



Friluftsliv och Fysisk aktivitet på Recept

Region Västernorrland i samarbete med Länsstyrelsen Västernorrland

Februari 2021

HÄRNÖSANDS KOMMUN



Länsstyrelsen
Västernorrland



Härnösands
kommun



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.

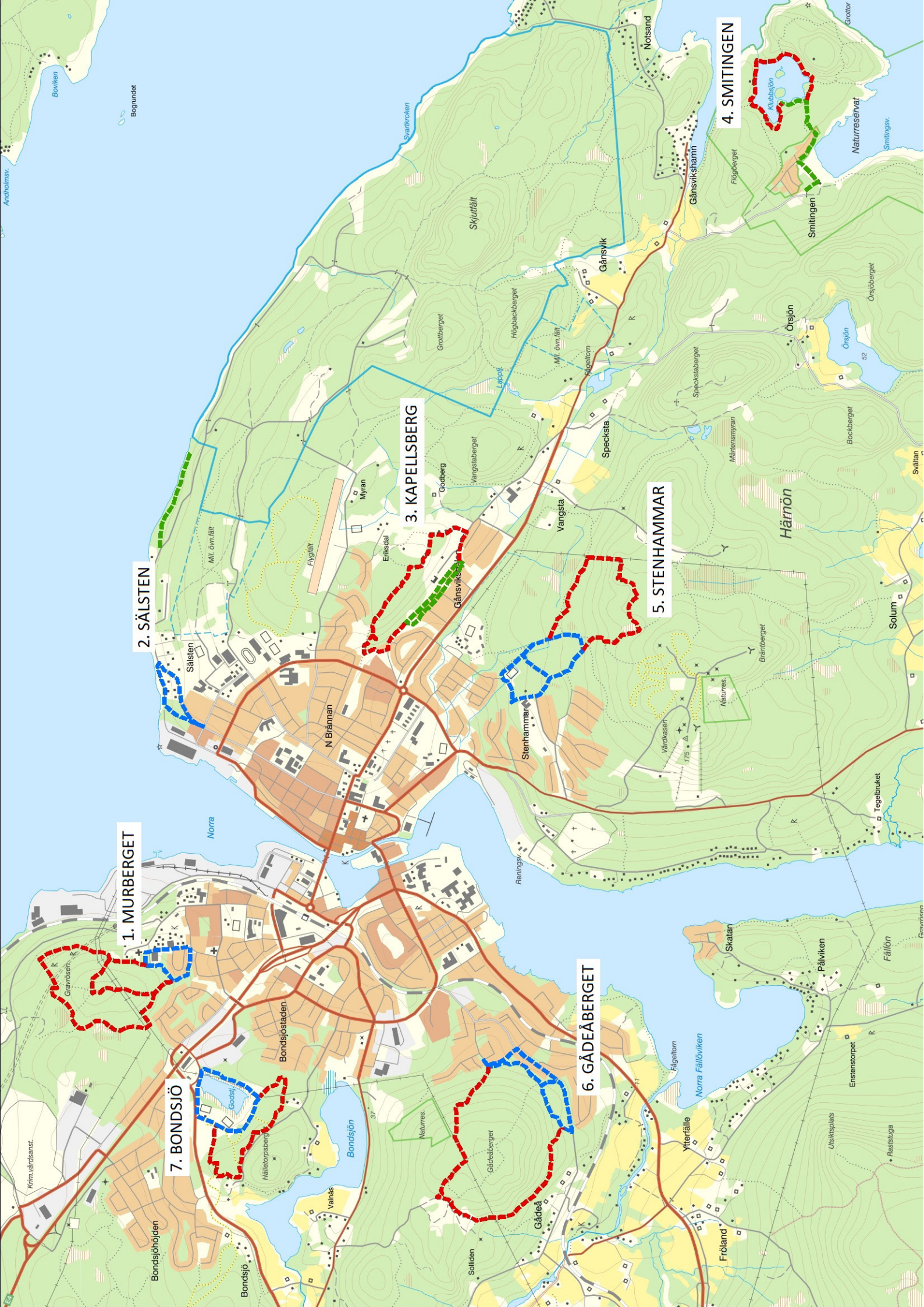
Vi hoppas att det underlättar för dig att ta på dig skorna, bekväma kläder och ta vara på de naturupplevelser som skog och mark erbjuder! Och kom ihåg att hålla avstånd, hålla huvudet kallt, hjärtat varmt och händerna rena.

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. MURBERGET

2. SÄLSTEN

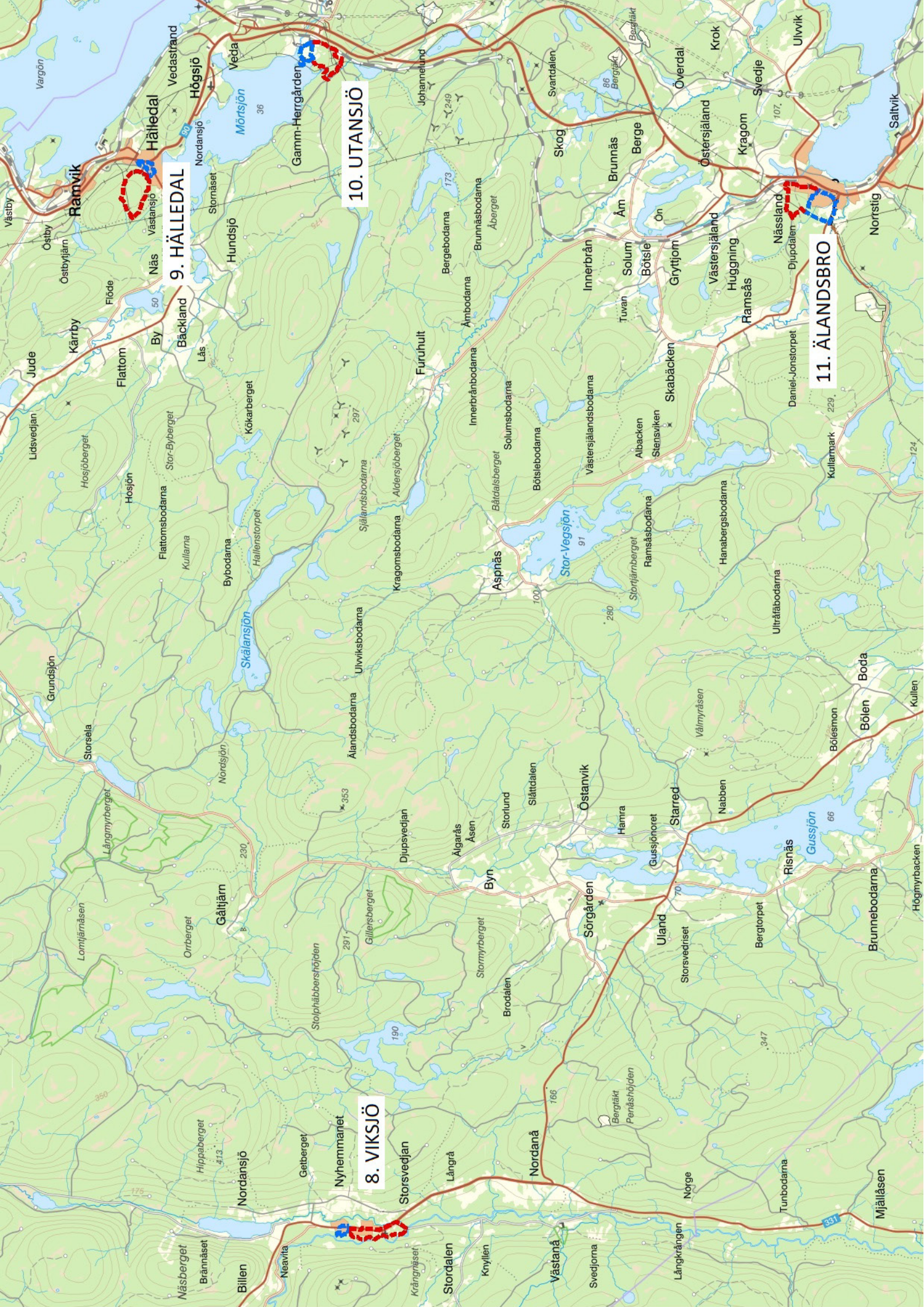
3. KAPELLSBERG

4. SMITINGEN

5. STENHAMMAR

6. GÅDEÅBERGET

7. BONDSJÖ



8. VIKSIÖ

9. HÄLLEDAL

10. UTANSJÖ

11. ÄLANSBRO

BONDSJÖ

Längd: 1,6 km / 2,8 km

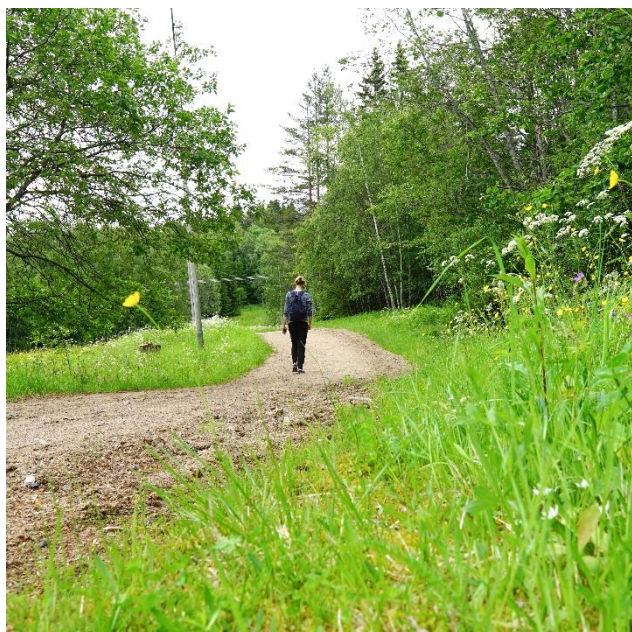
Svårighetsgrad: Grön och Röd

Koordinater till parkering:
62.642383, 17.900229

Från Bondsjö idrottsplats är det fint att promenera runt Godstjärn. Rundan är 1,6 kilometer lång och du passerar två rastplatser vid tjärnen. Under vintern 2020 byggdes denna slinga om till promenadväg. Tanken är att rundan ska fungera både för promenader med rullator och barnvagn samt träning med rullskidor.

Du som vill gå längre kan utöka denna runda med att även gå runt hela elljusspåret. Då tar du vänster när stigen förbi Godstjärn kommer ut på elljusspåret och följer sedan spåret runt. Underlaget är jämnt och lättgången, men det är ett par ganska sega uppförsbackar som ger bra träning. Hela rundan runt både elljusspåret och Godstjärn är 2,8 kilometer.

Vid Bondsjö IP finns gått om parkeringsplatser för de som kommer med bil, men det går även bussar hit som stannar ute på vägen (hållplats Bondsjö IP). Personer boende i Bondsjöhöjden eller Bondsjöstaden kan nå dessa slingor till fots. I servicehuset nära parkeringen finns toaletter och dusch.





Busshållplats



Rastplats/Bänk



Parkering



Fågeltorn



Eldstad/Grillplats

0 50 100 200 300 400 Meters

GÅDEÅBERGET

Längd: 1,3 km / 2,1 km / 3,6 km

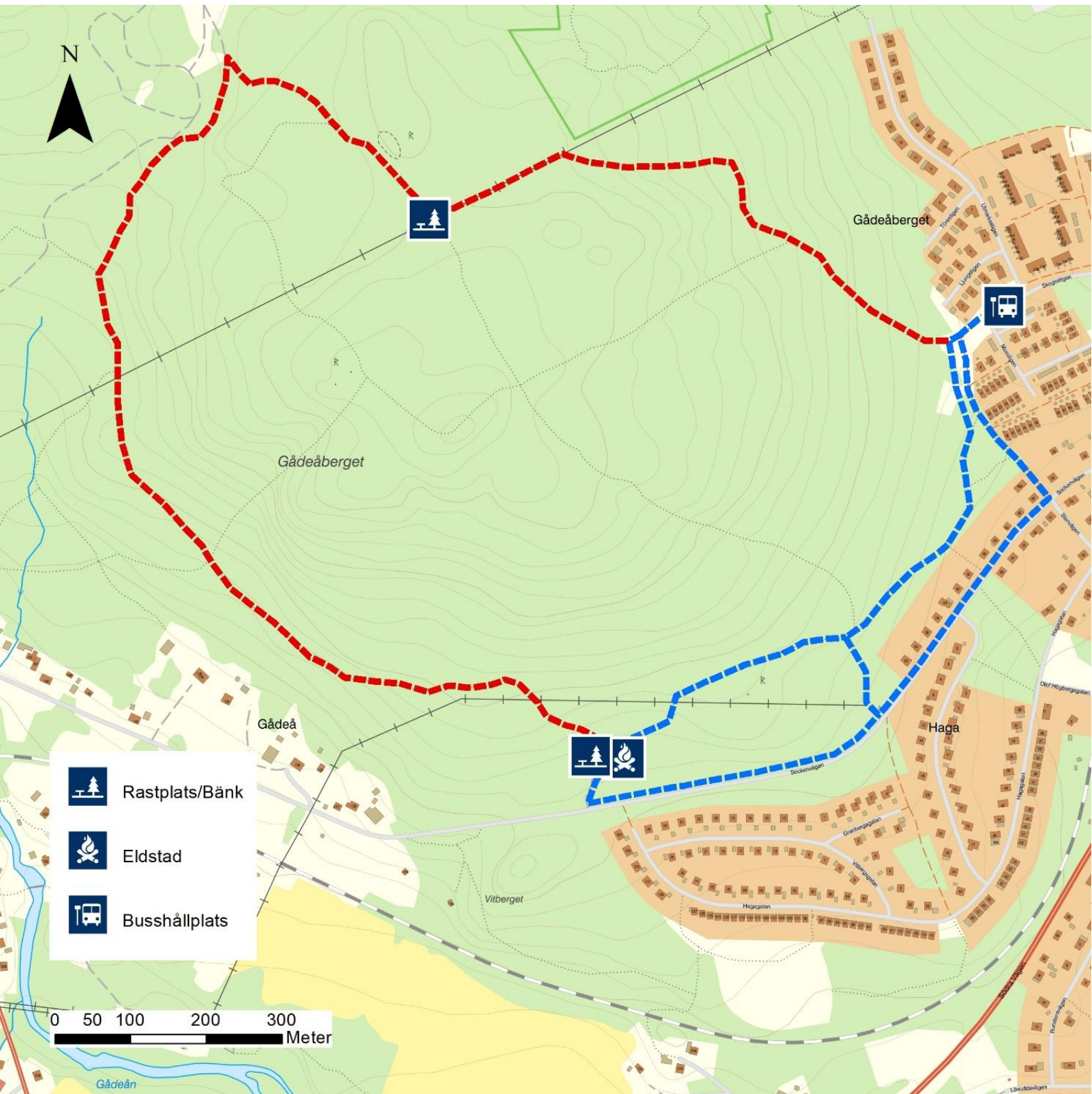
Svårighetsgrad: Blå och Röd

I naturområdet på Gådeåberget finns många promenadstigar. I detta dokument utgår rundorna från busshållplatsen Mosstigen i bostadsområdet Gådeåberget, men de går även att nå från Haga.

De blå rundorna går till hälften på stig genom skogen och till hälften på väg. Stigen är bitvis stenig, men förutom det är det enkelt att gå. Går du medsols så börjar du med att följa gångbanan ner till Sockenvägen som du sedan följer en bit. Efter att husen tagit slut går det en stig upp i skogen, här går den kortare rundan upp. Du följer stigen i cirka hundra meter och tar sedan höger i stigmorsningen och följer stigen hela vägen tillbaka till Mosstigen. Vill du gå längre så fortsätter du en bit till på Sockenvägen och tar nästa stig upp till höger. Här finns en grillplats med bänkar. Du tar höger igen och följer stigen tillbaka. Den kortare blå rundan är 1,3 kilometer och den längre är 2,1 kilometer.

Du som vill gå längre kan vandra den röda rundan runt hela Gådeåberget. Det är tydlig stig hela vägen, men bitvis stenigt och kuperat. Vid grillplatsen på den längre av de blå rundorna tar du vänster och följer denna stig upp genom skogen, över ett hygge och in i skogen igen. Stigen kommer ut på en väg där du tar höger och går cirka 150 meter innan du tar höger igen på en ny stig in i skogen. Du går sedan uppför till kraftledningsgatan där det finns några bänkar. Därefter vänster nedför kraftledningsgatan en bit innan stigen går in i skogen igen. Nu är det nedför tillbaka till Mosstigen. Eftersom det finns flera stigar i detta område kan det vara smart att hålla koll på kartan så att du inte tar fel i stigmorsningarna. Övriga stigar är dock smalare och mindre använda.





N



-  Rastplats/Bänk
-  Eldstad
-  Busshållplats

0 50 100 200 300 Meter

HÄLLEDAL

Längd: 1,1 km / 2,8 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

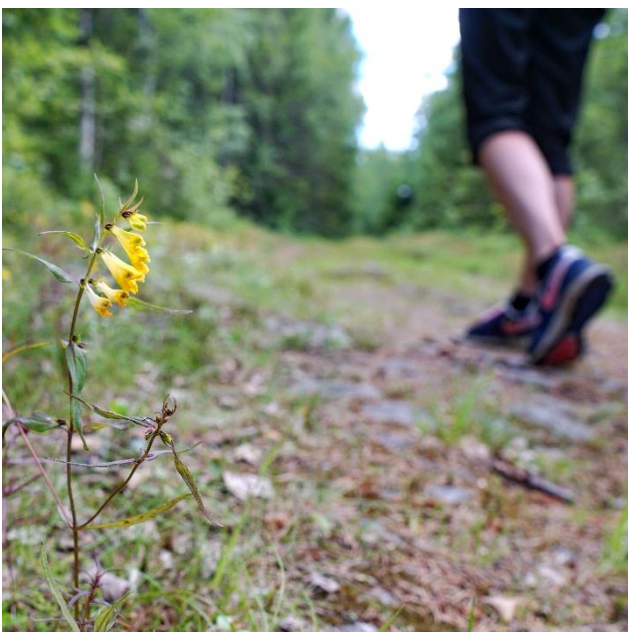
Koordinater till parkering:

62.807204, 17.868113

Rundan runt Västansjöberget i Hälledal är fint att promenera. Det lämpar sig främst för de som bor här, men det går även att komma hit med buss och vid gamla affären finns parkeringar. Den nästan 3 kilometer långa rundan följer elljusspåret ovanför skolan och går genom skogen runt berget. Det är enkelt att hitta och jämnt underlag. Det som ger denna runda en röd klassning är att det är kuperat med flera backar. Nära elljusspåret några hundra meter norr om skolan finns en rastplats med bänkar.

Du som vill ha mer utmaning kan följa fyrhjulingsspåret upp på själva berget. Det går upp från elljusspåret nordost om berget, nära hygget. Uppe på berget finns en rastplats med bänkar och grillplats och fin utsikt ut mot både Mörtsjön och Höga kustenbron. Observera dock att fyrhjulingsspåret är ganska ojämnt och kuperat att gå och att det inte finns utsatt på kartan.

För dig som vill ha en kortare och enklare runda går det att istället gå en kilometerlång runda på vägar. Med start vid gångtunneln nära affären följer du Havrevägen ner till Judebyvägen och därefter upp till höger på Bergomsvägen. Här går en smal gångväg ner till dagiset och ut på Folketshusvägen. En gångväg tar dig tillbaka ner till gångtunneln. Kombinerar du den röda och den blå rundan får du en cirka 4 kilometer lång promenad.





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

0 50 100 200 300
Meter

KAPELLSBERG

Längd: 1,3 km / 2,8 km

Svårighetsgrad: Grön och Röd

Koordinater till parkering:

62.626249, 17.971107

På det stadsnära berget vid Kapellsberg finns fina stigar att promenera. Utgångspunkten för dessa promenadslingor är bostadsområdet i Gånsviksdalen, men de går även att nå från övriga omgivande bostadsområden. Vid lägenhetshuset i Gånsviksdalen går det att parkera och bussen stannar ute på Gånsviksvägen (hållplats Ångströmsgatan).

Den lättaste rundan i detta område är 1,3 kilometer och går längs gångbanor runt lägenhetshuset. Här kan även de med rullator, rullstol och barnvagn gå.

Den lite svårare röda slingan går både på gångbanan, på väg och på fin stig genom skogen. Det är lite stenigt och kuperat, men överlag lättgången. För att hitta stigen över berget så följer du som går medsols den asfalterade gångvägen bort till kolonilotterna. Mitt emot lotterna så går en stig över gräsmattan och upp i skogen. När du kommer upp på hållarna kan du göra en avstickare åt höger till en klippa med fin utsikt ut över Härnösand. Tillbaka på stigen håller du vänster och stigen går över gräset bredvid vattenreservoaren och upp i skogen igen. Här står ett rastbord en bit bort. Du kan nu följa stigen rakt fram över hållmarkerna. Efter några hundra meter passerar du ett vindskydd på höger sidan. Därefter tar du höger i första stigmorsningen, vänster i andra stigmorsningen och följer stigen som går jämte hästhagen ut till vägen där du tar höger igen. Du kommer då tillbaka ner till Gånsviksdalen. Hela rundan är nästan 3 kilometer.



MURBERGET

Längd: 1 km / 2,1 km / 3,5 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:

62.645444, 17.924769

Bredvid Murbergets friluftsmuseum finns ett fint skogsområde med stigar som inbjuder till promenader. Det går att parkera vid museets eller gå från bostadsområdet Murbergsstaden och det går även bussar hit, hållplats Gymnastikgatan. Inne på museet går det att låna toalett när det är öppet.

Den kilometerlånga blå rundan följer gångvägar och stigar runt museet och bostadsområdet vid Hästskogatan. På delar av stigen är det lite stenigt, men det är annars lätt att gå. Börjar du framför museet och går medsols så följer du gångvägen ner till Gymnastikgatan (bredvid skolan). När du passerat Hästskogatans två utfarter tar du höger in på gångvägen och därefter höger upp på en stig in i skogen. Snart kommer en stigmorsning där du tar höger igen. Du följer sedan denna stig tills du ser museet mellan träden. Då går du in på stigen som går bakom museet och rundar parkeringen för att komma ut framför museet igen.

För lite mer utmaning går det att lägga till en av de röda rundorna. Den kortare går upp på berget och ner igen. Det är både stenigt och kuperat. Att kombinera den blå och den röda rundan ger en promenad på cirka 2 kilometer. Uppe på berget finns ett rastbord lämpligt utplacerat för en paus. Det finns även en fin stig runt hela Murberget. Den är bitvis jämn och bred och bitvis smalare med gott om stenar och rötter. Hela rundan är 3,5 kilometer och du passerar ett vindskydd som ligger inom synhåll från stigen. När du går de två röda rundorna bör du ha bra koll på kartan var du är så att du går rätt i stigmorsningarna. Det finns många stigar i detta område och inte alla finns på kartan.



SMITINGEN

Längd: 2,1 km / 3,6 km

Svårighetsgrad: Grön och Röd

Koordinater till parkering:

62.600375, 18.028061

I naturreservatet Smitingen-Härnöklubb är det fint att vandra och det finns flera alternativ med olika svårighetsgrad. Från parkeringen vid Smitingen går en tillgänglighetsanpassad stig till Klubbsjön. Stigen är bred och lättvandrad, tanken är att även de med rullstol och rullator ska kunna röra sig här. Stigen går ut på stranden, tar vänster bort till en väg och sedan höger. Den går genom fin, gammal skog fram till Klubbsjön. Här finns en vackert belägen rastplats med handikappanpassat utedass, vindskydd, rastbord och grillplats. Fram och tillbaka till Klubbsjön är cirka 2 kilometer.

En längre runda är att fortsätta runt hela Klubbsjön. Det är vackert att gå och tydlig stig, men bitvis stora stenar och rötter. På grund av den lite besvärliga terrängen är denna runda klassad som Röd. Rundan runt Klubbsjön och tillbaka till parkeringen är 3,6 kilometer. Ett tips är att göra en avstickare ner till viken Klösen. Här är det fint att rasta på klipporna eller bänkarna, med utsikt ut över havet. Det finns en smal stig hit som går nära bäcken.

För dig som vill ha en utmaning finns även Grottstigen som går runt hela Klubberget. Här är det dock mycket kuperat och stenigt och denna runda har därför inte inkluderats i detta projekt. Mer information om stigarna i naturreservatet hittar du på länsstyrelsens webbsida om Smitingen-Härnöklubb. Till Smitingen åker de flesta med bil, men under sommaren (mitten av juni till mitten av augusti) går buss 14 ut hit.





N

Flögberget

Klösan

Klubbsjön

Smitingen

Badplats

Smitingsviken

Klubbgraven

Åsen

Smitingen-Härnöklubbs naturreservat



Vindskydd



Rastplats/Bänk



Parkering



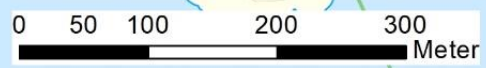
Eldstad



Dass



Busshållplats



STENHAMMAR

Längd: 1,1 km / 1,8 km / 3,6 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:

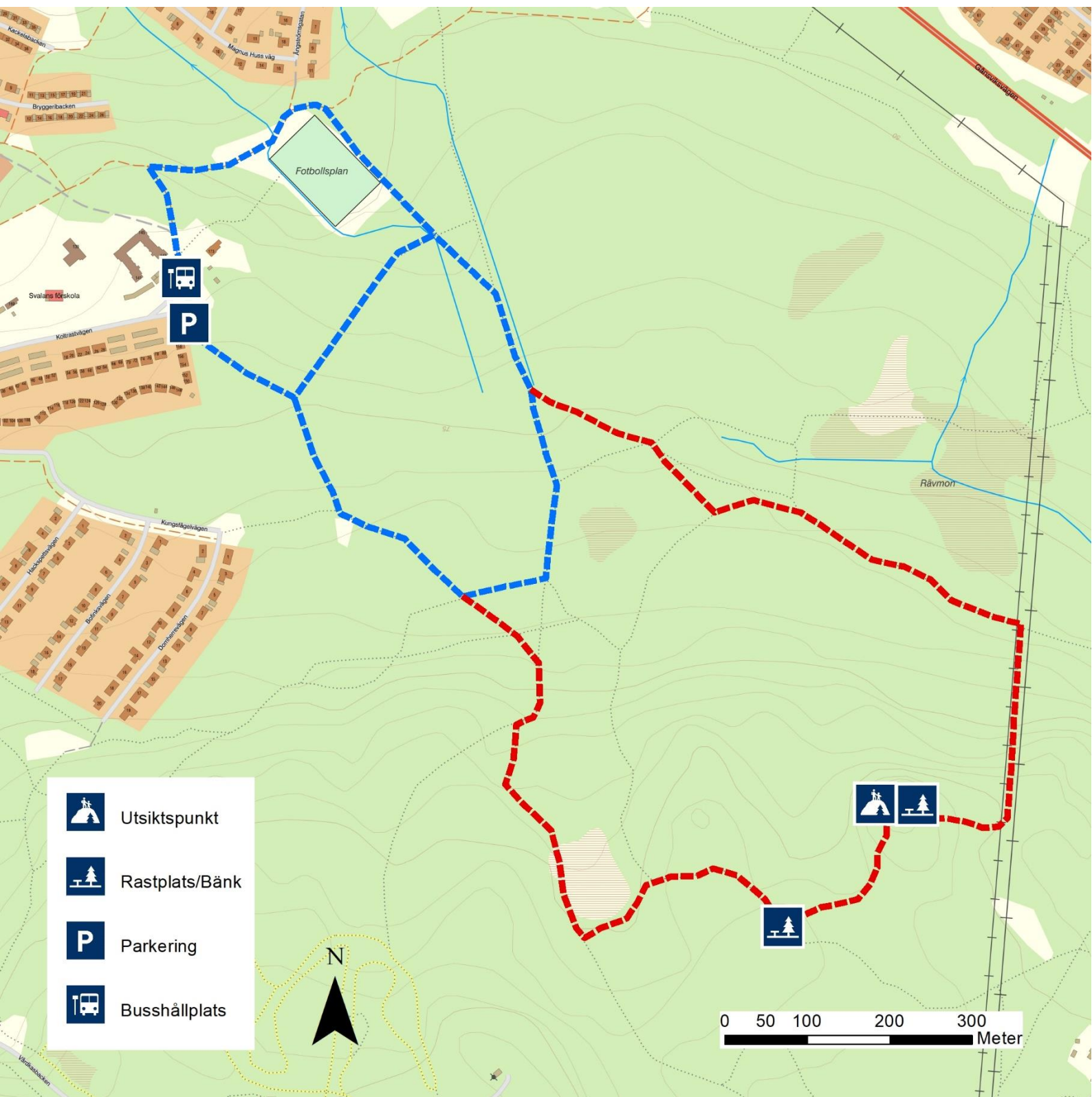
62.619539, 17.958141

I naturområdet ovanför Stenhammar och Geresta finns många fina stigar att promenera i olika svårighetsgrad. I detta dokument presenteras tre lämpliga promenadrundor. Alla rundor utgår från vändplanen vid Koltrastens servicehus. Hit går det bussar och det går att parkera. Det går även att nå hit till fots från omgivande bostadsområden.

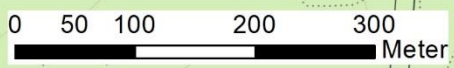
Den lättaste rundan är cirka en kilometer och går en sväng ut i skogen och runt fotbollsplanen. Det är lätt att gå på bred, fin stig eller asfalterad promenadväg. För en lite längre sträcka kan denna runda utökas med en större sväng i skogen. Den blir då nästan 2 kilometer, men det är fortfarande lätt att gå. Se till att hålla dig på de större stigarna och kontrollera på kartan att du går rätt i stigmörningarna.

För dig som vill ha mer utmaning finns en röd runda. Den följer delvis samma sträcka som de enklare rundorna, men den går också på smala stigar där det är betydligt mer kuperat. Du vandrar upp längs den breda stigen som går åt sydost från vändplanen ända tills du passerat myren. Precis efter myren tar du stigen till vänster och på andra sidan myren tar du stigen till höger. Du följer nu Härnö Trail ett kort stycke. Det är lite kuperat och mycket stenar och rötter. På vissa ställen kan det vara blött. Vid rastbordet svänger du av mot Norra utsikten, en höjd med fin utsikt både ner mot Härnösand och ut mot havet. Här finns ett rastbord för dig som kanske har med dig fika. Från norra utsikten går du österut ut till kraftledningsgatan. Den följer du ner till den bredare stigen. Du som går den långa rundan behöver ha bra koll på kartan var du är eftersom det är många stigar och stigmörningar i detta område och lätt att gå fel.





-  Utsiktspunkt
-  Rastplats/Bänk
-  Parkering
-  Busshållplats



SÄLSTEN

Längd: 1,8 km / 1,3 km

Svårighetsgrad: Grön och Blå

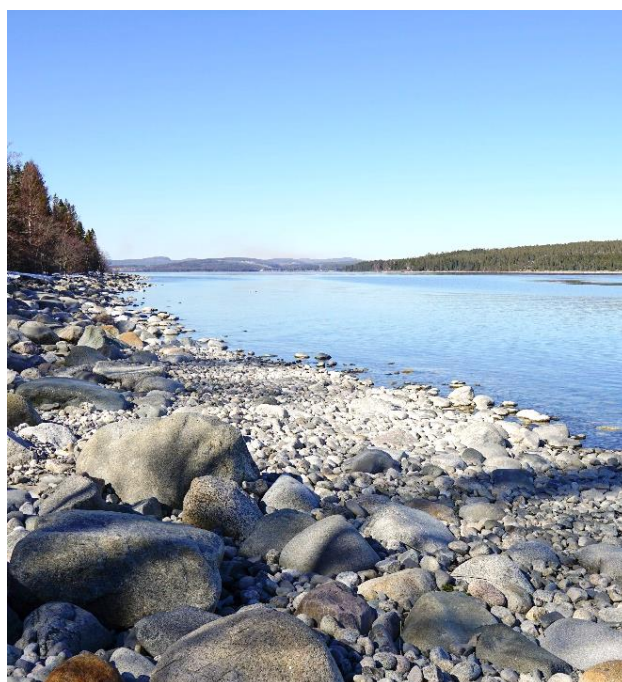
Koordinater till parkering:

62.644221, 17.965024 / 62.643757, 17.981492







Vid Sälsten finns två fina promenadstråk. Det finaste av dem är lite under 2 kilometer tur och retur och utgår från fiskeläget. Här finns parkering, vindskydd, grillplatser, bänkar och ett handikappanpassat utedass.

Promenadstråket från fiskeläget är lättvandrat, det går till och med att gå med rullator eller rullstol. Det är antingen bred grusad gångbana eller träramp. Den följer vattnet österut och har fin utsikt ut över havet, stranden och ön Lungön på andra sidan. Den slutar vid ett vindskydd med bänkar och det finns även en bänk på halva vägen.

Fiskeläget vid Sälsten går inte att nå med buss, men det finns en alternativ promenadslinga som utgår från närmaste busshållplats, Sälstensgränd. Då följer du Brunshusgatan ut mot vattnet och genar sedan ner längs en smal stig till den fina sandstranden. Därefter kan du gå på väg tillbaka till där du började. Denna runda är ungefär 1,3 kilometer, men på grund av den smala stigen är den klassad som Blå och den är blåmarkerad på kartan.





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



UTANSJÖ

Längd: 1,5 km / 2,8 km / 3,6 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:

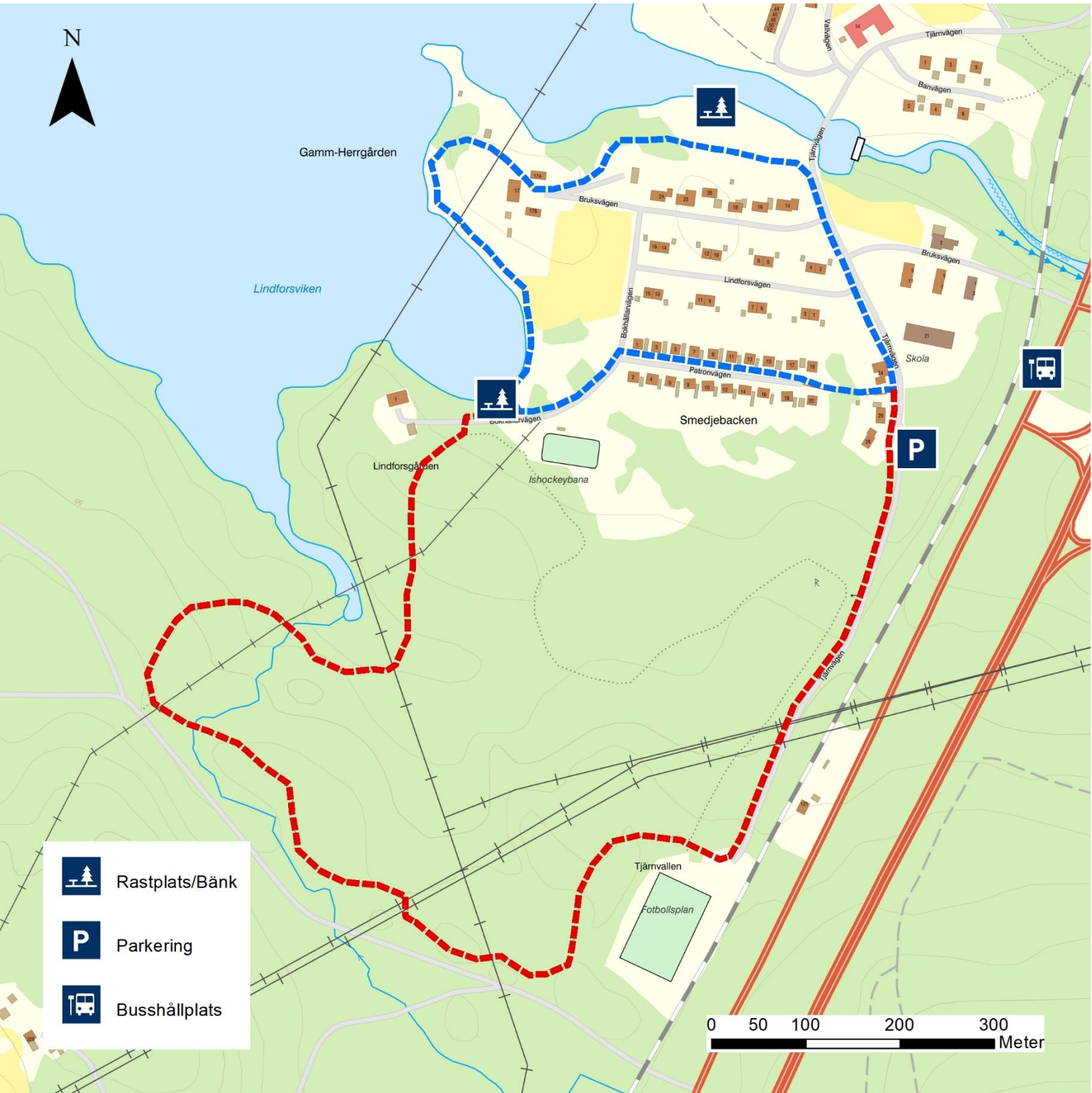
62.772398, 17.912667

I Utansjö kan du promenera både längs en kortare runda vid vattnet och en längre runda i skogen, eller kombinera dem. Går du medsols och startar nära skolan så följer den korta rundan väg bort till badplatsen. Här börjar ett gångstråk som regelbundet klipps med gräsklippare och följer vattnet ut på udden. På ett ställe längs ut på udden behöver du gena upp för en liten, stenig höjd för att komma ut på den klippta gångvägen igen. Går du med barnvagn eller rullator kan du därför behöva vända här och gå samma väg tillbaka. Den blå slingan rundar Herrgården och går sedan upp över gårdsplanen. Det kan kännas lite obekvämt att gå så nära husen, men boende i Herrgården har intygat att det är okej att folk promenerar över gårdsplanen. Rundan följer sedan det klippta gångstråket tillbaka ut mot vattnet och kommer ut på Tjärnvägen nära bron.

För en längre runda finns en stig genom skogen söder om bostadsområdet. Enklast är att gå medsols och följa Tjärnvägen hela vägen bort till fotbollsplanen. Precis innan planen går en stig in åt höger. Den går vid sidan av fotbollsplanen och vidare bort genom skogen. Även här klipps stigen regelbundet med gräsklippare och den är därför lätt att följa. Här och var kan det dock vara lite högt gräs eller ojämnt underlag. Det är ett fåtal mindre backar, men blir inte speciellt brant. Stigen kommer ut nära badstranden. Denna runda är nästan 3 kilometer och de två rundorna kan kombineras för en nästan fyra kilometer lång runda.

Parkeringsmöjligheter finns på vändplanen på Tjärnvägen och vid badplatsen. Bussar stannar vid Utansjö Pärleporten nära utfarten till E4:an.





-  Rastplats/Bänk
-  Parkering
-  Busshållplats

0 50 100 200 300
Meter

VIKSJÖ

Längd: 0,9 km / 3 km / 3,8 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:

62.768701, 17.419484

I Viksjö är det fint att promenera i skogsområdet som ligger mellan samhället och Mjällån. Rundorna går mest i skogen, men även lite på väg för att komma runt till samma ställe. Vid bron över Mjällån söder om samhället finns en fin rastplats. Här går det även att parkera om du kommer med bil. Övriga parkeringar finns vid kyrkan och gamla skolan. Bussen går längs stora vägen och det går att kliva av på flera ställen.

Den lilla rundan är 1 kilometer och här är det lättgånget och inga backar. Börjar du ute på stora vägen och går medsols så ska du in på Gammelgårdsvägen och därefter vänster om och in bakom hus 157. Ute på stigen tar du höger. Stigen kommer ut på vändplanen i slutet av Gammelgårdsvägen. Precis innan passerar du en fin utsiktsplats. Från vändplanen kan du sedan gena längs en stig bredvid fotbollsplanen för att komma tillbaka ut på vägen.

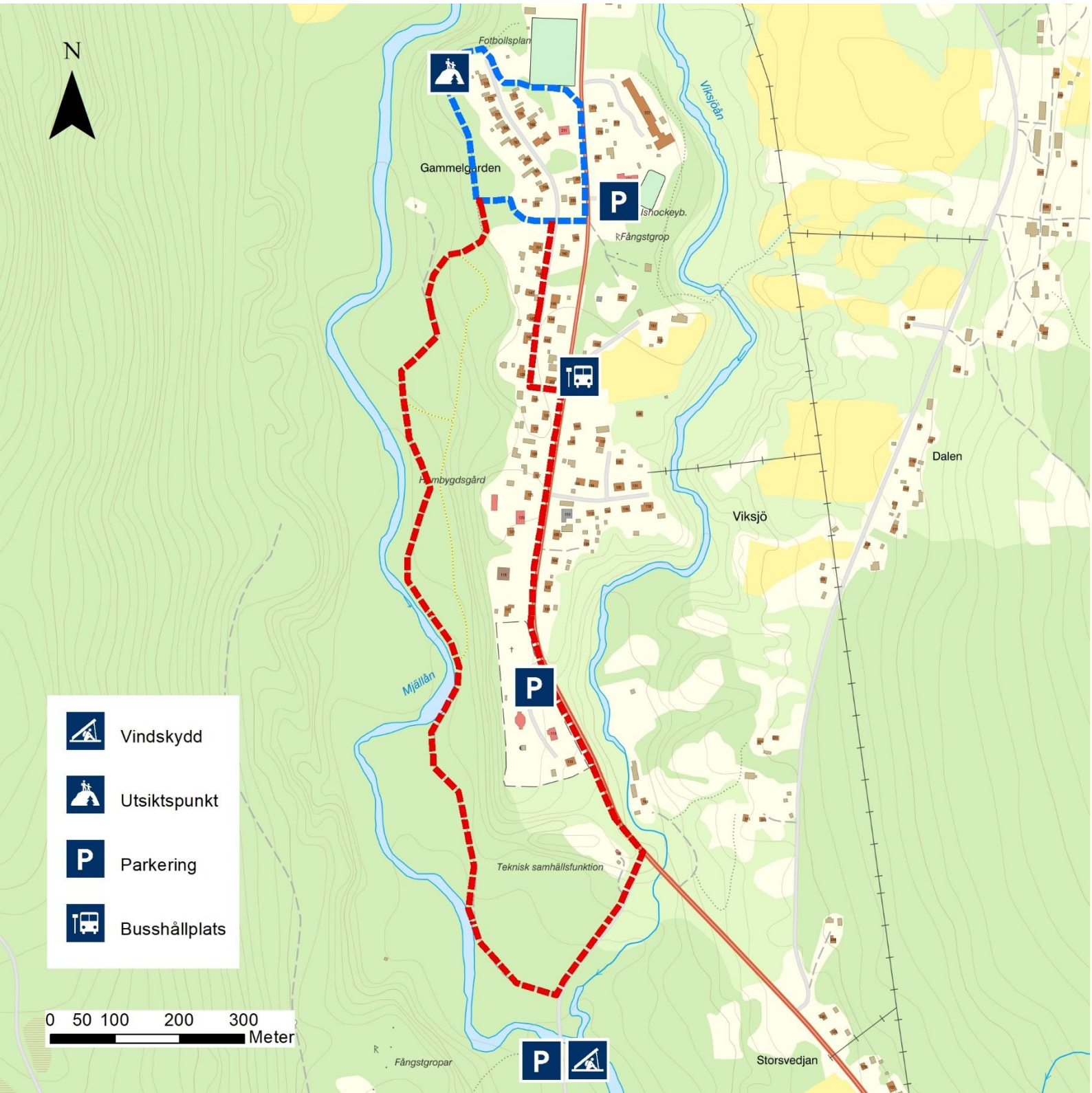
För att komma ut på den längre rundan tar det vänster istället för höger i stigmorsningen bakom hus 157. Det kommer ganska snart en brant nedförsbacke som följer elljusspåret från den övre stigen och ner till den smala vägen nedanför. Går du rundan åt motsatt håll får du bra träning här. Nere på skogsbilvägen följer du ån en stund, en fin sträcka. Vägen kommer ut nära bron över Mjällån och du har en uppförsbacke upp till stora vägen. Den längre rundan är 3 kilometer och de två rundorna kan kombineras för en nästan 4 kilometer lång promenad.





-  Vindskydd
-  Utsiktspunkt
-  Parkering
-  Busshållplats

0 50 100 200 300
Meter



ÄLANDSBRO

Längd: 2,2 km / 3,6 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:

62.676178, 17.840049

Med utgångspunkt från centrala Älandsbro går det att promenera en fin runda upp i skogen. Den är lite mer än 2 kilometer lång. Om du går medsols följer du först Ramsåsvägen mot Äland, här finns gångbana vid sidan av vägen. Precis efter kraftledningsgatan finns en stig på höger sida. Den följer kraftledningsgatan in i skogen. Det är lite kuperat, men tydlig och fin stig. Efter cirka 500 meter viker en smalare stig av åt höger. Den tar dig tillbaka ner till Älandsbro och kommer ut mellan två hus på Nämndemansvägen. Du kan sedan följa gatorna tillbaka till startpunkten.

Ett längre alternativ är att istället för att vika av åt höger från kraftledningsgatan fortsätta lite till och ta vänster. Du kommer ut på en smal väg, men tar höger nästan direkt upp på en annan fin stig. Denna stig tar dig upp på en skogsbilväg som du följer ner till Nässland. Där tar du höger två gånger och kommer på så vis tillbaka ner till Älandsbro centrum.

Dessa rundor är främst lämpliga för personer boende i Älandsbro, men det går även att ta sig hit med buss och vid mataffären finns parkeringsmöjligheter.

