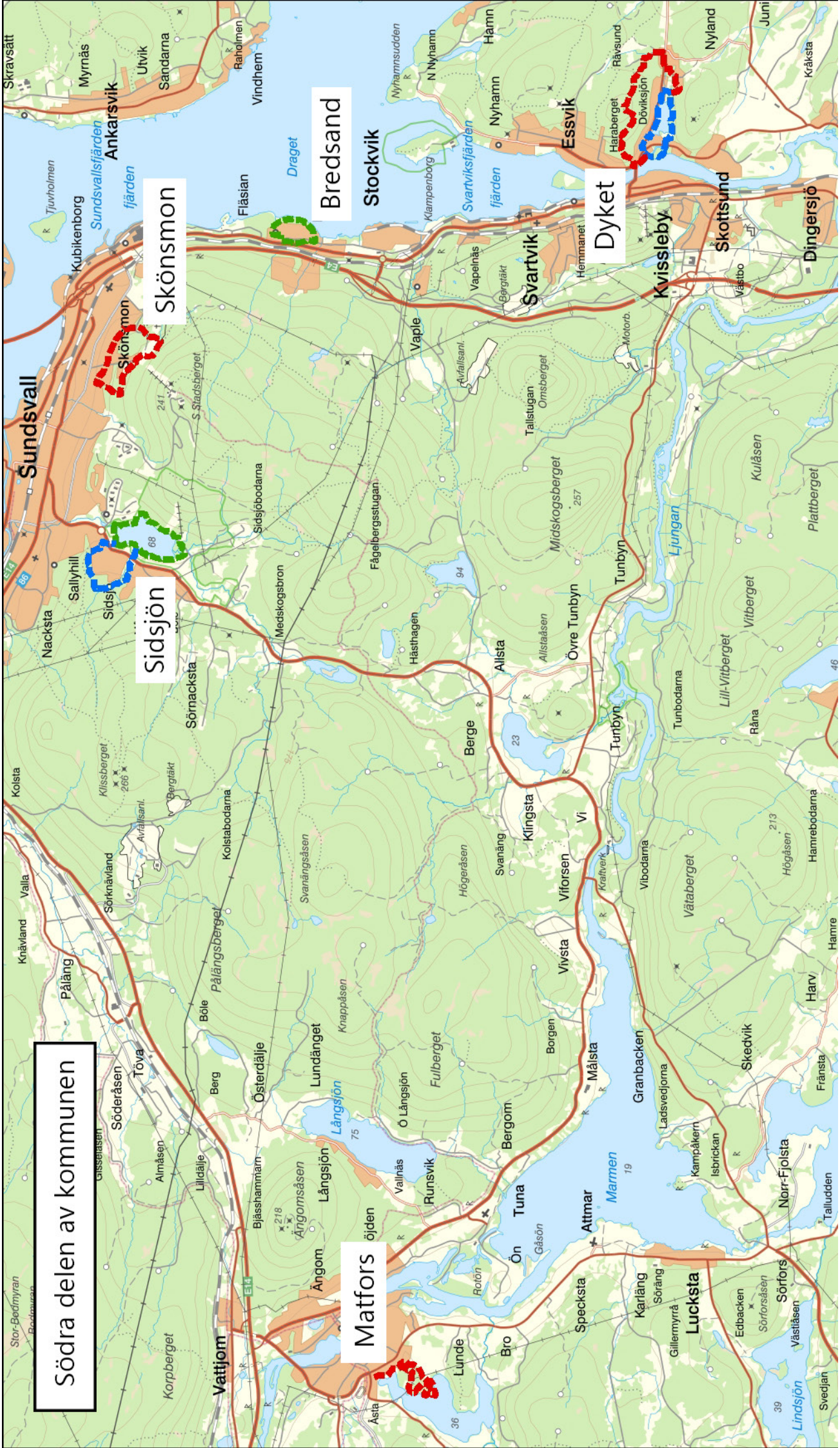
Bredsand

Matfors

Dyket

Kvissleby

Lucksta



Norra delen av kommunen

Sundsbruk

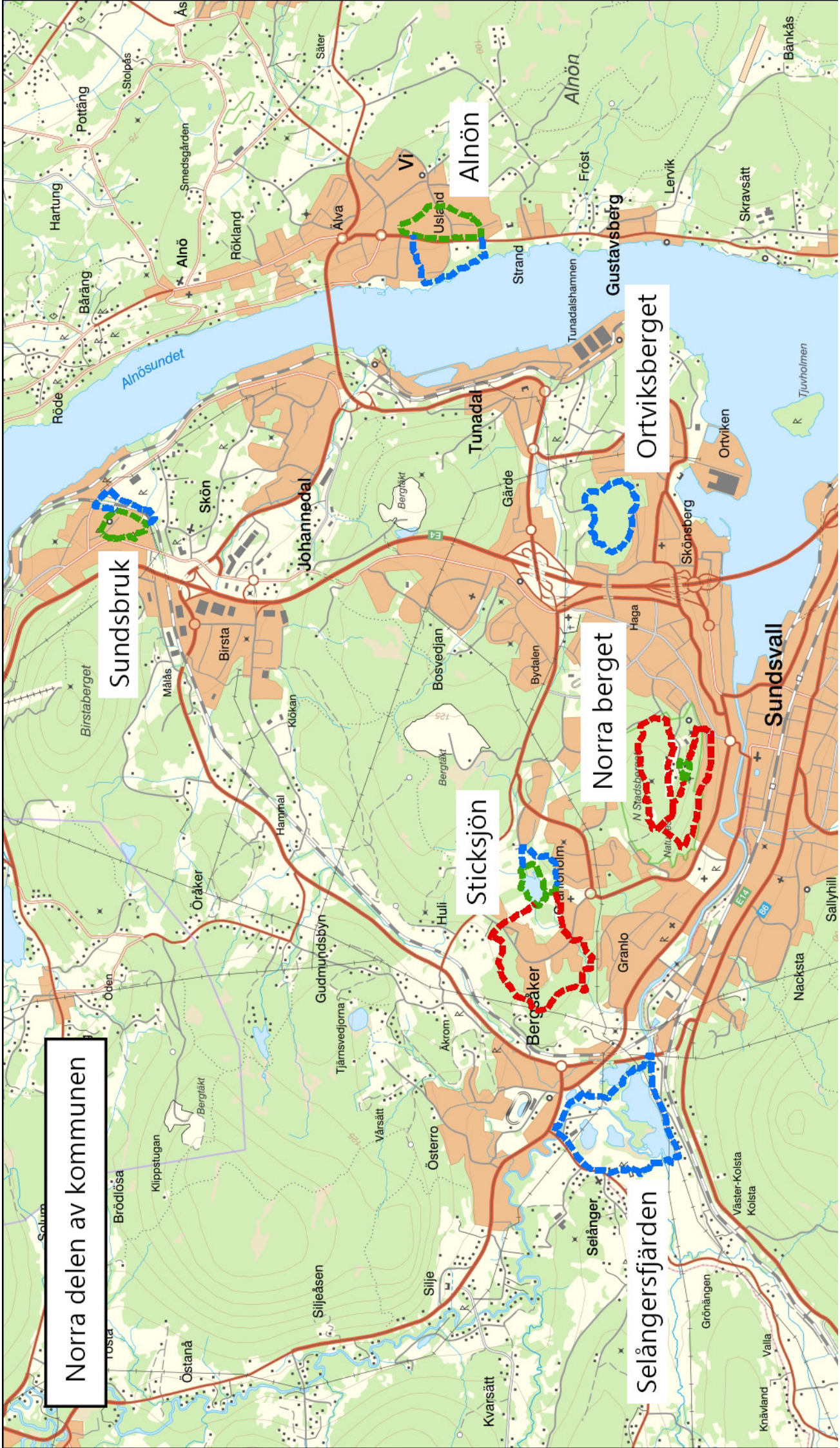
Sticksjön

Norra berget

Selångersfjärden

Alnön

Ortviksberget



ALNÖN

Längd: 2,3 km / 3,1 km

Svårighetsgrad: Grön och Blå

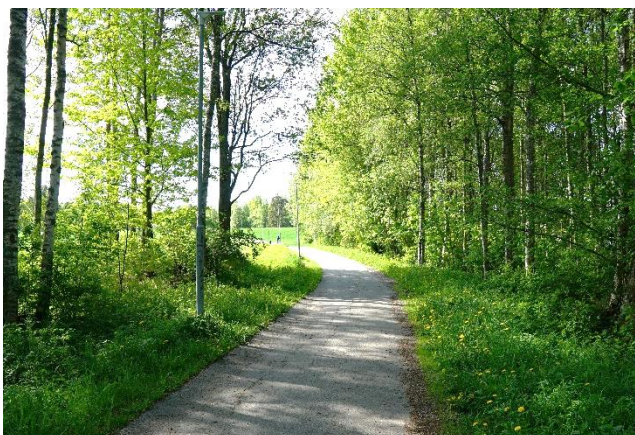
Koordinater till parkering:

62.425448, 17.417953

På Alnön kan du gå en promenadrunda som utgår från idrottsplatsen nära Vi centrum. Vid IP finns parkering. Närmaste busshållplats heter Fiskebåtsvägen och övriga busshållplatser längs rundan heter Lastbåtsvägen och Eskadervägen.

Med utgångspunkt från IP följer du gång- och cykelbanan som går söderut mellan de två gräsplanerna. När du börjar närma dig den större Fullriggarvägen delar sig gångvägen och du tar höger bort mot en gångrörelse under vägen. När du kommer upp korsar du en gata, där väljer du den högra gångvägen. Denna gångväg följer du över en mindre höjd och nerför en lång utförsbacke. Gångvägen du går på är asfalterad jämfört med de korsande gångvägarna som är grusade. Den asfalterade gångvägen kan du följa ända ner tills den går ut på Eskadervägen. Du håller höger här så att du kommer ut på den större Rahlmsvägen. Går du med barnvagn eller rullator tar du höger och följer trottoaren tillbaka mot centrala Vi och IP. Denna runda blir lite över 2 kilometer och passerar flera bänkar. Gångbanorna är belysta så här kan du promenera även när det är mörkt.

Du som vill gå längre kan istället för att ta höger på Rahlmsvägen korsa vägen till busshållplatsen Eskadervägen. Vid busshållplatsen går en stig in i skogen. Det är en ganska smal stig som slingrar sig ner genom den höga lövskogen och kommer ut på gångbanan som löper längs vattnet. Här håller du höger och följer denna slingrande strandpromenad. Den går i en luftig alskog i strandkanten och bjuder på flera fina vyer ut över Alnösundet. Följ strandpromenaden tills du kommer till en grusplan. Här viker du av till höger och följer gångbanan upp för backen till Rahlmsvägen. Håll vänster och du kommer tillbaka till IP och centrala Vi.





BREDSAND

Längd: 1,9 km

Svårighetsgrad: Grön

Koordinater till parkering:
62.352479, 17.365890

Eftersom Bredsand ligger så fint vid havet kan du här promenera i vacker miljö väldigt nära centrum. Denna runda utgår från Tallvägen och riktar sig främst till boende i Bredsand, men det finns även parkering och busshållplats för dig som vill åka hit. Närmaste busshållplatser heter Bredsand Strandvägen.

Gå till slutet av Tallvägen och vik av till höger på gång- och cykelbanan ner mot stranden. Gångbanan delar sig och för att promenera rundan runt så håller du höger igen. Till vänster hittar du en fin sandstrand med bänkbord och grillplats.

Nu kan du följa gångbanan som slingrar sig fram mellan träden. Då och då får du utsikt mot strandkanten och havet som ligger precis utanför. Det är en stillsam och fin sträcka att promenera. Enstaka små backar höjer flåset, men det är annars en lättvandrat runda. Gångbanan kommer ut på Tärnvägen, som du följer rakt fram till Appelbergsvägen. Ta höger och följ den vägen så kommer du tillbaka till Tallvägen och har gått ett helt varv. Hela rundan är nästan 2 kilometer och den är belyst med lampor, så du kan gå här även när det är mörkt.



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



DYKET

Längd: 3,2 km / 5,4 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

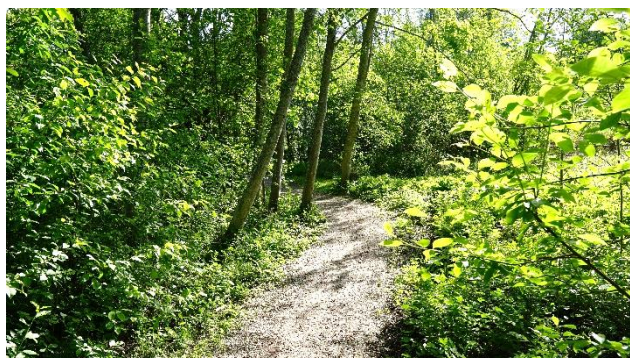
Koordinater till parkering:

62.297288, 17.391998

Området runt Dövikssjön "Dyket" är ett vackert naturområde med närheten till vatten och inramningen av höga berg. Dyket är populärt som badplats och motionsområde. Här kan du både parkera och komma med buss till hållplatsen Dövikssjön Dyket. Dessa rundor är även lätta att nå från Kvissleby via nära gångbron över sundet.

Beskrivningen i detta dokument utgår från parkeringen vid Dyket. Börja med att snedda bort mot tennisbanorna. Gångvägen fortsätter längs södra kanten av sjön. Det är en lugn och fin promenadsträcka med vyer över sjön och inramning av skogen. Du som vill gå den kortare blå rundan svänger av på den andra stigen åt vänster efter sjön. Stigen tar dig ut på Juniskärsvägen. Du håller vänster och följer vägen tills du kan svänga in till höger på Apelvägen. Den vägen blir en gångväg som kommer ut igen på Juniskärsvägen. Här sneddar du över vägen åt vänster och in på en liten grusväg. Vid vändplanen håll vänster in på stigen över bron. Du följer sedan stigen över ön till nästa bro och passerar en fint belägen grillplats. Stigen kommer ut mitt emot parkeringen vid Dyket.

För att gå den längre och mer utmanande röda rundan så svänger du inte av åt vänster från gångvägen jämte sjön utan fortsätter tills stigen kommer ut på Högbovägen. Följ vägen till Juniskärsvägen, ta höger och sedan nästa vänster in på Rävsvägen. Cirka 200 m innan gården vid vägens slut viker en stig in i skogen. Den kan vara svår att se. Det är en öppning på vänster sida vägen där det ligger några gamla stockar, snett åt vänster mellan björkarna går stigen in. Följ stigen och ta vänster där den delar sig, gå sedan rakt fram i de två efterföljande stigmöten. Du vandrar genom en vacker skog uppe på bergsryggen och kommer fram till en vändplan med infoskylt, fortsatt rakt fram ända tills du kommer ut i slutet av Myrtensvägen. Håll vänster och sedan höger till den stig som leder till trappan. Du kommer ner vid broarna över sundet. För att komma tillbaka till Dyket tar du vänster och följer sedan beskrivningen för den blå rundan.





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

0 200 400 800 Meters

MATFORS

Längd: 3,3 km

Svårighetsgrad: Röd

Koordinater till parkering:

62.344402, 17.015953

Elljusspåret på Uvberget i Matfors är ett trevligt ställe att motionera. Det är ganska kuperat med branta backar så denna runda har därför blivit klassad som Röd. Parkering hittar du vid elljusspåret start. Här finns även en öppen servicebyggnad med toalett. Nedanför parkeringen finns en badstrand med vindskydd och grillplats. I närheten ligger också Matfors busstation för dig som tar dig hit med buss.

För att gå hela rundan längs elljusspåret så följer du den gräsklädda gångvägen bort längs sjön. Därefter möter du rundans jobbigaste backe. När du forcerat den så fortsätter elljusspåret genom ett kuperat och omväxlande landskap. Eftersom elljusspåret gör flera olika svängar så kan du själv välja var och hur långt du vill gå. Väljer du att följa ytterkanten och gå runt hela spåret så blir det 3,3 kilometer tur och retur från parkeringen.

Längs promenaden kommer du passera några bänkar att vila på. Slingan längst söderut är finast att gå. Här går spåret nära vattnet, vilket är fridfullt och ger flera fina vyer.





NORRA BERGET

Längd: 1,4 km / 3 km / 3,4 km

Svårighetsgrad: Grön och Röd

Koordinater till parkeringarna:

62.399756, 17.302602 / 62.399000, 17.294083

Norra berget är ett av Sundsvalls mest populära frilufts- och motionsområden. Här finns det välbesökta friluftsmuséet med samma namn, gott om utsiktsplatser med fantastiska vyer och ett vackert, spännande och kuperat skogsområde. På området finns två större parkeringsplatser, dessa är utsatta på kartan. Du kan även komma med buss till hållplatsen Norra berget.

I skogarna på Norra berget finns tre promenadslingsor markerade i terrängen med skyltar längs stigarna. De går i en kuperad terräng med en del stenar och rötter på stigarna. Bureslingan på 3 kilometer är den övre av de röda rundorna som är utsatta på kartan du hittar på nästa sida. Den utgår från den nedre av de två parkeringarna och du följer slingan genom att titta efter skyltar med rött på och en 3:a (se bild nedan).

Den 3,4 kilometer långa Bergsslingan är mer krävande än Bureslingan eftersom den har ännu fler höjdmeter. Det fina med Bergsslingan är dock att den även går vid foten av berget så det är lättare att ansluta till den nerifrån stan. För att gå Bergsslingan följer du skyltar med orange och 3,4 på (se bild nedan). Det finns även en tredje slinga som heter Skytteslingan och har blå skyltar, men den kommer av platsbrist inte beskrivas närmare här.

Du som går med rullator eller barnvagn kan gå en runda på väg och gångväg runt själva friluftsmuseumområdet uppe på berget. Denna runda blir 1,4 kilometer och är markerad med grönt på kartan. Rundan passerar även den fina utsiktsplatsen vid Toppstugan.





SELÅNGERSFJÄRDEN

Längd: 5,7 km

Svårighetsgrad: Blå

Koordinater till parkering:

62.409941, 17.226892

Att gå runt Selångersfjärden är en trevlig runda där du delvis går längs vandringsleden St. Olovsleden. Det är en ganska lång runda men det är å andra sidan lättvandrad och flack terräng. Parkering och busshållplats finns vid Bergsåkers IP och Pilgrimscentret vis Selångers kyrka.

Om du utgår från IP och går medsols så går du söderut längs grusvägen mellan grusplanen och gräsplanen. Strax efter vändplanen tar du vänster in på en ännu smalare väg, därefter vänster igen in på en stig. Denna stig följer du sedan över en liten bro och genom skogen längs vattnet. Fortsätt under Timmervägen och korsa Selångersån på gångbron bredvid järnvägsbron (se kartan). Ta höger och följ St. Olovsleden västerut.

Nu kan du följa skyltarna för St. Olovsleden ända fram till Pilgrimscentret. Det är en fin promenadsträcka genom luftig lövskog och jordbruksmarker. På flera ställen får du utsikt över Selångersfjärden och det finns ett fågeltorn att stanna till vid. Framme vid Pilgrimscentret går du upp till vägen, tar höger och följer gång- och cykelvägen som går vid sidan av vägen. Följ vägen tills du kommer över bron. Efter huset på höger sida håller du höger in på en gångväg som går bakom plantskolan. Strax efter plantskolan delar den sig och du tar höger in på en smalare stig. Den leder tillbaka till IP.





SIDSJÖN

Längd: 3,3 km / 5,2 km

Svårighetsgrad: Grön och Blå

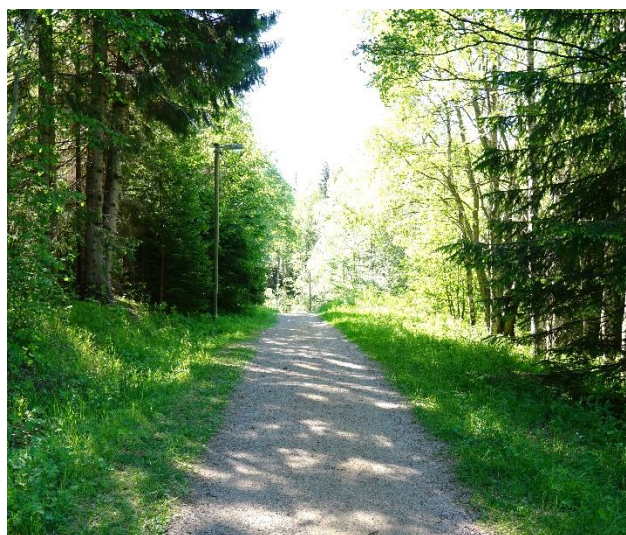
Koordinater till parkering:

62.378586, 17.277983

Att promenera runt Sidsjön är en populär och trevlig runda med fina vyer ut över sjön. Det är flack terräng och jämn, grusad gångväg så det är mycket lämpligt för de som går med rullator eller barnvagn. Med start från parkeringen eller busshållplatsen Glimmervägen följer du en av gångvägarna ner mot sjön. Där hakar du på den gångväg som löper runt hela sjön. Det är gott om bänkar och lampor är tända när det är mörkt.

Du som vill gå en längre runda kan kombinera rundan runt sjön med att följa motionsspåret upp i skogen. Det är en fridfull sträcka genom vacker skog och du kommer också undan mer från folk. Nere vid Sidsjön är det många som promenerar, men på rundan upp i skogen kommer du vara mer ensam.

Om du börjar med att gå runt sjön motsols så kan du när du nästan gått ett helt varv svänga av på motionsspåret som går under vägen och vidare upp i skogen. Det är en ganska lång uppförsbacke men jämn och bred gångväg att gå på. Vid den lilla tjärnen Grodtjärn finns en rastplats, här håller du höger. Du kommer då upp i en öppnare skog med hållmarker och mer tall innan spåret börjar gå nedför. Precis där spåret gör en skarp sväng åt vänster går det en stig in i skogen rakt fram. Den stigen kan du följa ut till Gnejsvägen. Sedan kan du följ vägarna tillbaka till parkering/busshållplats.





SKÖNSBERGSSPÅRET

Längd: 2,4 km

Svårighetsgrad: Blå

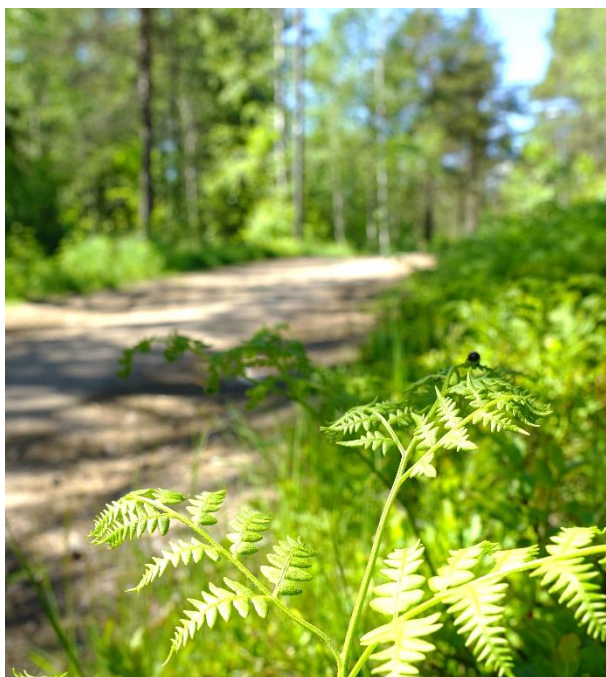
Koordinater till parkering:

62.407725, 17.349079

Runt Ortviksberget norr om Skönsberg går ett elljusspår i skogen. Det är ett brett, grusat spår med få backar och det kan gå att promenera med barnvagn här. Dock är det bitvis lite för ojämnt för att rekommenderas för personer som använder rullator. Därför har denna runda klassats som Blå.

Spåret är nära att nå från omgivande bostadsområden Skönsberg, Ortviken, Sibirien och Rosenlund. På norra sidan om berget finns en parkering som nås via en grusväg från Rosenlund. Närmaste busshållplats ligger på Medborgargatan söder om spåret och heter Tjädervägen. Spåret har även en anslutande slinga norrut mot Nordichallen där det finns ytterligare parkering och busshållplats.

Spåret går mestadels i lummig skog och är tydligt och lätt att följa. Längs rundan passeras flera rastplatser och gör du en liten avstickare upp till utsikten (se karta) hittar du ytterligare en rastplats.





SKÖNSMON

Längd: 3,4 km

Svårighetsgrad: Röd

Koordinater till parkering:

62.372012, 17.332493

Områdena Skönsmon och Östermalm har fina promenadstråk upp mot Södra berget. Här kan du gå i princip så långt du vill, eftersom stigsystemet på Södra berget är väldigt vidsträckt. Rundan som beskrivs i detta dokument är 3,4 kilometer. Det är ganska mycket uppför och denna runda är därför klassad som Röd. Parkering finns vid utegymmet vid Hillstamon längst ner på skidbacken. Närmaste busshållplats heter Skönsmohuset.

Om du går rundan medsols och börjar i Skönsmon på Östermovägen så ska du leta reda på stigen som går in mitt emot Vapelskogen. Det blir genast uppför. Du korsar vägen upp till Hillstamon. Stigen fortsätter bredvid Skogskyrkogårdens staket och ansluter till elljusspåret. Här tar du höger så kommer du till Hillstamons utegym.

Elljusspåret fortsätter på andra sidan den stora parkeringen jämte Mogatan. Det går lite nedför och korsar en grusväg, sedan planar det ut i en fin gångväg som löper bakom villaområdet. Cirka 200 meter efter att du passerat sista huset är det dags att vika av åt höger in i skogen på en stig. Det är en smal stig som slingrar sig nedför genom skogen tills den kommer ut på Brädgatan. Om du fortsätter på gångvägen till den parallella Rebetskygatan kan du sedan ta höger och följa gatan helt tillbaka till där du började.

Det går även att ta buss till hållplatsen Friluftscentrum upp på själva Södra berget. Här finns ett spindelnät av motionsspår och stigar att promenera. Kartor kan du hitta både på plats och på Sundsvalls kommuns hemsida.





	Busshållplats
	Parkering

0 100 200 400 Meters

STICKSJÖN

Längd: 1,6 km / 2 km / 4,5 km

Svårighetsgrad: Grön, Blå och Röd

Koordinater till parkering:

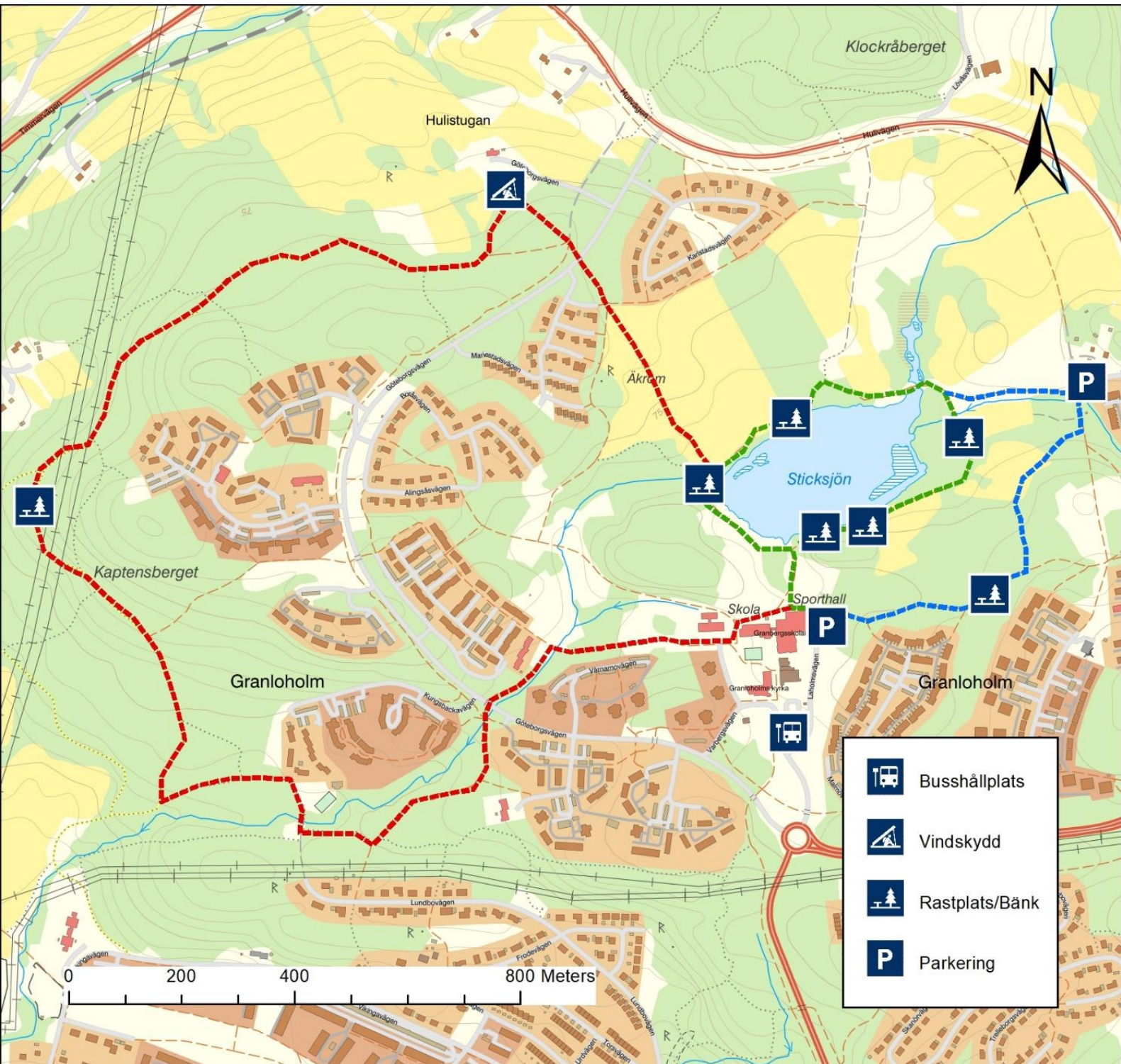
62.411769, 17.271755

Vid Sticksjön i Granloholm finns fina promenadrundor. Lättast är promenaden runt sjön. Det är plan, grusad gångväg hela rundan och lampor tänds när det blir mörkt. Parkering finns på två ställen och med buss åker du till hållplatsen Granloholm centrum. Hela rundan runt sjön från parkeringen vid idrottshallen blir 1,6 kilometer.

Vill du gå lite längre så kan du börja med att gå runt sjön medsols. Strax efter bron i nordöstra hörnet av sjön delar sig gångvägen och du kan här lämna rundan runt sjön och ta vänster istället. Du kommer då upp till parkeringen vid Luleåvägens ände, tar höger och sedan höger igen efter cirka 100 meter in på en stig. Stigen går i kanten av en lägda och sedan in i skogen igen. Håll dig på den breda stigen och vik inte av på någon av de mindre stigarna så kommer du snart upp på en asfalterad gångbana. Här tar du höger för att komma tillbaka till parkeringen vid skolan och idrottshallen.

För en ännu längre runda kan du från skolan följa gångvägen västerut till vänster om dagiset. Efter några hundra meter genom ett skogsparti tar du vänster in på en annan gångväg som går i en tunnel under vägen och vidare nedåt. Följ denna gångväg tills precis innan den kommer ut i kraftledningsgatan, sväng då höger in på en stig. Sedan höger igen när stigen kommer ut på en annan gångväg. Följ gångvägen tills den når elljusspåret. Håll höger och följ sedan elljusspåret ända fram till Hulistugan. Vid Hulistugan finns det parkering, rastbord och infotavlor. Här tar du höger in på en gräsklädd stig som kommer ut vid gångtunneln. Gå igenom tunneln och följ sedan gångvägen tillbaka ner till Sticksjön och parkeringen vid idrottshallen. Denna runda blir 4,5 kilometer och är klassad som röd eftersom det är några långa backar. Kombinerar du den röda och den blå rundan får du en ännu längre promenad på 5,4 kilometer.





SUNDSBRUK

Längd: 1,6 km / 2,5 km

Svårighetsgrad: Grön och Blå

Koordinater till parkering:

62.453246, 17.352078

Det går en fin promenadrunda på gångvägar runt bostadsområdena i Sundsbruk. Denna runda lämpar sig bäst för personer som bor i närheten och du kan haka på rundan var helst som passar dig bäst. Denna beskrivning av rundan utgår dock från de stora lägenhetshusen vid Hammarvägen.

På andra sidan Hammarvägen från höghusen sett (mittemot nummer 9) slingrar sig en asfalterad gångväg upp till Lisataet. Du följer denna gångväg och fortsätter sedan längs gatan snett åt höger. Denna gata mynnar i en gång- och cykelbana som du kan följa över Västlandsvägen och vidare ner förbi lekplatsen. Vid lekplatsen finns bänkar att vila på.

Fortsätt ner förbi lekplatsen tills du kommer till änden på Galaxvägen. Här tar du som går den gröna rundan vänster och följer Galaxvägen upp. Strax efter att Galaxvägen gör en skarp sväng åt vänster tar du höger in på gångbanan bredvid lägenhetshusen. När du kommer till en korsning tar du vänster och sedan direkt höger. Då kommer du på en gångbana som löper ut på den stora gräsplanen mellan lägenhetshusen. Tar du sedan vänster är du tillbaka där denna beskrivning startade. Denna runda är 1,6 kilometer och belyst med lampor när det är mörkt.

Du som vill gå lite längre och komma ut ur samhället lite mer kan istället för att svänga vänster in på Galaxvägen fortsätta följa gångbanan genom gångtunneln under järnvägen. Strax efter tunneln kan du vika av på en stig åt vänster. Den kommer ut i kanten av några lägdor. Du följer denna stig som går jämte järnvägen i kanten på lägdorna tills den når fram till en grusväg. Denna grusväg går i sin tur ut på Johannedalsvägen. Håll vänster och gå över järnvägsbron. Ta sedan vänster igen in på Sundsvägen, runda dagiset och håll höger så kommer du in på gångvägen som går över den stora gräsplanen mellan de stora lägenhetshusen i centrala Sundsbruk.



