



SKOGS - OCH
NATURPÄRLOR
RUNT ÖSTERSUND

en utflyktsguide





*Och visst kan du hitta orkidér på
åtskilliga ställen ute i markerna*

Skogs- och naturpärlor

runt Östersund

Den här guiden ger tips om några trevliga utflyktsmål i och i närheten av Östersund. Några platser känner du säkert igen medan andra kan vara okända.

Vissa områden nås lätt med en uppfriskande promenad eller cykeltur, några ganska bekvämt med buss.

Förvara den här guiden där du lätt hittar den och ge dig sedan ut på upptäcktsfärd bland skogs- och naturpärlorna i din omgivning.

Skogsstyrelsen önskar dig många och trevliga stunder i naturen.





Krokom

E 14

Lit

Indalsälven

Storsjön

Frösön

Östersund

Norderön

Brunflo

Locknesjön

Näkter

E 14

- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40
- 41
- 42
- 43
- 44
- 45
- 46
- 47
- 48
- 49
- 50
- 51
- 52

Översiktskarta och förteckning

Östersund

1. "Kalkan"
2. Odensalakärret
3. "Dagisbjörken"
4. Lillsjön
5. Odensala arboretum
6. Torvalla urskog
7. Torvalla konststig
8. Sky Park i Torvalla
9. Spikbodarna
10. Lövbergaparken
11. Frösöbron
12. Badhusparken

Norr om Östersund

13. Tysjöarna
14. Kännåsenvägen
15. Fältjägarstugan
16. Semsån/Semsåparken
17. Rannåstjärn
18. Birka
19. Sladderforsen, Långan
20. Högfors, Härkan
21. Håxåsens ödesböle
22. Mjärthögen
23. Vikekärret på Rödön
24. Undromskogen
25. Tibrandshögen

Väster om Östersund

26. Isakflon
27. Frösö skans
28. Stocke gård
29. Frösövallen
30. Stensgårdsstigen
31. Kyrkstigen
32. Öneberget
33. Ändsjön
34. Mjällebäcken
35. Trefaldighetskällan
36. Isgrottan
37. Östbergets naturstig
38. Verkön
39. Andersön
40. Sunne kyrkoruin
41. Storsjöödjuret
42. Fillstabäcken

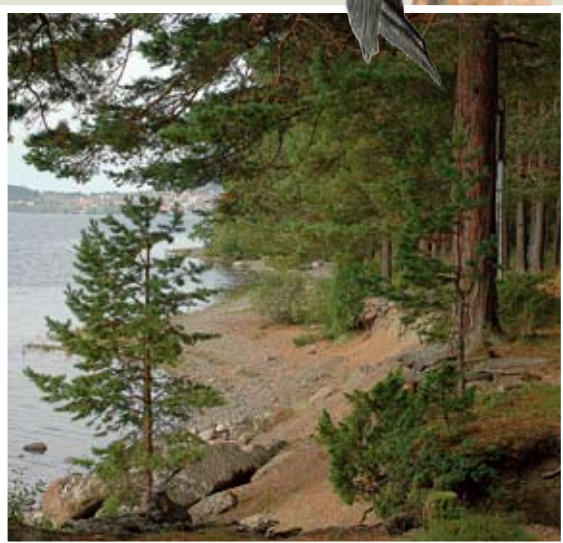
Söder om Östersund

43. Svedjesjön
44. Kalmar
45. Svartsjöarna
46. Marieby brunkulla lokal
47. Stenbrottet i Marieby
48. Vålbackens såg
49. Brynje normalokal (öster om stan)
50. Forsaån
51. Berge urskog
52. Kungsnäset

Östersund







"Kalkan"

Efter Storsjöns strand nedanför Odensalareservatet ligger ett tvärbrant kalktuffsområde (utfälld kalk ur kalkhaltigt vatten). Det var tidigare ett populärt lekområde för många barn från Odensalaområdet. Stigen efter Storsjön fram mot "Kalkan" kallas också för kärleksstigen. Besök platsen så förstår du.

Följ Storsjöstråket så långt som möjligt, där börjar stigen. Buss nr. 9.



2



Odensalakärret

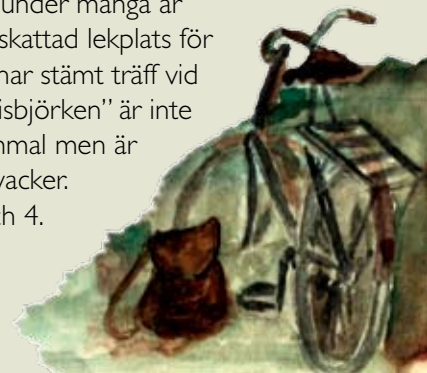
Ett extremrikkärr mitt i Östersund. Här finns ett stort antal orkidéarter och andra kalkgynnade växter. Kärrret är idag ett naturreservat. Spångad slinga finns runt det blötaste området. Ytterligare information finns på plats. Buss nr. 2, 6 och 9.

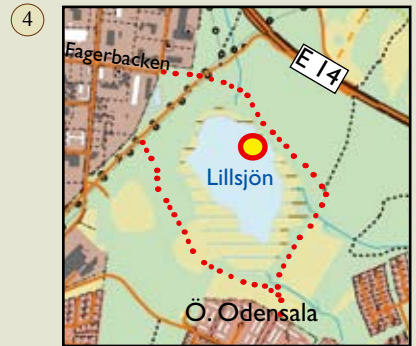
3



"Dagisbjörken"

Björken har under många år varit en uppskattad lekplats för barn, andra har stämt träff vid trädet. "Dagisbjörken" är inte speciellt gammal men är mäktig och vacker. Buss nr. 1 och 4.





Lillsjön

En superpärla i Östersund. Här finns det mesta. Bra fiske som är fritt. En fantastisk flora som du kanske bara hittar i en stad som Östersund. Här kan du grilla din korv och dricka ditt medhavda kaffe vid grillplatsen. En handikappanpassad spångad slinga på 700 m guidar dig igenom det typiskt centraljämtländska landskapet. Sjön är också en omtyckt badsjö med brygga och en sandstrand. Buss nr 1, 4 och 9.



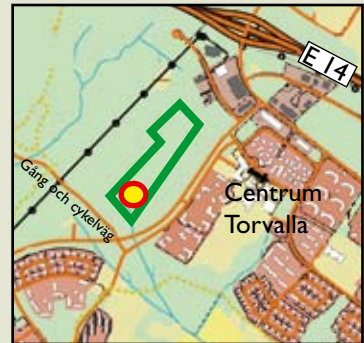
5



Odensala arboretum

Ett arboretum är en liten trädplantering. Här finns planterade träd från både främmande länder och från Sverige. Skolbarn från Storsjöskolan har planterat träden. Vilka känner du igen och vilket är vackrast? Buss nr 2.

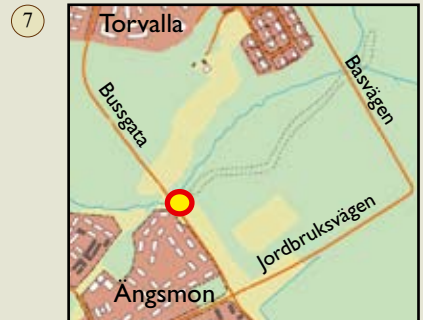
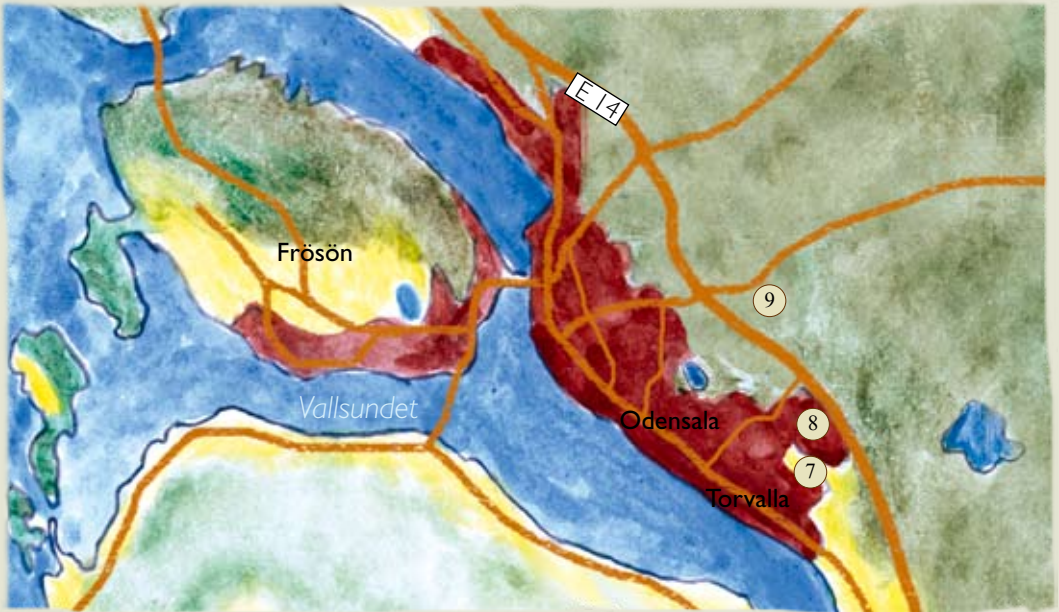
6



Torvalla urskog

Ett stenkast från Torvalla centrum ligger ett urskogsområde som bör besökas. Här, nästan mitt i stan, hittar du träd som är så stora och grova att du inte tror det är sant. Inom reservatet ligger ett litet rikkärr med en hel del intressanta blommor. En informationstavla finns vid södra stiginfarten. Buss nr 4.





Torvalla konststig

Mitt i skogen efter en stig som bjuder på fler överraskningar hittar du även spännande konstverk. Här finns också ett fångstgropssystem för fångst av älg. Stigen är kort och lättgången. Viss skriftlig information finns om både historia och kultur.

Bus nr 4.



8



Sky Park i Torvalla

Inte så många känner till platsen för utsikt och framförallt stjärnspaning. När mörkret kommer en stjärnklar kväll är det idealiskt att gå upp på denna kulle. Sätt dig i den nersänkta gropen, som är skyddad mot störande ljus, och studera stjärnhimlen. Buss nr 4 och 6.

9



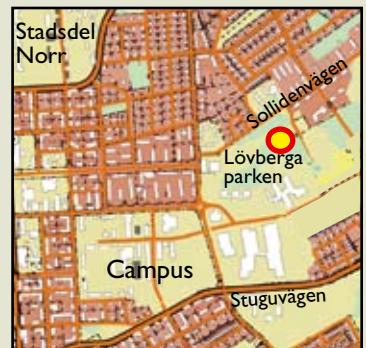
Spikbodarna

Ett friluftsområde som ligger i utkanten av staden efter vägen mot Stugun. Här finns markerade spår och leder som är mycket fina. Tag den utrustning som passar bäst för årstiden (skor, kängor, skidor). Själva fåbovallen med bustuga är privatägd och kan ses från P-platsen. Ytterligare ett antal fåbodrar med iordningställda grillplatser finns i närområdet. Promenadväg från Lillänge köpcentrum leder upp till Spikbodarna. Buss nr. 1 och 9.



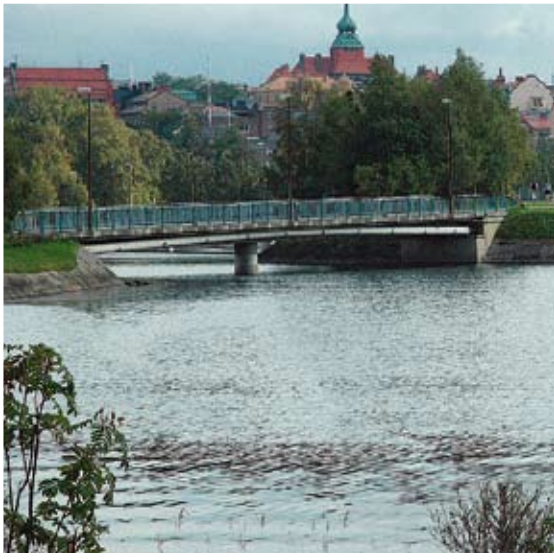


10



Lövbergaparken

Här kan du hitta barnens skog. Den är full av riktigt grova träd som barnen kan gömma sig bakom. Plats för lek i en trevlig miljö.
Buss nr 6 och 8.



11



Frösöbron

Gångbron från fastlandet till Frösön kan ge den uppmärksamme en oförglömlig upplevelse. Under bron leker ibland jättelika kanadarödingar. Var extra vaksam i slutet av oktober vid landfästet mot Frösön. Fiske är tillåtet från land i hela Storsjön.



12

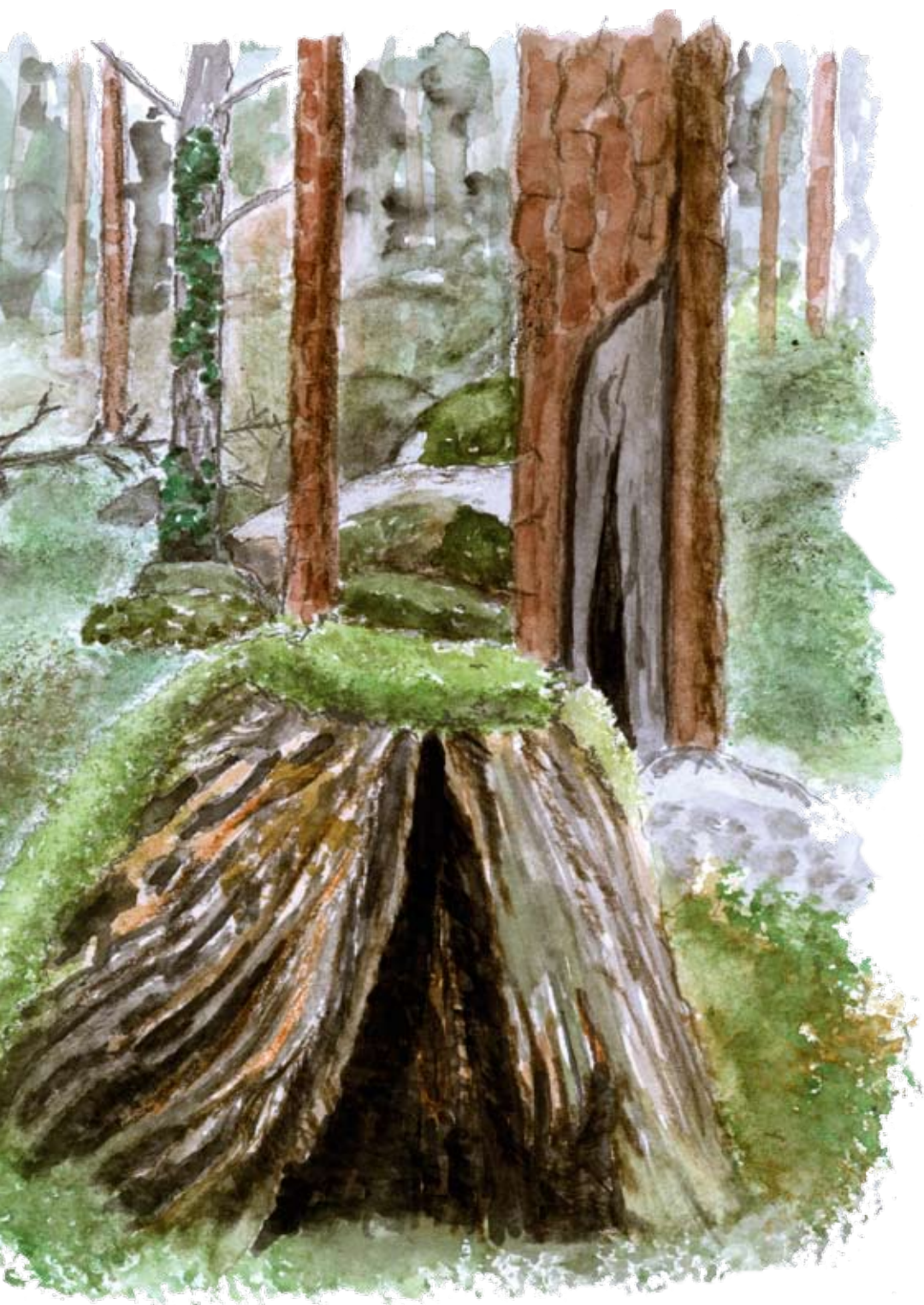


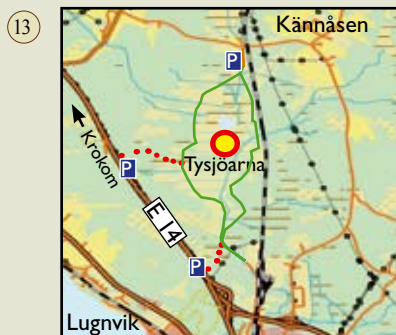
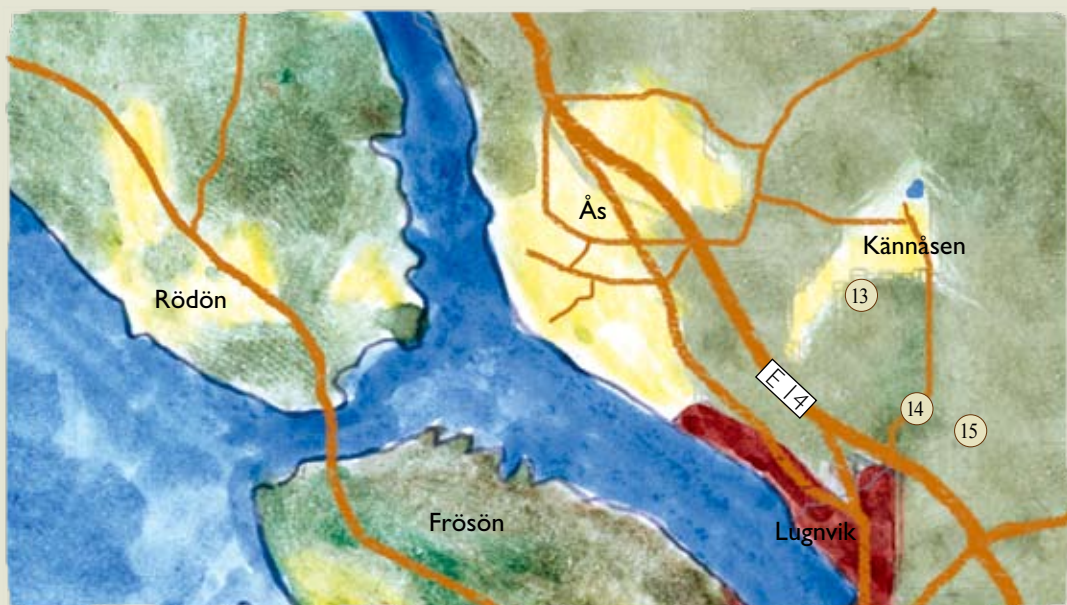
Badhusparken

Vinterstadens kärna där massor av Östersundare och andra besökare träffas och njuter av vintern. Skridskoåkning, slädåkning, snöborgar, isskulpturer och massor av trevliga aktiviteter. Vinterstaden har blivit en institution i staden. Under sommaren finns också en hel del att göra. Njut av miljön, träffa folk, lek med barnen på lekplatsen, ta en tur med ångaren Thomée och varför inte ta en fika vid det lilla caféet.

Norr om Östersund







Tysjöarna

På gränsen mot Krokoms kommun finns ett av världens mäktigaste kalkblekeområden, här ligger Tysjöarna. En markerad slinga leder dig genom ett orkidérikt fågelskyddsområde. I norra delen är 900 m handikappanpassade. Av hänsyn till det känsliga fågellivet får du under perioden 15 april – 31 juli inte röra dig innanför den områdesgräns som finns markerad i naturen. **Visa respekt!** Fin skidåkning. Hit tar du dig med cykel eller med bil.





14



Kännåsenvägen

Efter vägen mot Kännåsen kan du upptäcka många vackra och ibland lite ovanliga blommor. Följ vägen eller sök dig ut i den närmaste omgivningen och upplev det vackra som området bjuder. Du tar dig hit på cykel eller med bil.

15



Fältjägarstugan

Här växer en av de största eller rättare sagt grövsta tallarna i trakten. Tag gärna med ett måttband och mät omkretsen. Det är inte troligt att du någonsin hittar någon grövre. Denna tall har säkert ett och annat att berätta. Hit tar du dig med cykel eller med bil.

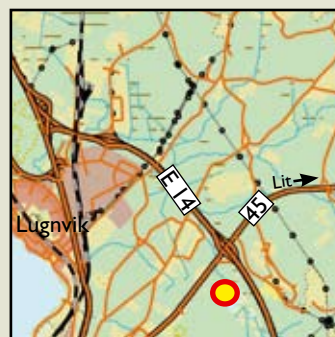


Semsåparken och Semsån

Semsån rinner ut i Storsjön vid Lugnvik. Här kan du se harr och öring vandra på väg till lek. Gör gärna en skogspromenad upp efter ån. Fortsätter du tillräckligt långt så hamnar du vid Rannåstjärn, ÖSK-området eller vid Tysjöarna.
Buss nr 2.



17



Rannåstjärn

Rannåstjärn är pärlan i ÖSK- området. Spår och stigar från ÖSK- stugan leder dig till tjärnen. Under sommarhalvåret finns där ett rikt fågelliv. Fikaplatz finns vid utloppet ur tjärnen.

18



Birka

Birka nere vid Storsjöns strand var tidigt en känd plats. Här idkade förbönder handel redan för 1000 år sedan. Gravhögar i området härrör från vikingatiden. Informationstavlor finns. Platsen erbjuder en fin utsikt och en trevlig miljö. Hit tar du dig med bil eller cykel.



Sladderforsen, Långan

Ett stycke vild natur med levande forsar i närheten av Östersund. Här finns dessutom en flora som annars vanligtvis hittas i fjällvärlden. Du bör också ta med dig fiskespöet, för i Långan finns fin harr och öring. Hit tar du dig med bil.



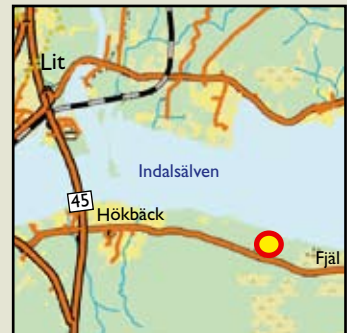
20



Högfors

Här kan du gå efter Högforsleden och se Hårgenån rinna nedanför. Du befinner dig högt ovan vattnet och branten mot Hårgenån är mäktig. Vill du så kan du vandra vidare efter leden mot Lit. Glöm ej att besöka den sägenomspunna och sist nyttjade avrättningsplatsen i Jämtland. Den ligger inte långt från P-platsen. Strömfisket efter harr och öring är bra nedströms.

21



Håxåsens ödesböle

Mellan byarna Hökbäck och Fjäl ligger ödesbölet Håxåsen. Ödesbölet (betyder gammal gård) är vackert beläget mellan vägen och Indalsälven. Skogen är borttagen så du kan se var byggnader och odling hölls förr i tiden. Gården blev kanske övergiven i samband med digerdöden under 1300-talets mitt.

Hit tar du dig med bil.



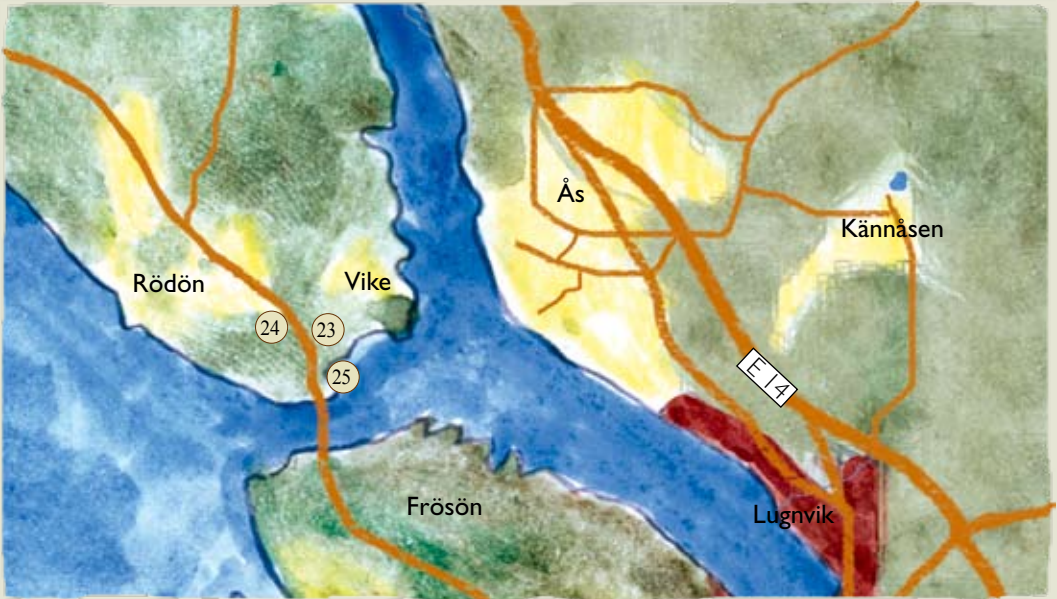


Mjärthögen

Inte långt från Lit efter Indalsälven hittar du en ö med namnet Mjärthögen. Ön är känd av många Litsbor och är ett populärt utflyktsmål. På Mjärthögen bodde tidigare en av Litsbygdens mest kända personligheter, Lars Hansa. Fisket i trakten är mycket bra. Besök gärna området på skidor under vårvintern.



Tidig morgon vid Mjärthögen.



(23)



Vikekärret på Rödön

Vikekärret är ett kalkblekeområde med ett stort antal orkidéarter. Här vandrar du till stor del på gammal utdikad sjöbotten.

Passa på och njut av den härliga utsikten från Rödösundsbron på vägen dit. Hit tar du dig med bil.



24



Undroms skogen

Strax intill den stora vägen ligger resterna av en stenåldersby. Här finns gamla vikingagravar, grunden till ett "långhus" och en hel del annat. Området är lättvandrat. På andra sidan vägen hittades den berömda Rödöurman vid utgrävning av en grav. På våren blommar vitsippor rikligt på denna sidan av bron. Hit tar du dig med bil.

25



Tibrandshögen

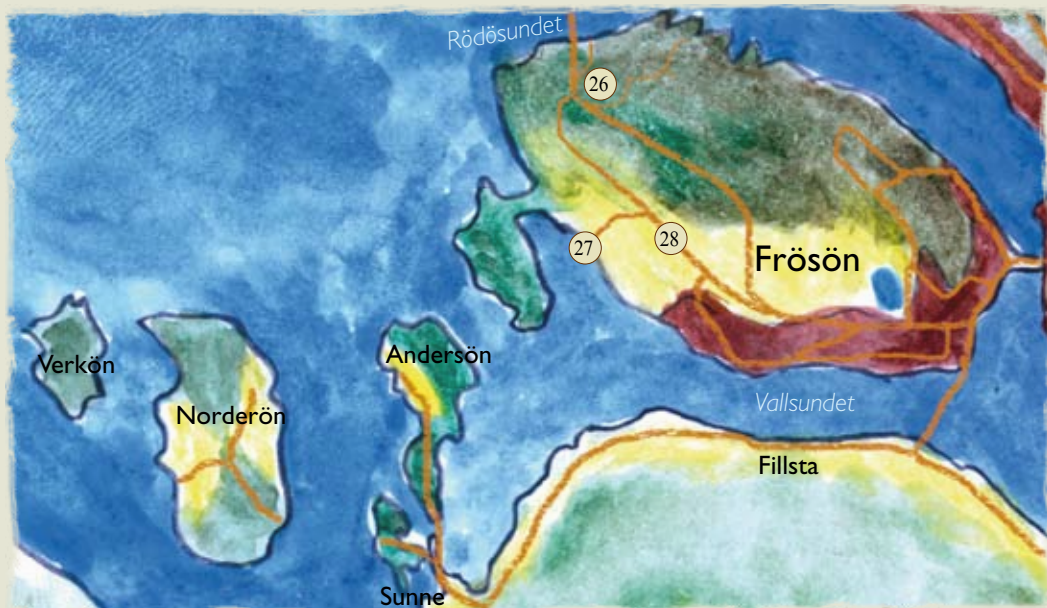
Här låg på 1300-talet en borg som styrdes av den stränge fogden Tibrand, han var vida ökad. På 1600-talet fanns ett soldatlager och en avrättningsplats vid högen. Platsen är väl värd att besöka och här är det lätt att låta fantasin flöda och tänka sig tillbaka ett antal hundra år. Intill Tibrandshögen finns en trevlig badplats.

Hit tar du dig med bil.

Väster om Östersund







Isakflon

På Frösön, inte långt från vägen mot Rödön, ligger en vacker myr som gränsar mot ett biotopskyddsområde (mindre urskogsområde). Myren kan vara mycket vacker och rogivande. Här kan du plocka hjortron gynnsamma år. En markerad stig från P-platsen leder ut till Isakflon.

Hit tar du dig med bil.



27



Frösö skans

Skansen har sin historia under 1600-talet. Under detta århundrade utkämpades ett antal slag mellan svenskar och normmän/danskar i och kring denna skans. En informationstavla berättar mer ingående om platsen. Buss nr 3.

28



Stocke gård

Strax bortom Frösö kyrka ligger Stocke gård. Stanna till på vägen mot Stocke Titt (kaffeservering under sommaren) och njut av den utsikt som av många anses vara den vackraste i Sverige. Invänta gärna en kväll med solnedgång. Buss nr 3.



29



Frösövallen

Här skådar du ut över Storsjön och fjällvärlden i en underbar miljö. Det gärdesgårdsomslutna området nedanför kallas för Grötomslägdén och gränsar mot Peterson-Bergers Sommarhagen. I det norra hörnet ligger en poppellund som doftar underbart om våren. Under sommarhalvåret är det möjligt att köpa kaffe med dopp vid Frösövallen. Buss nr 3.



30



Stensgårdsstigen

Lättvandrad stig i trakten av Peterson-Bergers Sommarhagen. Utgå gärna från Frösövallen (fika sommartid) eller från Frösö camping. Vacker utsikt i en trevlig miljö. Stigen är ca 3 km lång och tydligt markerad. Buss nr3 och 4.

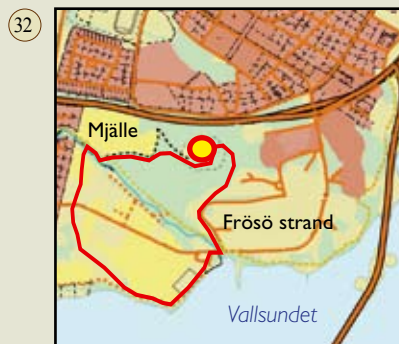


31



Kyrkstigen

Passerar Sommarhagen, Frösö kyrka och Arnljotlägden. Lättgången och ca 3 km lång. Efter stigen finns lite information om Frösös äldre historia. Underbar utsikt. Buss nr 3 och 4.



Öneberget och Mjällestigen

Från Önebergets topp har du en fantastisk utsikt och samtidigt en upplevelse av historiens vingslag. På bergets topp intill den gamla fornborgsruinen ligger platsen för forna tiders avrättningar. Här fanns enligt sägnen en galge där dömda avrättades genom hängning. Mjällestigen, är ca 2,5 km lång och är ganska brant ner mot Frösö strand.

Buss nr 1 och 3.



33



Ändsjön

Frösös enda sjö och tillika ett naturreservat. Reservatet bildades för att främja friluftsliv och för att skydda fågellivet i sjön. Det är lätt att promenera runt sjön och att besöka fågeltornen. Tänk på att inte störa fågellivet på våren/försommaren.

Visa respekt!

Skriftlig information finns vid södra och östra infarten. Buss nr 1, 3, 4 och 9.

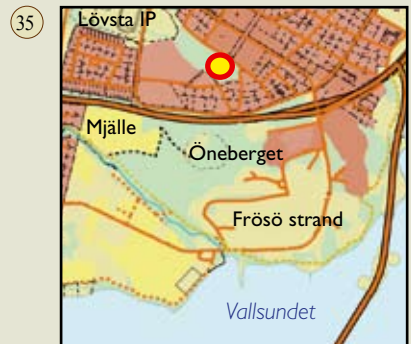
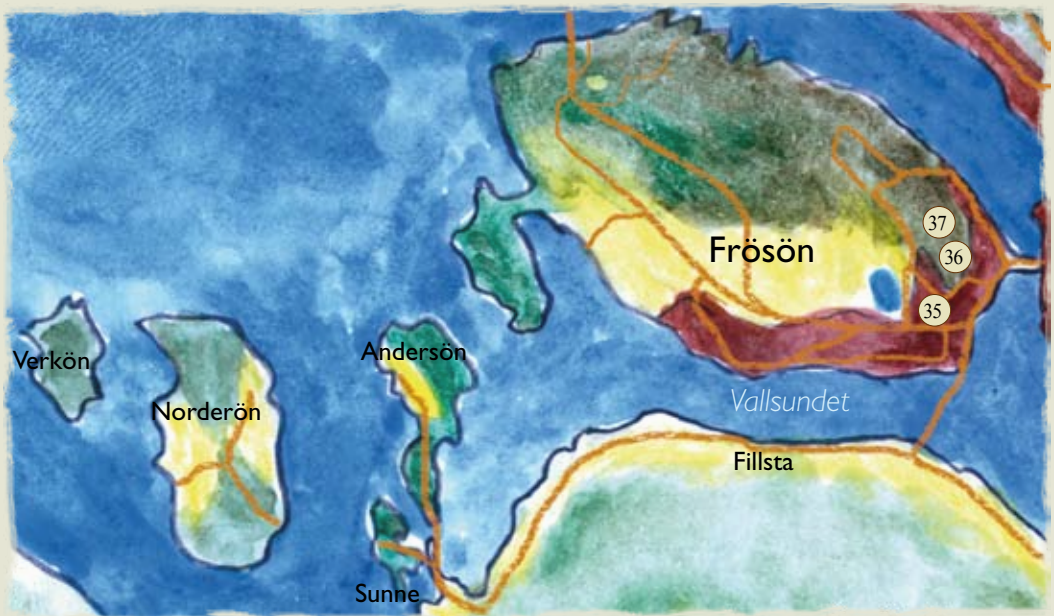


34



Mjällebäcken

Bäcken rinner ut i Storsjön vid före detta Frösös sjukhus. Under vintern är utloppet en populär isfiskeplats. När våren kommer går harren upp och leker i bäcken. En gång- och cykelväg följer bäcken nästan fram till Ändsjön. Buss nr 1 och 3.



Trefaldighetskällan på Frösön

Källan finns vid Frösödalen och nyttjades enligt sägnen under medeltiden då pilgrimer rastade på platsen.

Enligt gammal folktradition har Heliga Trefaldighets söndag haft en särskild betydelse genom de besök vid källor, som man då gjorde. Traditionen är mycket gammal. Vattnet var livgivande, renande och vederkvickande.

Ett restaureringsarbete av källan påbörjas inom kort.

Buss nr 4.



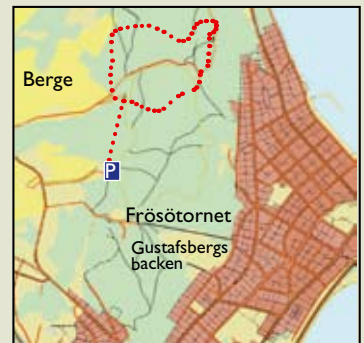
36



Isgrottan

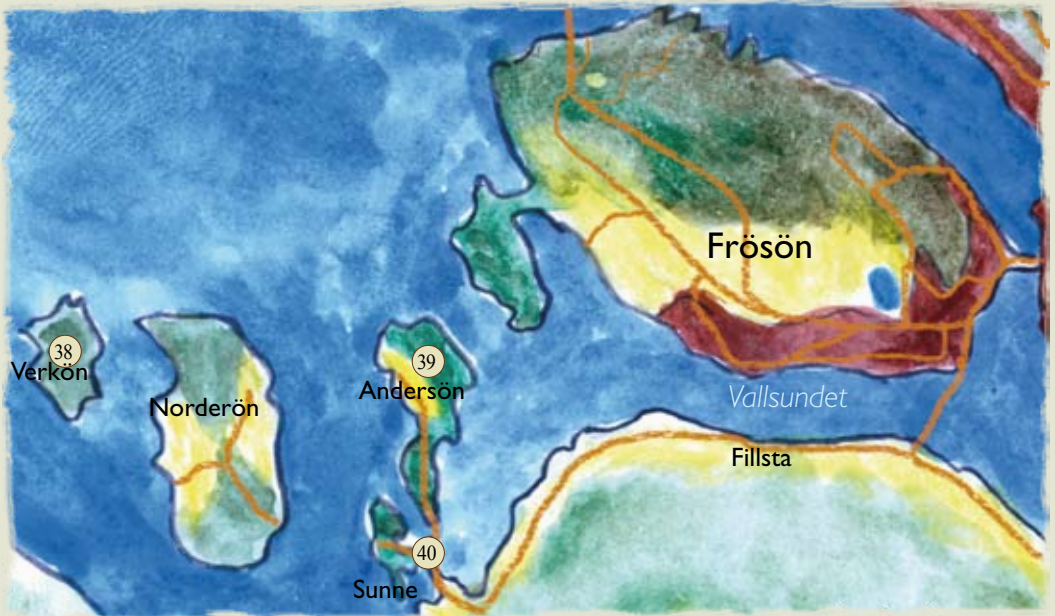
Strax intill slalombacken finns en grotta in i Östberget. Den kallas för isgrottan då det ofta finns is i den långt fram på sommaren. Det är lite svårt och smutsigt att ta sig in men spännande är det. Buss nr. 5 och 9.

37



Östbergets naturstig

Naturstigen är ca 2,5 km lång. Den ger information om Jämtlands natur. Stigen bjuder på en underbar utsikt och trevlig motion. Fikaplatz med bord finns vid den bästa utsiktspunkten. Efter stigen hittar du också ett exempel på hur en fångstgrop såg ut för ca 150 år sedan. Upptäck fågelattrapperna efter stigen. Infart från den nya uppfarten intill utsiktstornet. Buss nr 5.



Verkö

Under sommaren tar du dig till Verkö med ångaren Thomée eller med egen båt. På vintern går det bra att åka skidor. Ön erbjuder vacker natur och fina vyer. Vandra gärna runt ön och glöm inte fiskespöet. Servering finns på slottet under delar av sommarhalvåret.

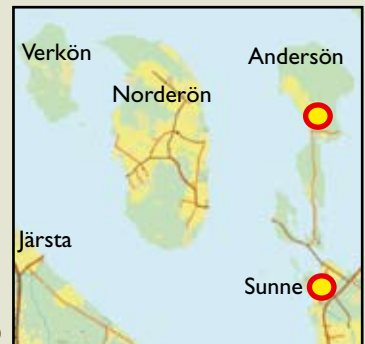


Andersön

Andersön är ett naturreservat och här finns en stor del av den jämtländska historien samlad. Under 1600-talets senare hälft bodde Anders Kämpe här. Han är en av de färgstarkaste jämtarna genom tiderna. Du kan ta del av information om Kämpe, en gammal skans och mycket mer om du följer den stig som går efter stranden i norra delen av ön.

Här finns också en populär badplats. Har du en gång besökt Andersön vill du säkert komma tillbaka. Hit tar du dig med bil eller båt.

39



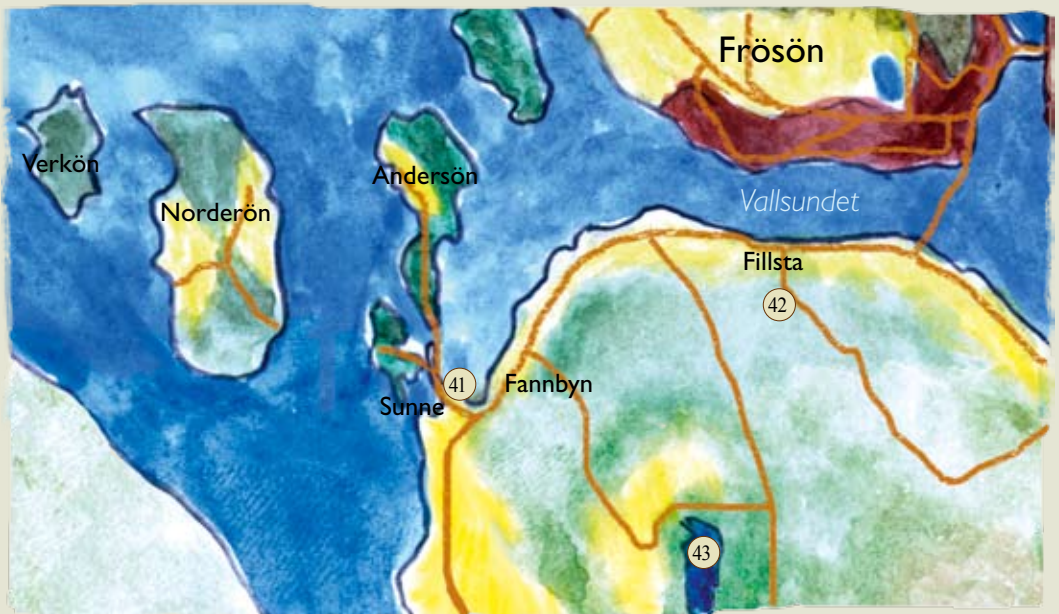
40



Sunne kyrkoruin

Ruinen är vad som återstår av en av de äldsta byggnaderna i Jämtland. Trakten hyser en stor del av den tidiga jämtländska historien. Mer information finns på plats.

I vattenbrynet intill kan du sitta och njuta av platsens skönhet när du intar ditt medhavda fika. Glöm inte att titta in i den intilliggande ladan som visar en utställning kring Storsjöodjuret. Hit tar du dig med bil.



Storsjödjuret - spaningsplats

Odjuret är kultdjuret nummer ett i Jämtland. På flera platser runt Storsjön kan du se spår av det i dag fridlysta djuret. Är du uppmärksam kan du se fotspår, spillning och matrester efter djurets måltider. Glöm inte att spana ut över Storsjön för när du minst anar det kan odjuret visa sig. Spaning kan utövas från många platser runt Storsjön.



42



Fillstabäckens naturreservat

Ett spännande naturreservat inte långt från Vallsundsbrons södra landfäste. Reservatets kärna utgörs av en kalkvattenkälla med avlagrad kalktuff (utfälld kalk från kalkhaltigt vatten). Inom reservatet finns också ett urskogsartat skogsbestånd. Informationstavlor finns i reservatet. Hit tar du dig med bil.

43



Svedjesjön

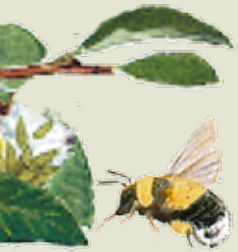
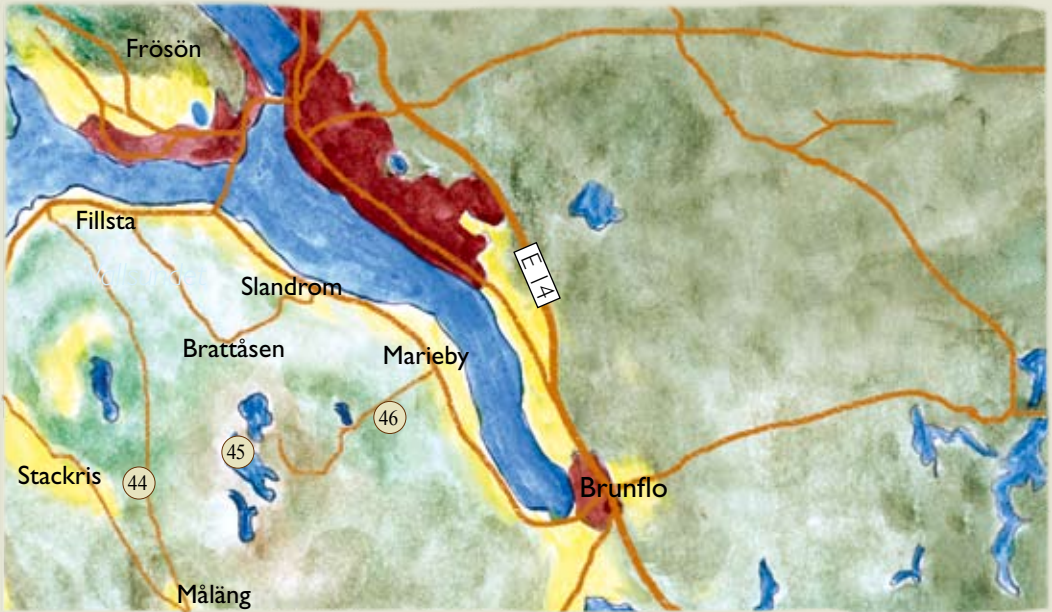
Ett fågelskyddsområde ca 5 km söder om Vallsundsbrons södra fäste. En grund sjö som hyser ett stort antal häckande och tillfälligt besökande fågelarter. Enklare promenadstigar finns. Respektera besöksförbudet under försommaren. Sjön är även lämplig att besöka på skidor under vintern. Hit tar du dig med bil.



Söder om Östersund







44

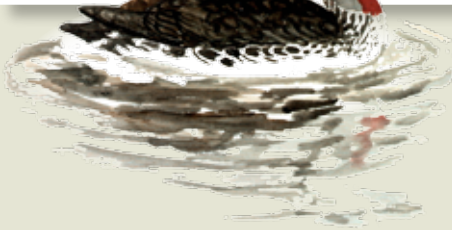


Kalmar

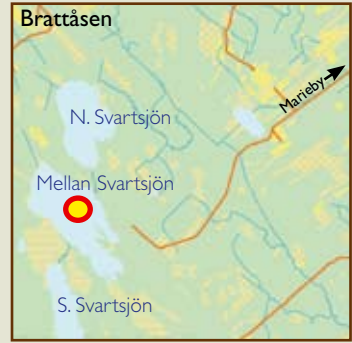
En helt underbar guckuskolokal där du kring midsommar kan uppleva den kanske mest praktfulla blomning du sett i ditt liv.

Fridlyst!

Hit tar du dig med bil.



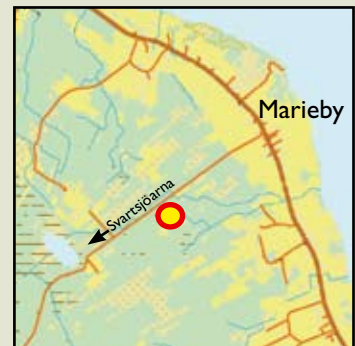
45



Svartsjöarna

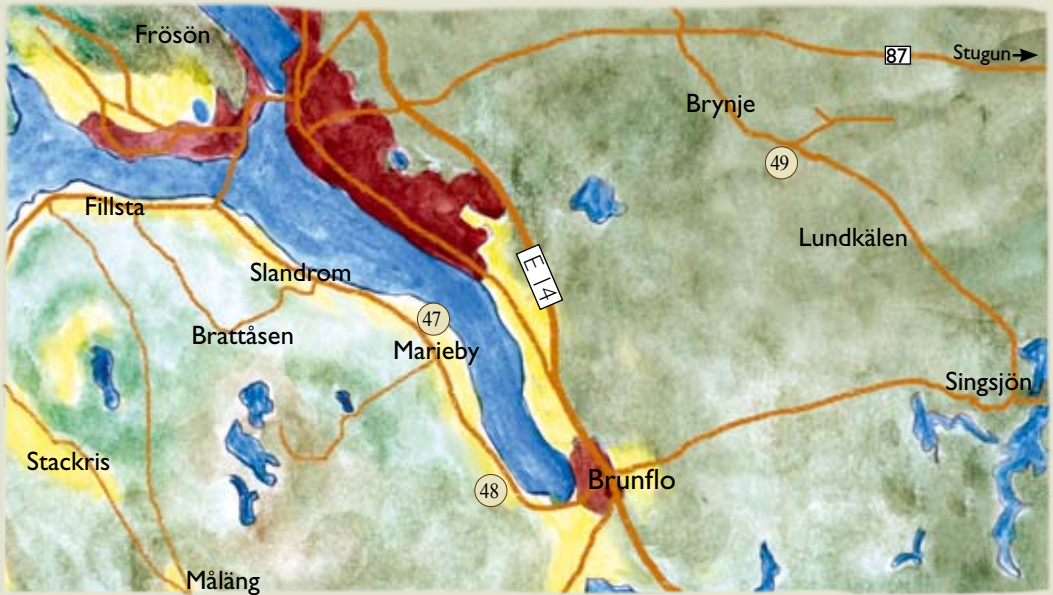
Inte så långt från Östersund ligger tre stora sjöar i ett landskap som mycket påminner om den fjällmiljö som annars ligger ytterligare ett antal mil bort. Vissa av myrarna kring Svartsjöarna hyser stora naturvärden. Det är lämpligt att besöka området på skidor under vintern. För närvarande (2007) hålls ett antal skidspår öppna. Bra vinterfiske.

46



Marieby brunkulla lokal

Upplev den jämtländska ängens prakt som den såg ut för ca 70 år sedan. Ett mycket stort antal brunkullor blommar här kring midsommar. Brunkullan är Jämtlands landskapsblomma. Även andra iögonfallande ängsblommor står här i sin prakt vid denna tidpunkt. Hit tar du dig med bil.



Stenbrottet i Marieby

Besök stenbrottet på sommaren och se hur de olika kalkstenslagren ligger på varandra. Vandra omkring och upplev regelbundenheten och linjerna. På sommaren anordnas ibland musikkonserter. Stenbrottet är även ett populärt utflyktsmål på vintern. Hit tar du dig med bil eller på skridskor vintertid (Medvinden).



48

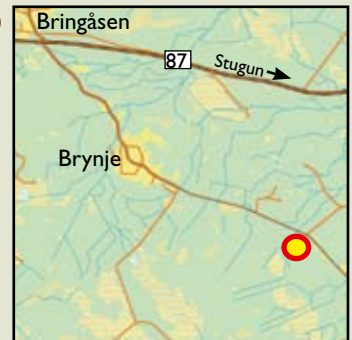


Vålbackens såg

Den gamla såganläggningen ligger efter Vålbackån. Här finns en rastplats och en kortare stig med information. Mycket trevlig miljö med vattenbrus och blommadoft under sommaren.

Hit tar du gitt med bil.

49



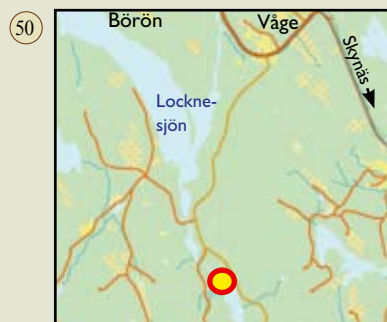
Brynje nornalokal

Här växer den sällsynta orkidén nornan. Den kan du njuta av under de första dagarna i juni.

Gå försiktigt. **Fridlyst!**

Hit tar du dig med bil

P-plats finns nere vid stora vägen.



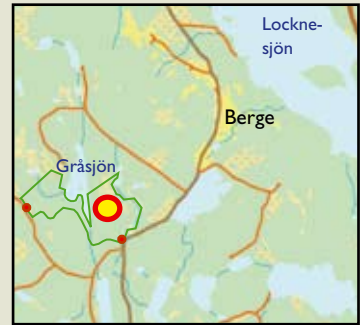
Forsaån

Om man vill uppleva speciell natur är detta en "måsteplats". Hit vill man återkomma. Det kristallklara vattnet från Locknesjön faller ut över forsar och klippor. Längs ån bildas ett antal vackra och badvänliga laguner. Att folk även tidigare varit intresserade av platsen visar hällmålningarna från stenåldern vid utloppet till Bodsjön.

Det är en bit att åka med bil och ett antal meter att gå men det är väl värt besväret.



51



Berge urskog

Ett helt fantastiskt urskogsområde ca 16 km söder om Brunflo. Här kan du hitta tallar som är upp till 600 år gamla och lavbehängda träd som uppvisar allt du kan tänka dig i en skog som knappt påverkats av människan. Måste ses och upplevas !

Hit tar du dig med bil.



52



Kungsnäset

I Fåker alldeles intill kyrkan hittar du ett intressant område som hyser natur och kultur i massor. Platsen är dessutom mycket vackert belägen. Parkera bilen vid kyrkan och promenera sedan. Respektera att gården är privatägd.





Text och idé: Per-Olof Ringnér
Illustrationer, foto: Bosse Persson
Grafisk form: Bosse Persson
Tryck: Prinfo Accidenstryckeriet, Sundsvall
FSC cert.no. SA-COC-1475
Juli 2007, upplaga 15 000 ex



Statliga bidrag till lokala och kommunala naturvårdsprojekt är medfinansier för genomförande av detta projekt.

