



# Friluftsliv och Fysisk aktivitet på Recept

*Region Västernorrland i samarbete med Länsstyrelsen Västernorrland*

Februari 2021

## ÅNGE KOMMUN



Januari 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](http://www.rvn.se)  
[www.1177.se](http://www.1177.se)  
[www.lansstyrelsen.se/vasternorrland](http://www.lansstyrelsen.se/vasternorrland)  
[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)





# ALBY

**Längd:** 1,8 km / 5,5 km

**Svårighetsgrad:** Blå och Röd

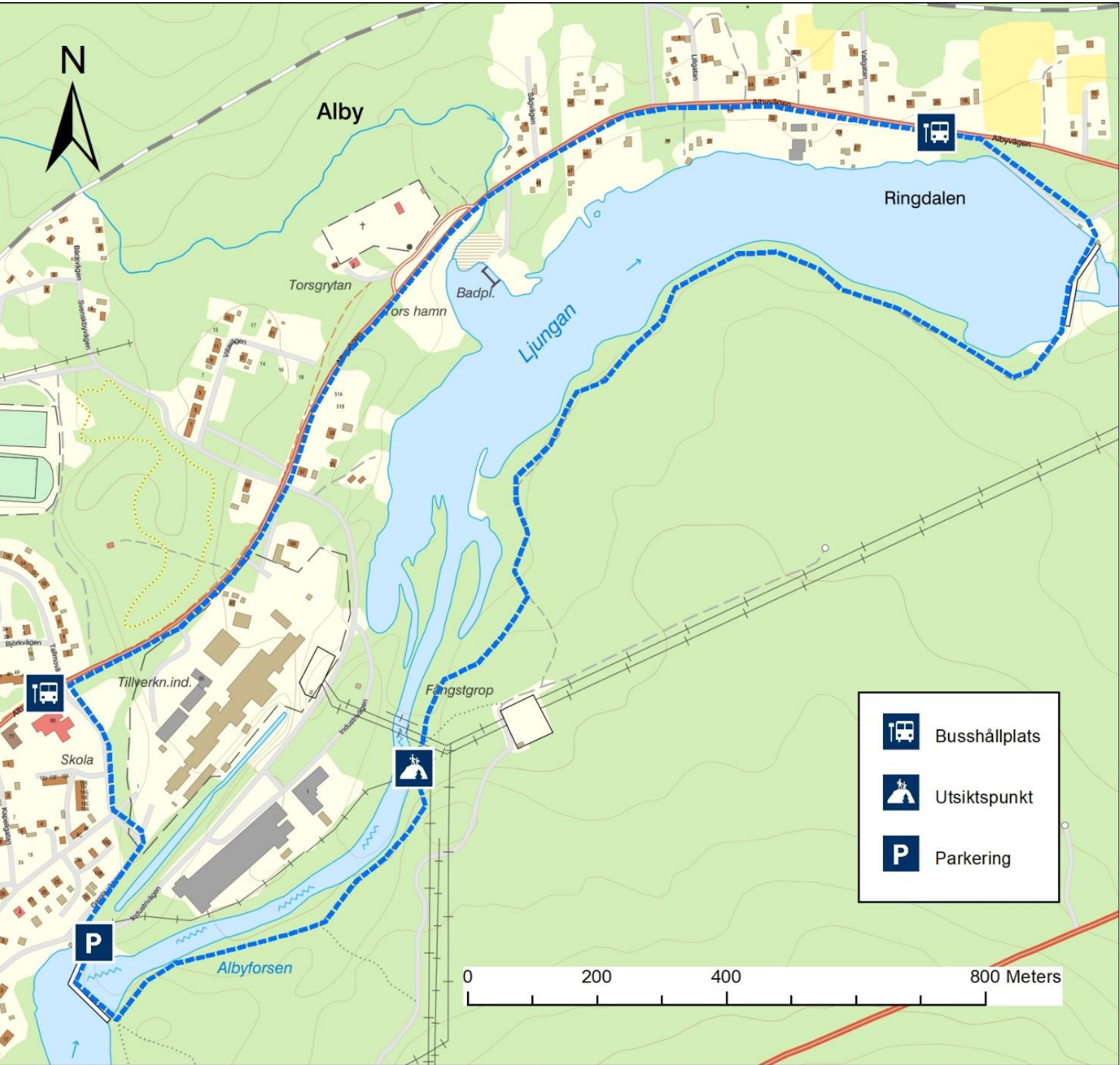
**Koordinater till parkering:**  
62.492267, 15.478752

Nere vid Albyforsen på andra sidan dammen finns en mycket trevlig stig att promenera. Precis vid dammen på Industrigatan finns en yta där det går att parkera, men tänk på att inte ställa dig i vägen för eventuella arbetsfordon som kan behöva nå dammen. Närmaste busshållplats heter Alby Centralgatan.

När du gått över dammen så tar du stigen som går in till vänster. Den följer forsen nedströms genom fin granskog. Du skymtar den mäktiga forsen mellan träden på många ställen och bruset är en ständig följeslagare. Efter några hundra meter kommer du till ett parti där stigen är stenig, var försiktig vid blött väder. Därefter lämnar du granskogen och går uppför en kort men brant backe till en sandås med glesa tallar. Stigen viker sedan åt vänster nedför ytterligare en brant backe. Du kommer fram till en plats där det öppnar sig mellan träden och du ser ut mot forsen (utsiktssymbol på kartan), precis innan kraftledningsgatan. Går du hit och sedan vänder och går tillbaka blir det 1,8 km.

Du som vill gå längre kan välja att fortsätta längs stigen som fortsätter på andra sidan kraftledningsgatan. Stigen viker ner åt vänster in i skogen och kommer snart ut på en smal, gräsklädd skogsbilväg. Denna väg kan du följa längs älven hela vägen bort till Ringdalsforsen. När du gått över dammen vid Ringdalsforsen kan du följa vägen tillbaka till Alby. Det blir en runda cirka 5,5 kilometer sammanlagt. Ett alternativ är att åka buss tillbaka till Alby från hållplatsen Ringdalen Västra som är utsatt på kartan.





	Busshållplats
	Utsiktspunkt
	Parkering



# BORGSJÖ

**Längd:** 4 km

**Svårighetsgrad:** Blå

**Koordinater till parkering:**

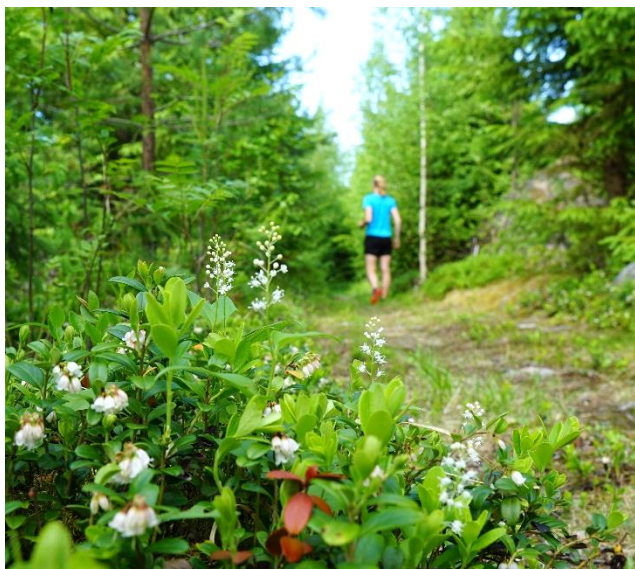
62.536900, 15.917846

I Borgsjö kan du promenera längs en del av Borgsjön runt. Det är en vandringsled som går runt hela Borgsjön och är markerad med blå skyltar i korsningarna. Hela vandringsleden är nästan 2 mil, men det går att gå delar. Den runda som beskrivs i detta dokument är 4 kilometer lång. Den har en del stigning, men är ändå ganska lättvandrad eftersom den går på väg och jämn, tydlig stig.

Parkering finns vid naturum på rastplats Borgsjö och du kan kliva av bussen på hållplatserna E14 Borgsjöbyn Circle K eller Borgsjö korsning E14.

Om du utgår från rastplats Borgsjö så tar du höger på vägen mot Västanå. Precis mitt emot korsningen mot Erikslund går en stig in i skogen på vänster sida. Denna stig följer du ända upp till E14, som korsas. På andra sidan håller du höger in på liten grusväg. Här är det skyltat med Borgsjön runt. Efter en kort bit är det dags att svänga igen, nu vänster in på en smalare skogsbilväg. Även här är det skyltat (se bild). Denna lilla, gräsbeklädda väg mynnar i en stig som du följer genom skogen upp över höjden.

Den kommer ner till väg bredvid en gård. Här håller du höger och tar sedan direkt vänster. Då är du nere på huvudvägen genom byn och kan följa den vidare till E14 och rastplats Borgsjö.







# FRÄNSTA

**Längd:** 4,5 km

**Svårighetsgrad:** Blå

**Koordinater till parkering:**

62.493735, 16.170414

Från centrala Fränsta är det fint att promenera ner mot älven. Här kan du följa en del av St. Olovsleden som går mellan Selånger och Trondheim. Vandringsleden följer en gångväg som går ner mitt emot Coop och fortsätter ner till kyrkan. Här finns parkering för dig som kommer med bil. Bussen stannar bredvid Coop på Fränsta busstation.

Från kyrkan följer vandringsleden en trevlig stig längs vattnet bort mot Vikbron. Stigen går mellan lägdorna och strandkanten och är delvis omgiven av lummiga träd. Du passerar ett fint beläget vindskydd. Närmare Vikbron kommer leden ut på väg, följ skyltarna för St. Olovsleden i korsningarna. Du kommer nu fram till Vikbron. Här finns också en parkering och lite längre bort finns en fin badplats med vindskydd.

St. Olovsleden fortsätter följa älven västerut, men för att komma tillbaka upp till samhället ska du från Vikbron följa grusvägen uppför backen. Den kommer så småningom upp på Fränstavägen och du följer den tillbaka till där du började.

Om du får lust att gå ännu längre skulle du kunna fortsätta följa St. Olovsleden hela vägen till Ljungaverk och sedan ta en buss tillbaka. Det är 7 kilometers vandring dit.





# HAYERÖ STRÖMMAR

**Längd:** 1 km / 2,4 km

**Svårighetsgrad:** Grön och Blå

**Koordinater till parkering:**

62.387036, 15.102673

I naturreservatet Haverö strömmar finns en fin promenadslinga där du bjuds på både skogsvandring och många fina vyer ut över forsarna. Här finns också en gammal kvarn, mjölnarbostad och fiskehus. Vid Haverö strömmar delar vattnet ur Kyrksjön upp sig i tre parallella strömmar. Det skapar en speciell livsmiljö för många arter.

Om du utgår från parkeringen på norra sidan reservatet följer du vägen över bron vid första forsén och vidare över Kvisselön till ett vindskydd med grillplats vid dammen vid andra forsén. Sträckan går att gå med rullator och barnvagn och blir 1 km tur och retur.

För att gå längre korsar du dammen och tar vänster i stigmörningen in på en stig som är markerad med blå prickar på träden. Denna stig kan du följa runt Haverön. Du passerar ett andra vindskydd på vägen och kommer så småningom ut på en större stig nära den tredje forsén. Här kan du göra en avstickare ut på landgången över forsén och titta på kvarnen och de andra gamla byggnaderna. På andra sidan hittar du en rastplats om du vill ta en paus innan du går tillbaka. Om du med rullator, barnvagn eller rullstol vill uppleva detta fina kulturminne kan du åka till den södra parkeringen istället. Här finns ett tillgänglighetsanpassat dass, men tyvärr kan du inte gå längre än runt i bruksmiljön.

På tillbakavägen kan du ta den större stigen som går en genare väg tillbaka till dammen. Hela rundan blir cirka 2,4 kilometer. Vill du åka buss till Haverö strömmar kan du ta nummer 196 till hållplats Kvisselbäcken som ligger längs stora vägen 500 meter från parkeringen.





# JÄMTGAVELN

**Längd:** 4,3 km

**Svårighetsgrad:** Röd

**Koordinater till parkering:**

62.668980, 15.904997

Jämtgaveln är ett stort naturreservat nära gränsen till Jämtland. Här finns fina skogar, trevliga sjöar och tjärnar med bra fiske samt flera övernattningsstugor och vindskydd. I reservatet har flera naturvårdsbränningar genomförts. Dessa kan du se rester av på många ställen och vid parkeringen finns information om detta.

Här finns goda möjligheter till friluftsliv och vandringsturer, både korta och långa rundor. En lite kortare dagstur är att gå rundan upp på Vårsjöbrännan och tillbaka. Det blir strax över 4 kilometer. Då utgår du från parkeringen och infopplatsen vid Vårsjöns södra ände. Följ den breda tillgänglighetsanpassade stigen till Vårsjöbäcken. Här korsar du bron och fortsätter längs den smala stigen som slingrar sig upp genom skogen. Den är markerad med både gula och blå prickar på träden.

Stigen är kuperad med en hel del uppför och ojämnheter som stenar och rötter. Det är ganska krävande och snarare vandring än promenad. Den slingrar sig fram i ett landskap med omväxlande tät granskog, öppna myrar och glesare tallhöjder. Tänk på att det kan vara blött längs stigen, så kängor är att föredra. Du kommer in i ett område som naturvårdsbrändes sommaren 2020. Det syns på de brända träden, men det är ingen fara att passera här nu.

Uppe på höjden kommer du till en stigmorsning. Här tar du vänster på stigen som viker tillbaka ner igen. Den kommer ner till vägen strax norr om parkeringen. Vill du gå en längre vandringstur kan du istället fortsätta mot Nybygggestugan och sedan tillbaka till vägen via den norra stigen. Den rundan blir nästan en mil.





Värsjön



Värsjölokarna



Värjöbrännan

Värsjömyran

Järnframställningsplats

Järnframställningsplats



P



Rastplats/Bänk

P

Parkering



Eldstad/Grillplats



Dass/Toalett

0 200 400 800 Meters

# LJUNGAVERK

**Längd:** 1,6 km / 5,3 km / 6 km

**Svårighetsgrad:** Grön och Blå

**Koordinater till parkering:**

62.490922, 16.053967

Genom Ljungaverk passerar den långa vandringsleden St. Olovsleden. Vill du gå en kort runda som delvis följer leden kan du gå ner på Storholmsvägen från Ljungavägen. Strax innan vägen går under bron viker vandringsleden av på en stig åt höger. Den följer älven fint genom skogen och är markerad med speciella stolpar (se bild). Stigen kommer upp längre västerut på Ljungavägen och du följer vägen tillbaka. Runda är blå och ca. 1,6 km.

För en längre runda följer du Folketshusvägen mot skolan och tar av på Ringvägen. I korsningen med Risavägen håller du vänster och sedan höger direkt. Du kommer då på en smal, ganska rak grusväg som går jämte älven. Snart får du lite utblick över forsen.

Om du går med rullator eller barnvagn och behöver en grön runda så fortsätter du längs grusvägen fram till bron. Om du däremot vill gå lite på stig och få finare utsikter över vattnet kan du gå en blå "omväg". Då följer du stigen som går ner till ett vindskydd nära forsen. Här finns även bänkbord och eldstad. Fortsätt följa stigen längs älven även förbi nästa vindskydd. Därefter tar du vänster i stigmorsningen tillbaka upp på grusvägen.

Korsa bron till Johannisberg och ta höger. Du som vill gå en grön runda följer Ljungavägen tillbaka. Hela gröna rundan blir 5,3 km. Vill du gå mer på stig kan du gå ännu en blå "omväg". Nämligen den del av St. Olovsleden som beskrevs i första stycket. Du svänger ner på en stig snett mittemot Ångsvägen. Den går vackert längs forsen genom ett trevligt skogsparti och kommer fram på Storholmsvägen, där du kan ta höger för att gå upp till Ljungavägen. Hela gröna rundan plus de två blå "omvägarna" blir 6 km.

Parkering finns vid Folkets hus om du åker bil och buss 191 stannar på flera ställen längs Ljungavägen. Hållplatsen Ljungaverk N:a Järnvägsgatan är utsatt på kartan.







# RANKLEVEN

**Längd:** 3,2 km

**Svårighetsgrad:** Röd

**Koordinater till parkering:**

62.510332, 15.965675

Det häftiga utsiktsberget Rankleven i Sillre ger en mycket vacker men också mycket utmanande promenad. Från vägen är det skyltat in till reservatet och den lilla parkeringsfickan vid vägens slut är uppmärkt med ett P. Du kan åka buss till hållplatsen Södra Sillre och därifrån gå in till stigens början.

Från parkeringen kan du följa skyltar mot reservatet och den stig som slingrar sig uppför det branta berget. Det är stenig och brant terräng, men väl värt utmaningen. På toppen bjuds du på en makalös utsikt ut över dalgången. Här finns rastbord, vindskydd och dass. Själva skogen i reservatet är också en upplevelse. Du vandrar i riktig gammelskog.

Från toppen kan du välja att gå den andra (norra) stigen ner. Från vindskyddet följer du branten bortöver. Stigen viker sedan brant nedför och det är ganska stenigt, så var försiktig. Där stigen kommer ner vid en gård ska du ta höger och följa en markerad stig som tar dig förbi två andra gårdar och tillbaka till vägen. Det blir en runda på lite mer än 3 kilometer, men tänk på att det är mycket krävande terräng så det kan ta längre tid än du tror.





# TORPSHAMMAR

**Längd:** 3 km / 5,7 km

**Svårighetsgrad:** Grön och Blå

**Koordinater till parkering:**

62.479064, 16.328493

I Torpshammar finns det många småvägar att promenera längs. Här ges förslag på två rundor. Parkering finns på IP och du kan åka kollektivt hit antingen med tåg till tågstationen eller med buss som stannar på flera ställen längs Torpshammarvägen.

Om du börjar vid skolan och går motsols så går du först upp till gångbron som korsar ån strax ovanför järnvägen. Därefter korsar du Vildhussens väg till Klöstrevägen. Följ denna grusväg i ungefär 1 kilometer och ta sedan vänster ner på en annan grusväg. Den går mellan jordbruksmarkerna ner över järnvägen och ut på Torpshammarvägen. Här tar du vänster och följer vägen tillbaka till samhället.

Vill du gå en längre runda så fortsätter du på Klöstrevägen, ytterligare lite mer än en kilometer, och tar därefter vänster. Grusvägen kommer ner på Torpshammarvägen, ta vänster och sedan höger ganska snart så kommer du ner till campingen. Här går du förbi bommen och följer grusvägen bort mot stugorna. När du passerat campingstugorna korsar du en bro. Här finns vindskydd och grillplats. Vägen blir smalare och gräsklädd men fortsätter bort genom skogen. Vid korsningen som så småningom dyker upp håller du höger uppför en backe och kommer då ut på Torpshammarvägen igen. Då håller du höger och följer vägen tillbaka till samhället.





# ÅNGE NORRA

**Längd:** 1,8 km / 3,7 km

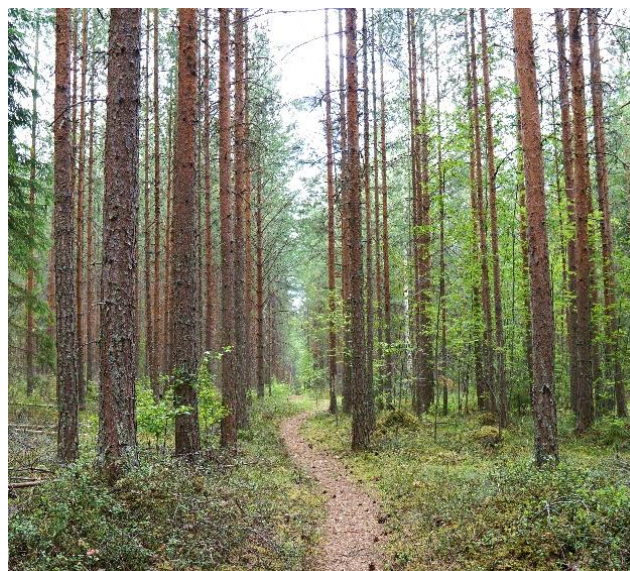
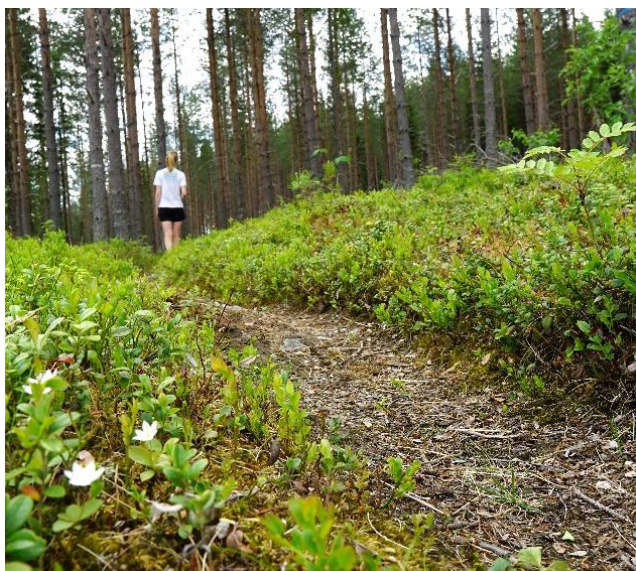
**Svårighetsgrad:** Blå och Röd

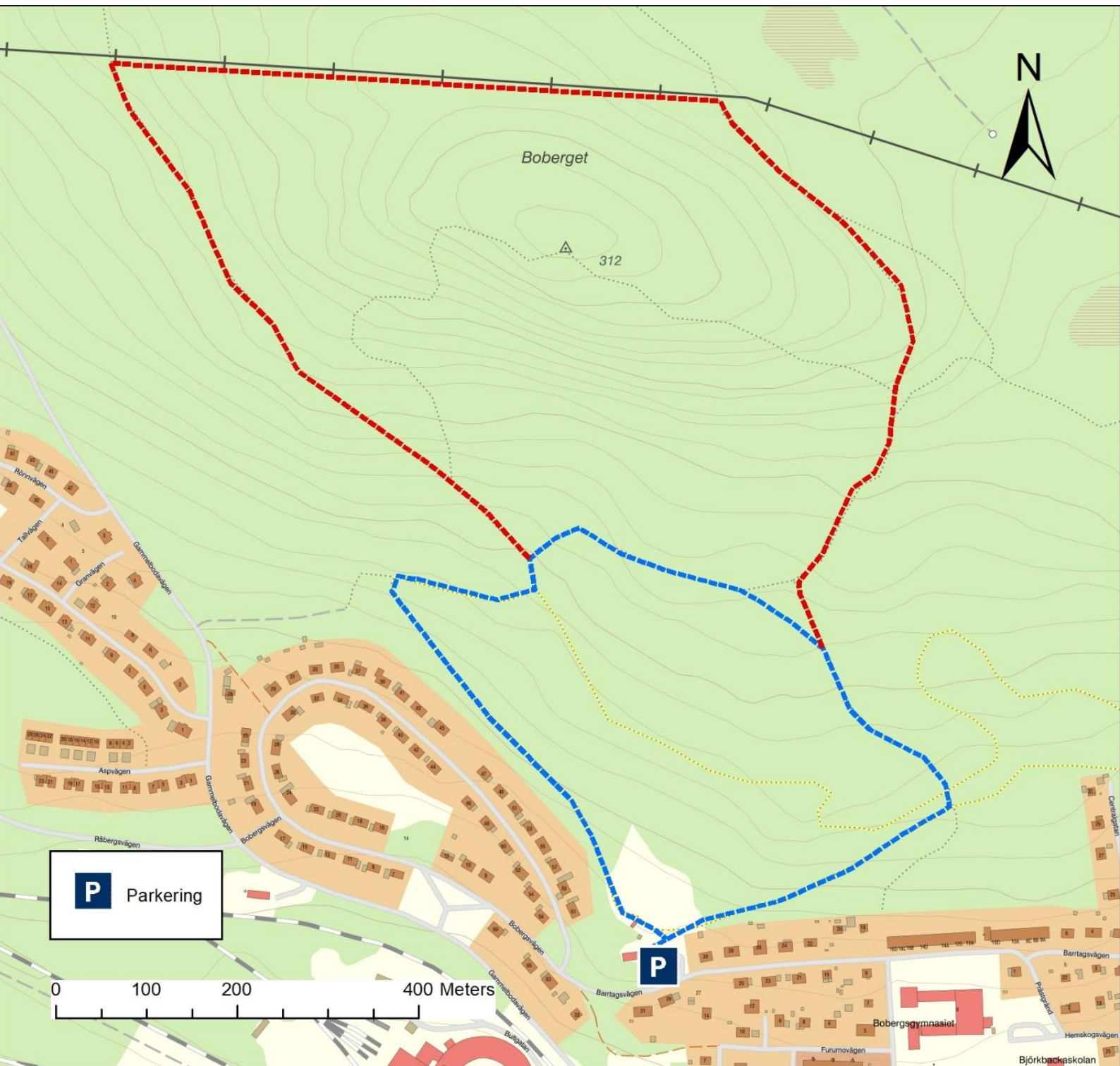
**Koordinater till parkering:**  
62.527888, 15.647060

På elljusspåret och stigarna upp mot Boberget norr om centrala Ånge finns flera fina rundor att promenera. Vid elljusspårets start på Barrtagsvägen finns en parkering. Närmaste busshållplats finns vid Minervaskolan. Vid elljusspåret finns även ett utegym.

Rundorna beskrivs i detta dokument motsols. Från parkeringen viker du av in på det högra elljusspåret och följer det i 400 meter i svag uppförsbacke. När du kommer till en korsning där elljusspåren går väldigt nära varandra viker en stenig stig upp mellan tallarna snett till vänster. Följ denna stig, ta vänster i första korsningen och därefter vänster igen. Du kommer då runt och ner på elljusspåret igen fast längre bort. Håll höger på elljusspåret och följ det ner tillbaka till parkering. Denna blå runda är 1,8 km.

Vill du gå en längre och lite mer utmanande runda så viker du också in på stigen från elljusspåret men när du kommer till första stigmorsningen håller du höger. Denna stig slingrar sig uppåt och är markerad med vita plastband. Följ stigen ända tills du kommer ut i kraftledningsgatan. Mitt under kraftledningen kan du svänga vänster in på en stig som följer kraftledningsgatan. Den följer du tills du kommer över höjden och ner på nästa stig. Ta vänster igen och denna breda stig tar dig tillbaka till elljusspåret. Du kommer ut i stigmorsningen och tar det högra elljusspåret ner tillbaka mot parkeringen.





# ÅNGE ÖSTRA

**Längd:** 1,5 km / 3 km / 4,2 km

**Svårighetsgrad:** Grön och Blå

**Koordinater till parkering:**

62.521017, 15.672863

Väster om centrala Ånge vid IP går det att promenera på väg och stig ner mot Lillströmmen. Parkering finns vid IP och närmaste busshållplats heter Ånge Åsgatan.

För att gå en kortare runda som är lämplig med rullator och barnvagn följer du gångvägen som går norr om IP. Den fortsätter bort till en smal grusväg. Här tar du höger och följer grusvägen ner till värmeverket. Sedan höger igen in på vägen som tar dig tillbaka till IP. Denna runda blir 1,5 kilometer och det finns flera bänkar att vila på.

För att gå en lite längre runda ner till Lillströmmen och tillbaka så följer du först samma gångväg och grusväg, men precis innan värmeverket så tar du vänster in på en stig. Här är det skoterled på vintern och därför markerat med röda kryss. Denna stig kommer ut vid Lillströmmen nära dammen. För att få utblick över vattnet kan du hålla vänster och följa grusvägen fram till dammen. Här kan du gå upp på själva jordbanken. Det går en smal väg uppe på banken med utsikt ut över vattenmagasinet Lillströmmen. Följ vägen längs vattnet ända tills den går ner och fortsätter in i skogen. Precis innan vägens slut viker en stig ner in mellan träden åt höger. Följ denna trevlig men korta stig tills den kommer ut på vägen. Då tar du höger mot värmeverket och sedan vänster mot IP och du är tillbaka där du började. En 3 kilometer lång runda totalt.

Vill du gå ännu längre kan du från dammen, istället för att gå upp på banken och tillbaka, följa vägen vidare runt dammen. Denna grusväg fortsätter du följa över Forsön och ut på Södra Borgsjövägen. Ta höger och sedan höger direkt igen på andra sidan bron så hamnar du på den grusväg som tar dig tillbaka mot värmeverket och IP.







# ÖSTAVALL

**Längd:** 1,3 km / 2,3 km

**Svårighetsgrad:** Blå

**Koordinater till parkering:**

62.428601, 15.482223

I Östavall finns ett elljusspår med två rundor på dryga en kilometer som kan sammankopplas till en längre runda på över två. Vid elljusspårets start finns en parkering och ute på stora vägen nära macken ligger en busshållplats.

Det mesta av skogen runt elljusspåret är tyvärr avverkad, men det är några år sedan nu så unga träd har börjat växa upp igen. Att mycket av skogen är borta innebär att det är utsikter på vissa ställen längs spåret.

Elljusspåret är ganska jämnt och fint att gå på. Det är lite backar men de är inte så branta. Det kan dock vara svårt att gå med rullator eller barnvagn. Då är det enklare att gå en runda på väg runt byn.





	Busshållplats
	Parkering

0 100 200 400 Meters