



Naturaktivitet på Recept

- sju hälsoslingor med kartor skrivet med lättläst svenska

November 2022

LÄTTLÄST VERSION



Länsstyrelsen
Västernorrland



Region
Västernorrland

Välkommen ut i naturen

I det här häftet finns sju naturstigar, en för varje kommun.
De är skrivna med lättläst text.

Att vara i naturen är nästan som medicin

Många blir lugnare och gladare av att vara i naturen.
Följ en naturstig och upptäck allt som finns i naturen.
Samtidigt rör du på dig och får motion!

Vad är en naturstig?

Naturstigarna är förslag på olika promenader i naturen.
Till varje naturstig finns en karta.
Naturstigarna är markerade med olika färger på kartan.
Det sitter inga skyltar eller band längs naturstigarna ute i naturen.

Olika kategorier

Det finns flera naturstigar att välja på.
De är olika svåra att gå och har delats in i tre kategorier.
Det här betyder de olika kategorierna:

Gröna – lätta att gå med rullator och barnvagn. Vissa går att gå med rullstol.

Blå – lätta att gå utan barnvagn, rullator eller rullstol.

Röda – lite svårare och tyngre att gå.

Hitta till naturstigarna

Till varje hälsostig finns en vägbeskrivning.
Det går att köra bil till alla naturstigarna.
I vägbeskrivningen står koordinaterna till parkeringen.
Där står också vid vilken gata parkeringen ligger.
Det går att åka buss till de flesta av naturstigarna.
I vägbeskrivningen står det vilken hållplats du ska åka till.
På www.dintur.se kan du läsa mer om att åka buss.



Allemansrätten – naturen är till för alla

Du får vara nästan överallt i naturen.

Du får också plocka bär och svamp och tälta någon natt utan att fråga om lov. Men du får inte gå för nära någons hus, skräpa ner eller förstöra något i naturen.

Elda bara i en eldstad och släck elden efter dig!

Ta med barnen

Många barn tycker om att vara i naturen. Där kan de springa, hoppa och klättra.

Barn ser ofta saker som vuxna missar.

Tillsammans kan ni titta på myror, leta efter djurspår och prata om vad ni ser.

Ta hem skräpet

Det är härligt att äta i naturen, men kom ihåg att ta med allt skräp hem.

Djur kan skada sig på skräpet och det är tråkigt för nästa besökare om det ligger kvar skräp i naturen.

Farliga djur?

I skogen bor många vilda djur, både stora och små.

Om du har tur kan du få se ett!

Djuren är inte farliga, men gå aldrig fram till ett vilt djur.

Sveriges enda giftiga orm är huggormen. Det är ovanligt att den biter människor.

Om du blir biten ska du åka till sjukhuset.

Andra besökare

Det är flest som går naturstigarna på dagen.

Vanliga besökare på vardagar är äldre personer och familjer med små barn.

Dela gärna på bänkar och grillplatser.

I väskan

Det är bra att ha med sig en flaska med vatten, något att äta, mobiltelefon, myggmedel, en varm tröja och en påse att ta hem skräp i.

Det kan också vara roligt att ha med sig en bok om växter eller djur.



HÖGLANDSSJÖN

ÖRNSKÖLDSVIKS KOMMUN

Runt Högländssjön går en lång naturstig som heter Hälsans stig.
Den följer en gångväg och är lätt att gå.

Grön naturstig

Hälsans stig kan du gå med rullator och barnvagn.

Rakt över sjön går en bro.

Med hjälp av bron delas den långa naturstigen i två kortare naturstigar.

Halvan som är närmast centrum är **4 kilometer** lång.

Den andra halvan är **3,7 kilometer** lång.

Går du runt hela sjön blir det **7,4 kilometer** långt.

Runt sjön finns bänkar, bord, vindskydd och grillplatser.

Det finns också två utegym.

HITTA HIT

Högländssjön ligger nära Gullänget centrum.

Om du kör bil finns flera parkeringar att välja på. Parkeringen vid bron ligger vid Gimåtvägen. Koordinater: 63.317449, 18.707382

Om du åker buss kan du gå av vid hållplats Gnistan. Följ Sörängetsvägen mot bron.

Om du bor nära kan du gå till Hälsans stig.



KYRKVIKEN

KRAMFORS KOMMUN

Naturstigen i Kyrkviken ligger fint vid vattnet.
Den är lätt att gå med rullator och barnvagn.

Grön naturstig (1–6 km)

Naturstigen börjar vid småbåtshamnen i Haga-Bromma.
Följ gångvägen längs vattnet.
Du ska ha vattnet på din vänstra sida.
Välj själv hur långt du vill gå. Gå sedan samma väg tillbaka.
Går du hela vägen till IP så blir det 6 kilometer tur och retur.
Det finns flera bänkar och bord längs naturstigen.

HITTA HIT

Om du åker buss ska du gå av på hållplats Gränsgatan Renvägen.

Följ den grusade gångvägen ner mot Kyrkviken.

Sväng höger och sedan vänster.

Då kommer du ut på Hagavägen. Följ Hagavägen till
småbåtshamnen där naturstigen börjar.

Om du kör bil kan du parkera vid småbåtshamnen på Hagavägen.

Koordinater: 62.920557, 17.789853

Du som bor nära kan gå till småbåtshamnen.



SIDSJÖN

SUNDSVALLS KOMMUN

Vid Sidsjön finns två naturstigar. En grön och en blå.

Längs den gröna möter du mycket folk. På den blå kan du vara mer ifred.

Grön naturstig (3,3 km)

Den gröna naturstigen går runt sjön på gångväg.

Det går bra att gå med rullator och barnvagn.

Du får en fin utsikt över sjön och det finns flera bord med bänkar.

När det är mörkt lyser lampor runt sjön.

Blå naturstig (5,2 km)

Den blå naturstigen går både runt sjön och på ett motionsspår i skogen.

Motionsspåret svänger av nära badplatsen vid Abborrviken.

Det går under vägen och uppför en ganska lång backe.

Följ motionsspåret genom skogen till Grodtjärn. Sväng höger.

Följ sedan motionsspåret tills det gör en skarp sväng åt vänster.

Där ska du gå rakt fram på en stig.

Följ stigen till Gnejsvägen och sväng vänster in på Tegelbruksgatan.

Sväng sedan höger till Glimmervägen och följ den tillbaka till Sidsjövägen.

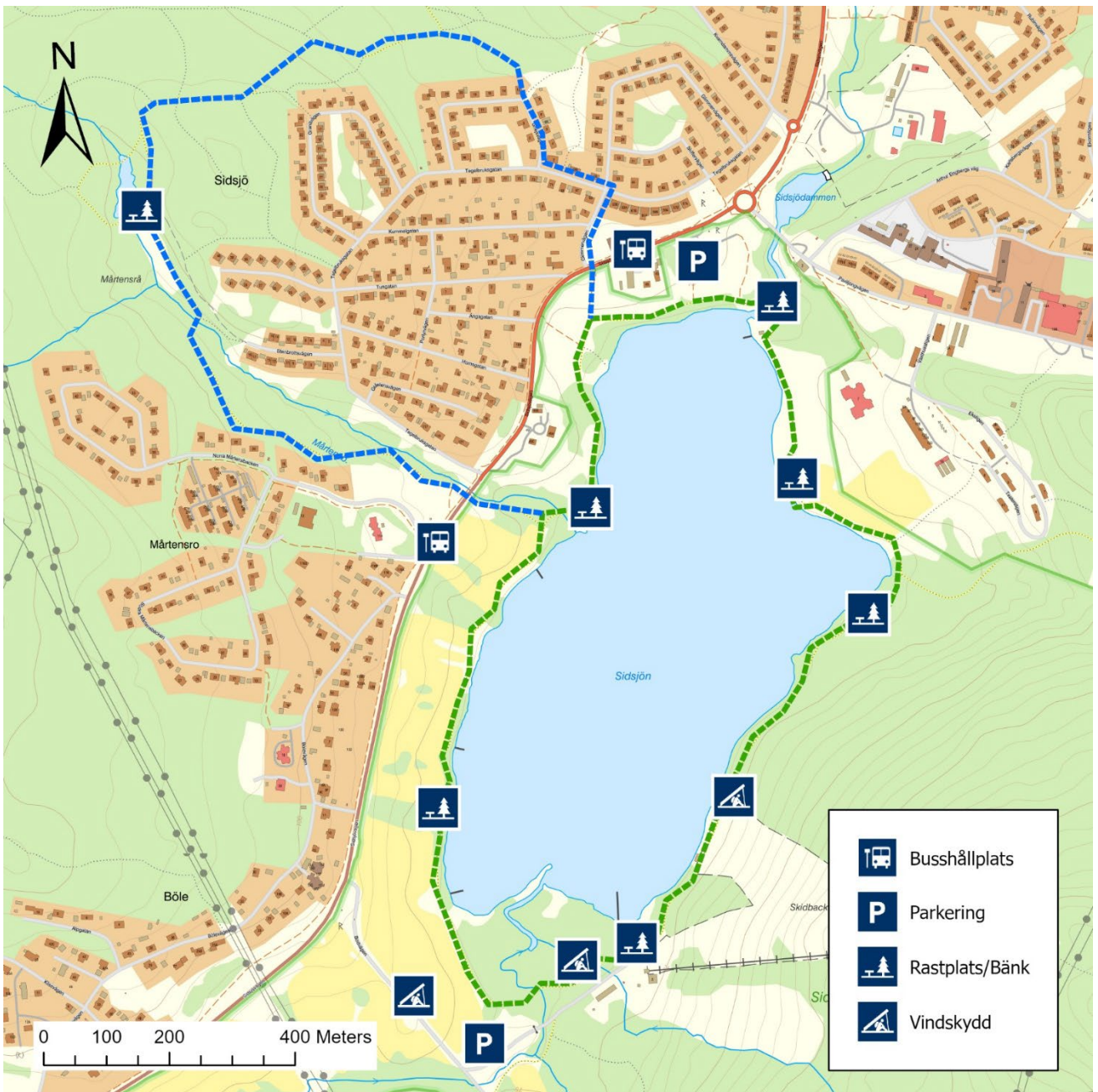
HITTA HIT

Om du kör bil kan du parkera på parkeringen som ligger vid Sidsjövägen.

Koordinater till parkering: 62.378586, 17.277983

Om du åker buss går du av på hållplats Glimmervägen.

Följ en av gångvägarna ner till sjön.



SÄLSTEN

HÄRNÖSANDS KOMMUN

Vid Sälsten finns två naturstigar. Båda ligger nära havet.

Grön naturstig (1,8 km)

Den gröna naturstigen kan du gå med rullator och barnvagn.

Du startar vid parkeringen vid Murbergets fiskeläge och går längs gångvägen.

Medan du går har du en vacker utsikt mot havet på din vänstra sida.

Stigen slutar vid ett vindskydd med bänkar och grillplats.

Gå samma väg tillbaka till parkeringen.

HITTA HIT: Hit kommer du med bil eller cykel.

Parkering finns vid Murbergets fiskeläge. Koordinater: 62.643757, 17.981492

Blå naturstig (1,3 km)

Den blå naturstigen är lätt att gå, men passar inte för rullator och barnvagn.

Om du startar vid busshållplatsen så följer du Brunnshusgatan mot havet.

När vägen svänger ska du fortsätta rakt fram på en smal stig.

Du kommer till en fin badplats. Där finns en sandstrand och bänkar.

När du går tillbaka så fortsätter du först längs stranden.

Du kommer sedan upp till Brunnshusgatan.

Ta höger och följ gatan tillbaka till busshållplatsen.

HITTA HIT: Med buss åker du till hållplatsen Sälstensgränd.

Om du kör bil finns det parkeringar längs Fiskaregatan nere vid stranden.



VIVSTAVARVSMON

TIMRÅ KOMMUN

Vivstavarvsmon är ett fint motionsområde vid Indalsälven.

Här finns tre naturstigar.

Grön naturstig (800 meter)

Den gröna naturstigen kan du gå med rullator och barnvagn.

Du startar vid parkeringen och följer motionsspåret åt vänster.

Efter 300 meter svänger du höger in på en bred stig.

Sväng höger igen ut på motionsspåret och följ spåret tillbaka till parkeringen.

Blå naturstig (2,5 km)

Den blå naturstigen är också lätt att gå men längre.

Följ hela motionsspåret runt tills du kommer tillbaka till parkeringen.

Längs spåret finns flera bänkar.

Röd naturstig (2,9 km)

Den röda stigen går både på motionsspåret och smala stigar i skogen.

Från parkeringen följ motionsspåret åt höger.

Efter den första bänken går det en stig till höger.

Följ stigen tills du kommer till en korsning med fyra stigar. Sväng höger.

Följ stigen ut på några klippor. Här har du en fin utsikt över älven.

Fortsätt att följa stigen tills du kommer till ett industriområde.

Håll vänster och följ stigen bredvid stängslet.

När du kommer fram till en bredare stig tar du vänster.

Då kommer du tillbaka till motionsspåret och följer det tillbaka.

HITTA HIT

Om du kör bil kan du parkera vid Korpen, i slutet av Gymnasievägen.

Koordinater: 62.507968, 17.346862

Om du åker buss går du av vid hållplats Sörberge Arenaskolan eller Sörberge E4. Gå ner mot älven, förbi arenan och fotbollsplanen.

Du ska ha fotbollsplanen på din högra sida. Där ligger parkeringen.



VÄSTRA SKOGEN

SOLLEFTEÅ KOMMUN

Västra skogen ligger nära Sollefteå centrum.

Här finns tre fina naturstigar, en grön och två blå.

Naturstigarna går i en fin skog.

Gröna naturstigen (1 km)

Den gröna naturstigen börjar vid den nedre delen av parkeringen.

Där finns toaletter, bord med bänkar och en ramp ut till en utsiktsplats.

Följ en grusväg som går från parkeringen och in i skogen.

Gå så långt du vill och gå sedan samma väg tillbaka.

Den gröna naturstigen är lätt att gå med rullator och barnvagn.

Den har inga markeringar.

Blå naturstig (1,3 km)

De blå naturstigarna börjar vid den övre delen av parkeringen.

Där finns en stor karta över området och bänkar att sitta på.

Den kortare blå naturstigen är markerad med **gula** fyrkanter på träden.

Följ stig med gula fyrkanter runt.

Blå naturstig (2,7 km)

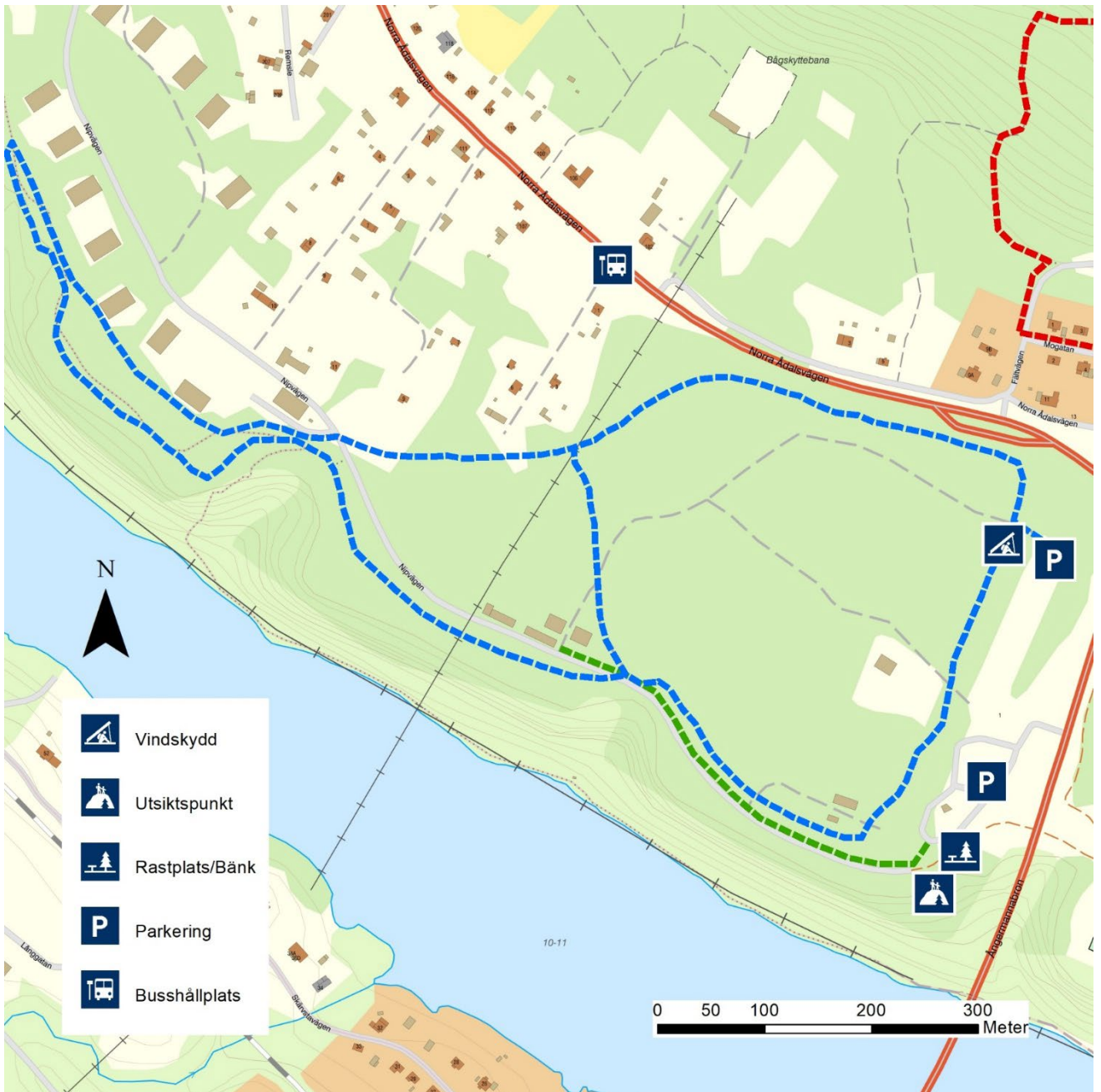
Börja på den övre delen av parkeringen.

Följ den stig som är markerad med **blå** fyrkanter på träden.

HITTA HIT

Parkeringen ligger i anslutning till väg 90, nära Ångermannabron.

Koordinater: 63.176875, 17.259487



ÅNGE NORRA

ÅNGE KOMMUN

Norr om centrala Ånge finns två fina naturstigar, en kortare och en längre. Båda naturstigarna börjar vid elljusspåret och går i skogen vid Boberget. Vid elljusspåret finns också ett utegym.

Blå naturstigen (1,8 km)

Den blå naturstigen följer mest elljusspåret. Börja vid parkeringen på Barrtagsvägen och följ det högra elljusspåret. Efter 400 meter kommer du till en korsning. Sväng vänster in på en stenig stig och följ stigen. Sväng sedan vänster igen vid de nästa två korsningarna. Du kommer då tillbaka till elljusspåret. Sväng höger in på elljusspåret och följ det tillbaka till parkeringen.

Röda naturstigen (3,7 km)

Den röda naturstigen är lite svårare att gå. Här är det fler backar. Börja vid parkeringen på Barrtagsvägen och följ det högra elljusspåret. Efter 400 meter kommer du till en korsning. Sväng vänster in på en stenig stig. Följ stigen. Sväng höger vid första korsningen. Stigen är markerad med vita plastband. Följ stigen tills du kommer ut i kraftledningsgatan. När du står under kraftledningen kan du se en stig som går till vänster. Stigen går längs med kraftledningen. Följ stigen till nästa korsning. Där svänger du vänster in på en bredare stig. Följ den breda stigen tills du kommer till elljusspåret. Sväng höger in på elljusspåret och följ det tillbaka till parkeringen.

HITTA HIT

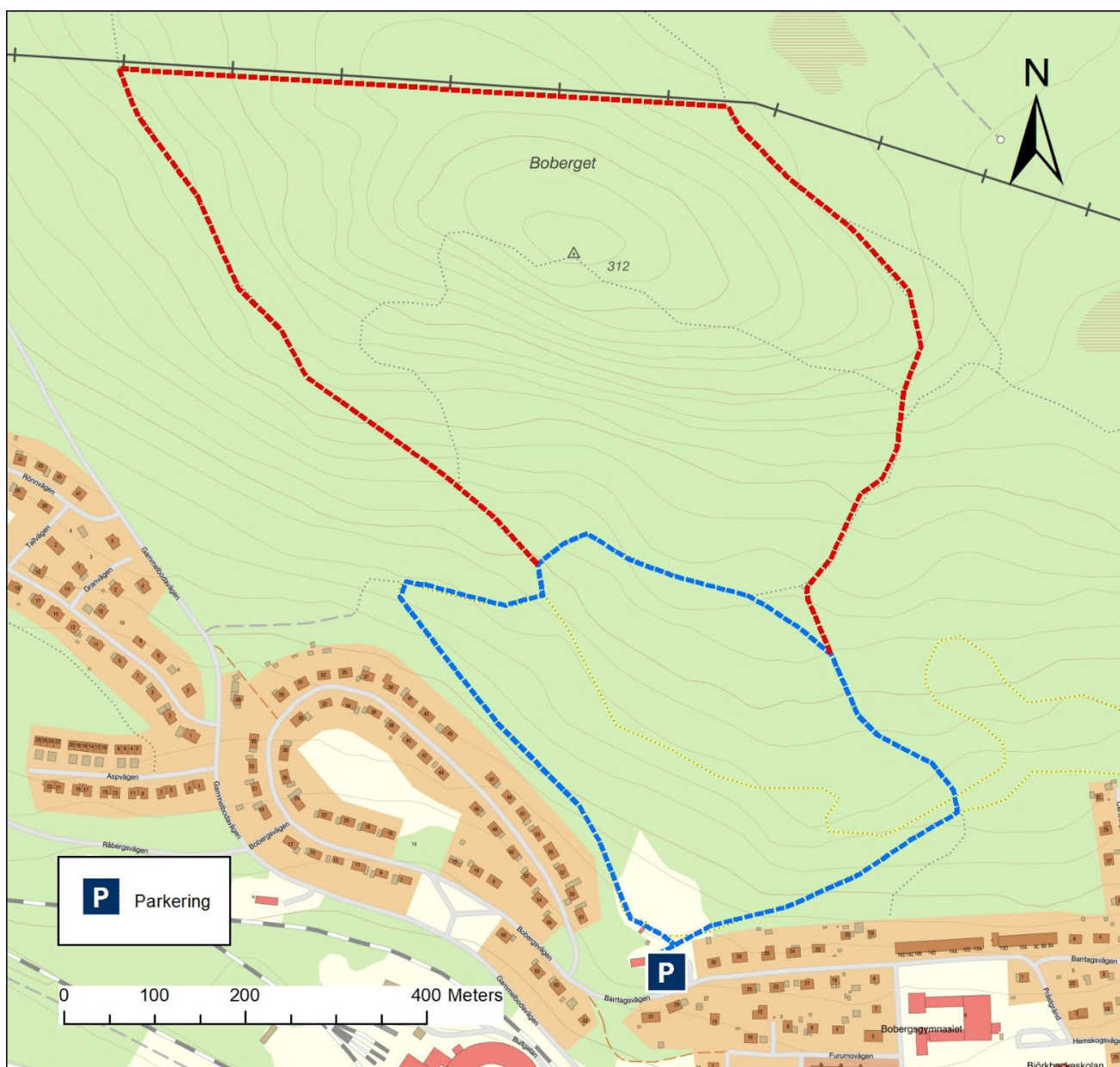
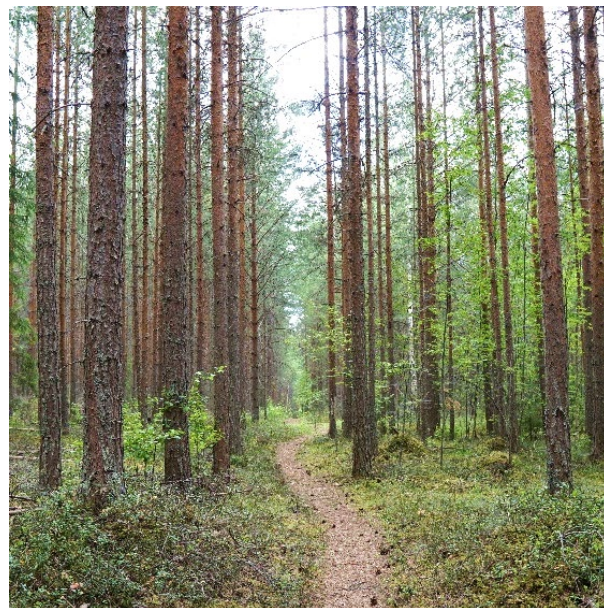
Om du kör bil finns en parkering vid elljusspåret start på Barrtagsvägen.

Koordinater: 62.527888, 15.647060

Om du åker buss går du av på hållplatsen vid Minervaskolan.

Följ Järnväggsgatan och sväng höger in på Västra Skolgatan.

Sväng höger in på Barrtagsvägen och följ den fram till elljusspåret.





Vill du få tips på fler naturstigar?

Det finns i de olika häftena för varje kommun.
Där finns 11 områden med naturstigar per kommun.
Kanske finns det en nära där du bor?

För mer information eller frågor

På Regionens hemsida kan du hitta mer information som Fysisk aktivitet på recept och naturstigarna.

Där finns också kontaktuppgifter till Regionen.

<https://www.rvn.se/naturvistelse>