



Friluftsliv och Fysisk aktivitet på Recept

Region Västernorrland i samarbete med Länsstyrelsen Västernorrland

Februari 2021

TIMRÅ KOMMUN



Länsstyrelsen
Västernorrland



TIMRÅ 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.

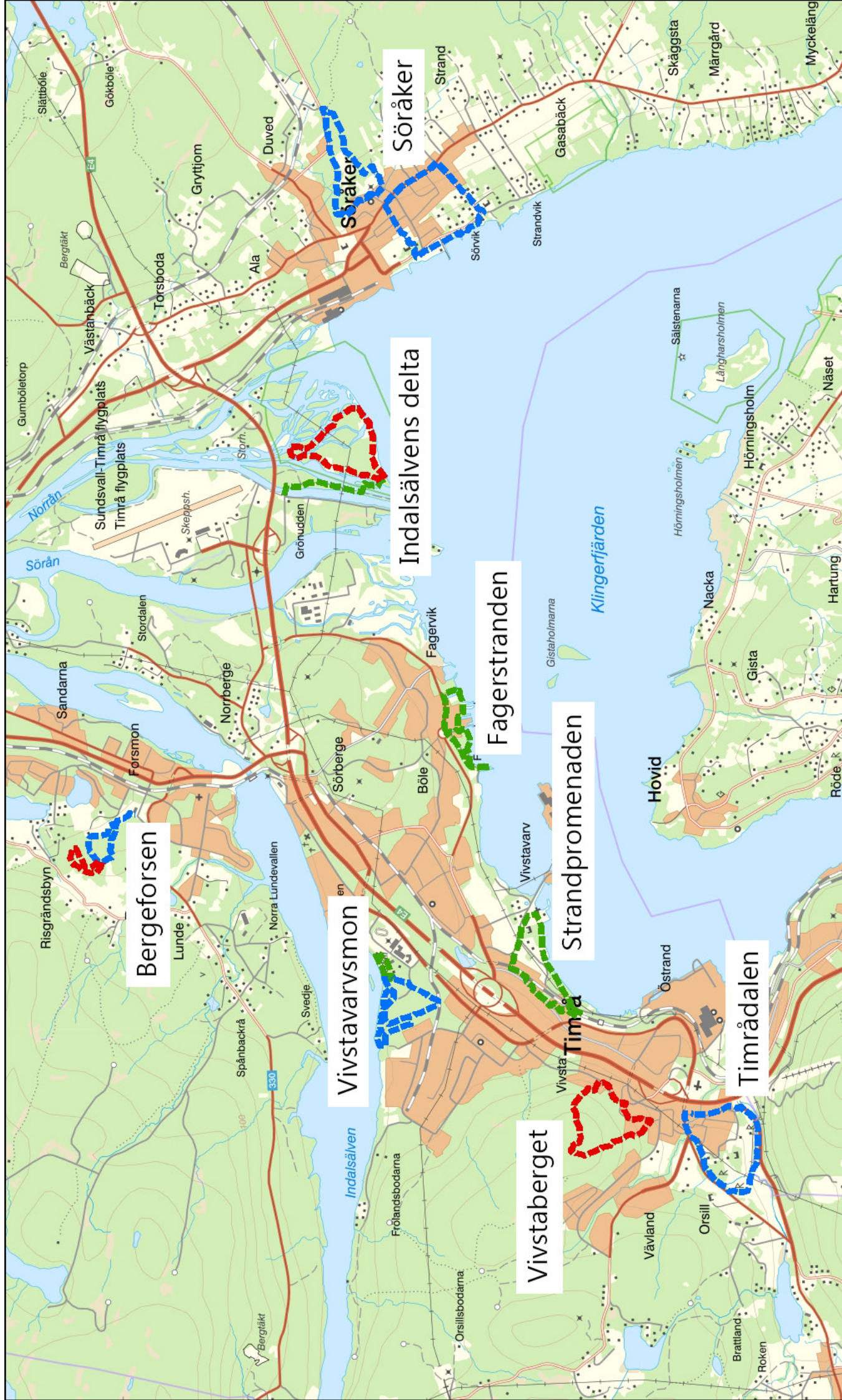
Vi hoppas att det underlättar för dig att ta på dig skorna, bekväma kläder och ta vara på de naturupplevelser som skog och mark erbjuder! Och kom ihåg att hålla avstånd, hålla huvudet kallt, hjärtat varmt och händerna rena.

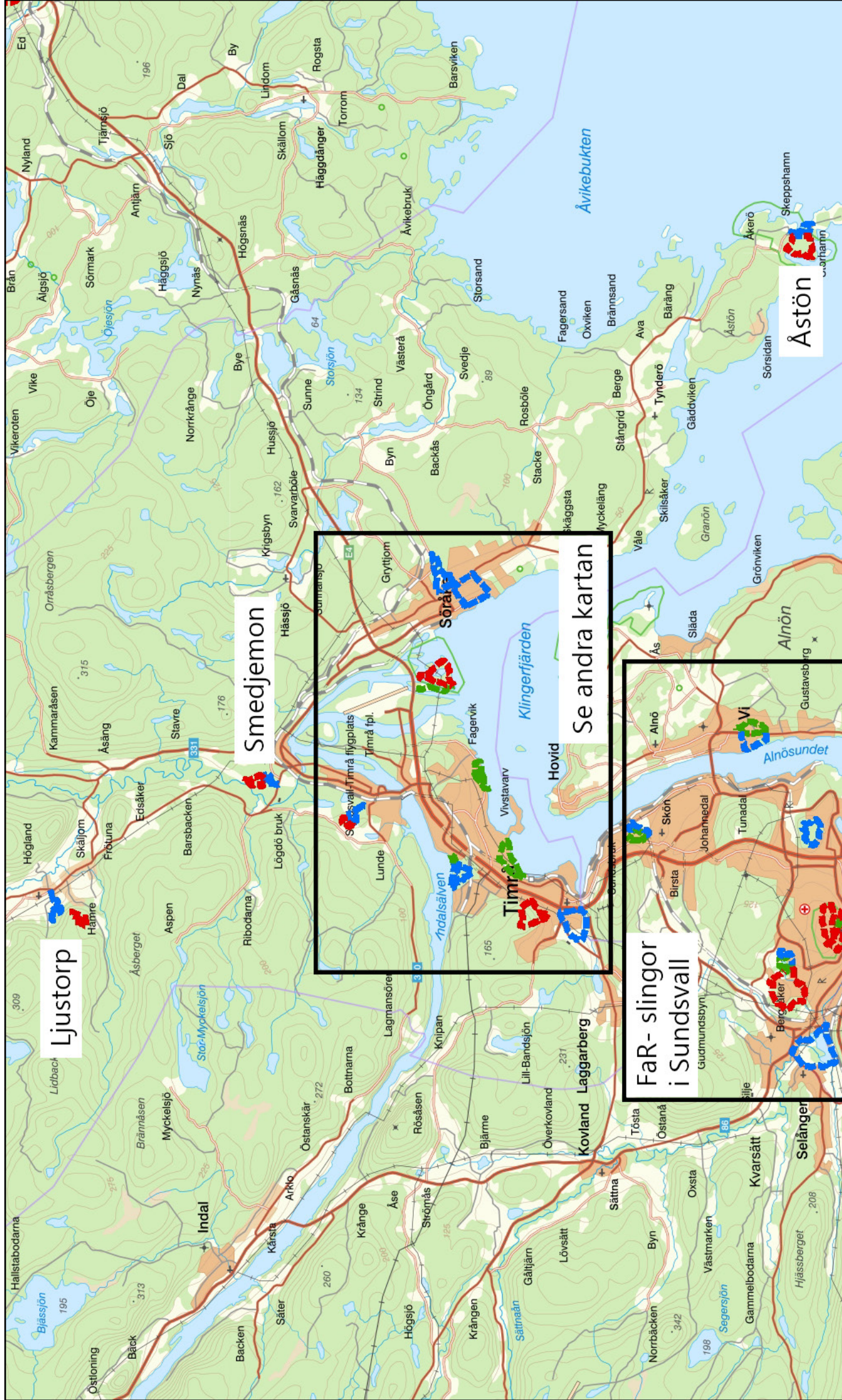
God tur, önskar

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





Ljustorp

Smedjeåsen

Se andra kartan

FaR- slingor
i Sundsvall

Åstön

BERGEFORSSEN

Längd: 1,8 km / 2,8 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:

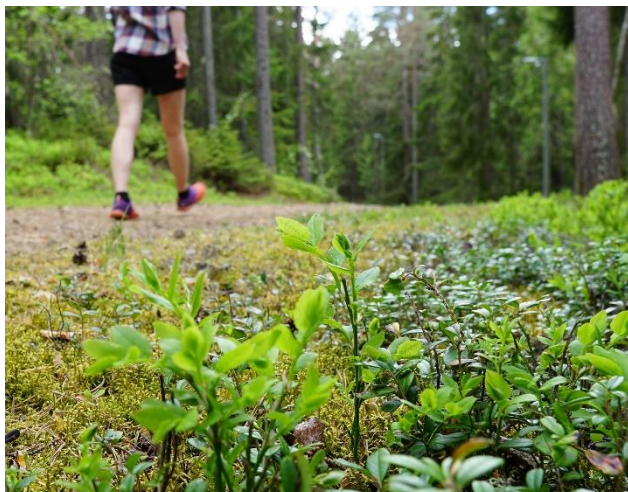
62.532024, 17.379408

Vid Bergeforsens idrottsplats utgår flera rundor med elljusspår. Dessa rundor kan du nå till fots från närliggande bostadsområden eller med bil och parkera på idrottsplatsens parkering. Närmaste busshållplats heter Blomkålgatan.

För att gå de rundor som valts ut i detta dokument så tar du från parkeringen sikte mot träbron en bit bort. Gå på vänster sida om bron bort längs fotbollsplanen mot lekplatsen med vindskydd och grillplats. Innan lekplatsen tar du vänster upp längs elljusspåret som går in under den andra träbron. På andra sidan bron går du rakt fram i spårkorsningen. Nu kommer du till en backe där två spår går parallellt bredvid varandra. Gå upp för backen och in under den tredje träbron. Ta sedan höger och följ det spåret tills du kommer till en korsning med en skylt där det står "Motionsspår" och pekar höger. Du som vill gå den lite enklare blå rundan tar här höger ner till spårkorsningen "Torget".

Du som vill gå lite längre och mer uppför kan istället ta vänster och följa denna spårslinga hela vägen runt och ner till spårkorsningen "Torget". Här sammanstrålar du med den blå rundan och går nedför backen ända tills du är vid gården. Jämte gården viker du av åt höger till spåret som kommer upp parallellt. Detta spår följer du i flera hundra meter innan du tar vänster i en korsning och på så vis kommer tillbaka till fotbollsplanen och lekplatsen med vindskydd och grillplats.

Du som ska promenera ofta och vill ha variation kan också välja att gå någon av de andra två extrarundor som finns här (gula spår på kartan).





FAGERSTRANDEN

Längd: 1,3 km / 2,5 km

Svårighetsgrad: Grön

Koordinater till parkering:
62.500321, 17.398128

Det tidigare förorenade industriområdet Fagerstrand städades av kommunen i ett omfattande projekt som ledde till detta vackra, kustnära strövområde. Här finns frisbeegolfbana, grillplatser och flera kilometer av tillgänglighetsanpassad gångväg. Allt med fantastisk utsikt över havet.

Med utgångspunkt från den bortre parkeringen (högra p-symbolen på kartan) kan du promenera två gröna rundor. Den kortare går runt Fagerviksfältet och är 1,3 km. För att gå den längre går du först runt Fagerviksfältet (medsols) men istället för att svänga höger i stigmorsningen tillbaka till parkeringen så tar du vänster och fortsätter västerut längs havet. Promenadvägen går vackert längs strandkanten och passerar flera bänkar och grillplatser. Går du ut på Koludden och sedan tillbaka till parkeringen längs den inre promenadvägen så blir hela sträckan sammanlagt 2,5 km.

Här har du dock goda möjligheter att promenera ännu längre om du vill. Från Koludden fortsätter promenadvägen västerut förbi den andra parkeringen och vidare längs kusten mot Vivstavarv. Detta kommer inte beskrivas närmare i detta dokument, men är du intresserad av att knyta an denna promenadrunda med Vivstavarv och centrum så kan du läsa om detta område i dokumentet Strandpromenaden.





INDALSÄLVENS DELTA

Längd: 3 km / 6,2 km

Svårighetsgrad: Grön och Röd

Koordinater till parkering:

62.516226, 17.448266

Indalsälvens delta är ett naturreservat som ligger där Indalsälven möter havet, nära E4:an och flygplatsen. Det är ett naturområde med lövskogar, våtmark och fina sandstränder. Reservatet är iordninggjort till ett fint friluftsområde med vindskydd, grillplatser, dass, bänkar och markerade stigar. Läs mer om reservatet på Länsstyrelsens hemsida. De flesta kommer hit med bil, men det går även att hoppa av bussen på hållplatsen Deltavägen E4, ca. 700 meter från parkeringen.

Promenadvägen som går från parkeringen och ut mot havet är tillgängliggjord för rullstol med bred grusad gångväg och träramp. Det är platt och lättgånet. Här går det därför utmärkt att promenera med rullator eller barnvagn. Detta blir ingen rundslinga utan du går så långt som du vill och vänder sedan och går samma väg tillbaka. Från parkeringen är det 1 km fram till vindskyddet med grillplats som ligger vid den andra bron. Härifrån kan du fortsätta över de två hängbroarna till ett trädäck med rastbord som ligger ute vid strandkanten. Dit är det ytterligare 500 m, så fram och tillbaka från parkeringen blir det sammanlagt 3 km. Ett alternativ för dig som inte vill gå över hängbroarna är att fortsätta från vindskyddet ut på udden istället.

Du som vill gå en lite mer spännande runda kan följa den nyinvigda naturstig som går runt i reservatet (röda slingan på kartan). Det är en smal, slingrande stig genom fin lövskog. Stigen kommer ut på stranden med utsikt ut över havet ett par gånger. Observera att det är nudistbad på den bortre delen av stranden, så bli inte chockad om du möter en naken människa på stranden.





LJUSTORP

Längd: 3 km / 2 km / 5,5 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:

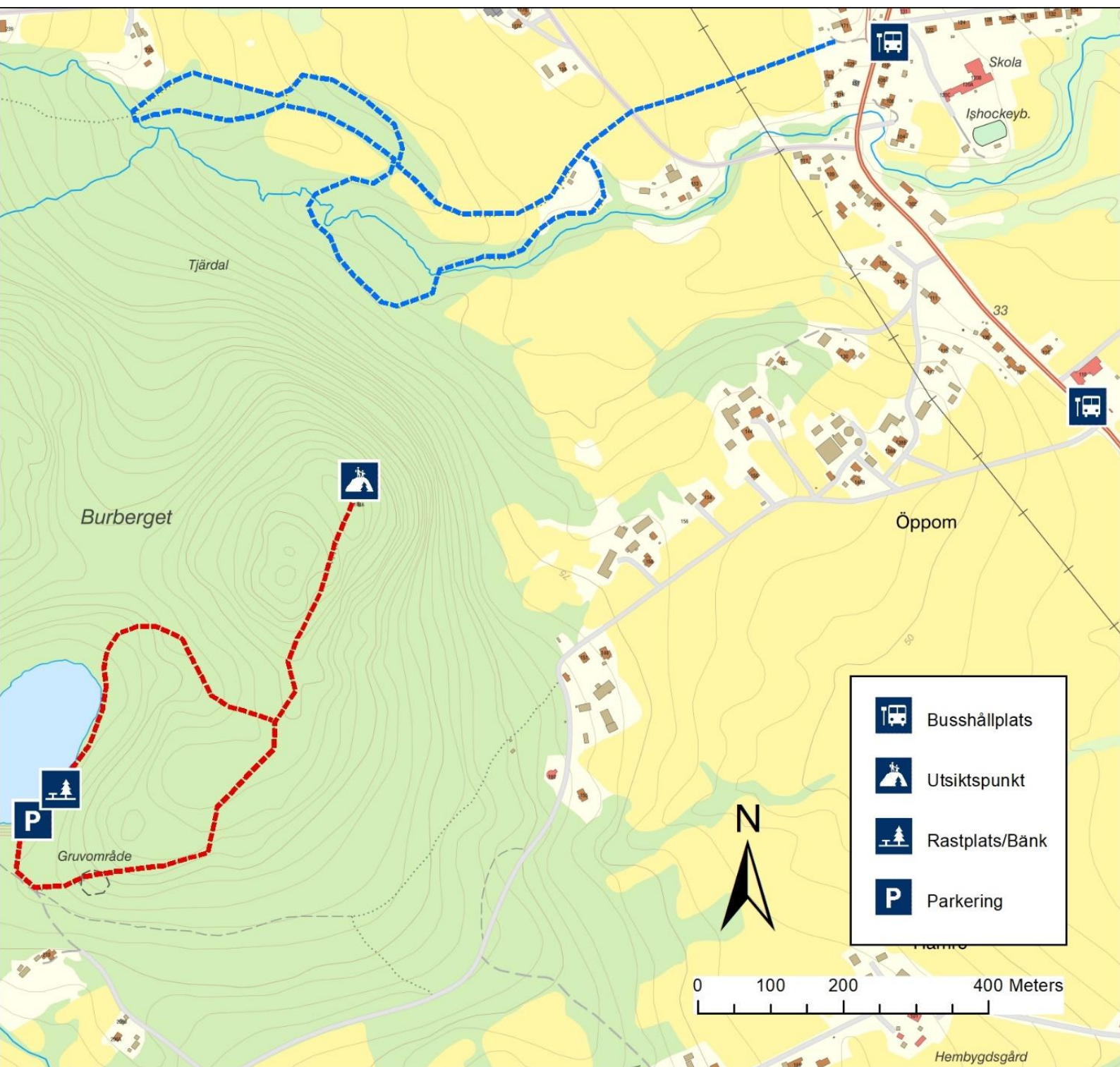
62.613455, 17.311633

I Ljustorp ges förslag på två olika promenadrundor, en enklare blå och en mer krävande röd. Den blå utgår från början av Kyrkvägen och följer elljusspåret som går mellan två lägdor, korsar grusvägen mot Prästsvedjan och fortsätter fram mot några röda byggnader. Det är själva spårcentralen där två spår fortsätter. Härifrån kan du följa elljusspåret runt. Går du hela blir det 3 km runt och tillbaka ner till samhället, men de två spåren korsas två gånger så det går att gå kortare. Att gå längs elljusspåret är en runda som främst är tänkt för boende i Ljustorp.

En mer spännande och krävande promenad är att gå upp på Burberget. Det är kuperat, stenigt och bitvis brant. För dig med bil är det enklast att köra upp till Burtjärnen där det finns parkering (koordinater ovan). Du går sedan tillbaka 100 m längs grusvägen till där stigen går upp, det är skyltat. Sedan följer du den slingrande stigen upp på berget. Burberget blev härjat av en skogsbrand 2018 och spår efter detta syns tydligt med brända träd och buskar. På toppen finns en raststuga och eldstad och det är fin utsikt ut över Ljustorp. När du ska ner kan du välja att delvis gå en annan stig. När du gått tillbaka nerför det brantaste partiet håll utkik efter en stig som viker av in i skogen åt höger. Den slingrar sig ner till Burtjärnen på en annan sida om berget. Tillbaka nere vid tjärnen kan du avsluta med ett dop vid den fina badplatsen.

Du som inte har bil kan vandra upp från samhället. Från korsningen nere vid affären är det nästan 6 km upp till Burberget och ner igen. Bussen stannar framför affären vid önskemål. Du följer grusvägen mot Hamredalen fram till den skarpa kurvan, där viker en stig in i skogen. Den kan du följa tills den kommer ut där nästa stig börjar.





SMEDJEMON

Längd: 1,4 km / 2,8 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:

62.556889, 17.394502

På Smedjemon nära Lögdebruk och Stavreviken finns ett skogsområde som SCA sköter om och har upplåtit till friluftsliv. Här finns fina stigar att gå. De utgår från en liten parkering på andra sidan vägen från kanotuthyrningen. Närmaste busshållplats ligger en bit bort och heter Lögdebruk. Området går även att nå till fots nerifrån Stavreviken via en stig efter motorbanan.

Den kortare rundan är 1,4 km och lättvandrad. På några ställen är det lite ojämnt med rötter och stenar, men det är bara lite kuperat. Från parkeringen tar du den vänstra stigen. Den följer du i 400 m till en korsande stig. Där tar du höger och därefter rakt fram i nästa stigmorsning och höger igen i nästan. På så vis kommer du runt och tillbaka till parkeringen. Stigen går igenom fin barrskog och nära en å. Här och var sitter informationsskyltar om den omgivande naturen.

Du som vill gå längre väljer samma stig från parkeringen men går rakt fram i första korsningen och följer denna breda stig ända fram till Ljustorpsån. Strax efter informationsskylten om ån viker en smalare stig av och följer ån bort. Denna stig kan du följa ner till en fin rastplats vid ån med vindskydd och grillplats. För att fortsätta rundan går du den branta backen upp, passerar bredvid grustakten och tar höger in på en bred stig/fyrhjulningsspår in i skogen. I nästa korsning tar du vänster, går 400 m och tar höger och kort därefter höger igen. Stigen går i en högre granskog och uppför en liten backe där det blir öppnar tallskog. Här kommer nästa större stigmorsning, du tar vänster och ansluter då på den stig där blå rundan passerar. Ta höger vid sista stigmorsningen och följ denna stig ner till Surån och tillbaka till parkeringen.





STRANDPROMENADEN

Längd: 3,2 km

Svårighetsgrad: Grön

Koordinater till parkering:

62.488800, 17.332070

Från centrala Timrå kan du promenera en runda mot nordost längs kusten till Vivstavarv och sedan tillbaka på väg och gångväg. Rundan utgår från stationen. Strax norr om stationen finns en parkering och vid stationen finns även en busshållplats (Timrå Bryggargatan).

Du börjar promenadrundan genom att gå ner i den gångtunnel under järnvägen som ligger norr om station. Gångvägen fortsätter sedan åt vänster längs kusten jämte järnvägen. Det är en bred, grusad gångväg som går utmärkt att gå med rullator eller barnvagn och det finns flera bänkar att vila på. Du som inte vill gå så långt kan följa denna gångväg och sedan vända när du vill.

Gångvägen kommer fram till Vivstavarv med kapell och gästhamn. För att gå rundan runt och tillbaka mot centrum följer du här Vivstavarvsvägen upp mellan husen. Efter en bit så blir det gångväg på sidan av vägen så du slipper gå i vägkanten. Där gångvägen tar slut korsar du vägen till Svartgrindsvägen och tar sedan vänster fram tills att gångvägen går i en andra tunnel under järnvägen. Du kommer då upp mot Köpmangatan och tar vänster. Det är en trottoar att följa på andra sidan vägen. Bor du i centrum kan du nu följa Köpmangatan tillbaka till din bostad. Vill du istället tillbaka till stationen och parkering så svänger du av in på första gångväg som dyker upp åt vänster. Sedan följer du Ringvägen och Pilvägen så kommer du till parkeringen norr om stationen och gångtunneln där du började.





SÖRÅKER

Längd: 3,3 km / 3,5 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:

62.498942, 17.502885

62.508105, 17.507799

I Söråker finns två alternativ till promenadrundor, antingen att gå nere vid vattnet eller upp i skogen. Dessa rundor är främst tänkta för personer boende här, men det går även att köra till de utpekade parkeringarna eller åka buss till Söråker.

Vill du gå den lättare rundan ner mot vattnet kan du från Centrumvägen gå ner på Terrassvägen. Därifrån följer du den gångväg som går ner mellan bostadshusen, förbi lekplatsen och nedför hela backen tills den korsar grusade Båtmansgatan. Du kommer då ner på strandpromenaden och följer den åt vänster. Den går vackert längs vattnet och passerar flera bänkar och grillplatser. För att komma tillbaka till samhället viker du upp på Sörviksgatan precis innan Söråkers herrgård. Den går upp för en lång backe till Centrumvägen, där du kan följa trottoaren tillbaka till där du startade. Det blir 3,3 km.

Denna runda är egentligen möjlig att gå med rullator och barnvagn, men eftersom det blir en så lång uppförsbacke har den ändå fått kategorin blå. Du som går med rullator kan dock köra till parkeringen nere vid vattnet och promenera fram och tillbaka.

Den andra rundan i Söråker utgår från Folkets hus. Följ gångvägen bredvid Folkets hus och skolan. Precis där den kommer in i skogen så viker en stig av och går bakom skolan. Följ denna stig i 800 m och gå rakt fram i alla stigkorsningar så kommer du ut på en grusväg. Ta höger och följ vägen i 500 m så kommer du till elljusspåret. Ta höger in på spåret och följ det tillbaka mot samhället. Där elljusspåret kommer ut på en vändplan kan du sedan följa väg tillbaka till där du började. Det blir 3,5 km.





TIMRÅDALEN

Längd: 3,1 km

Svårighetsgrad: Blå

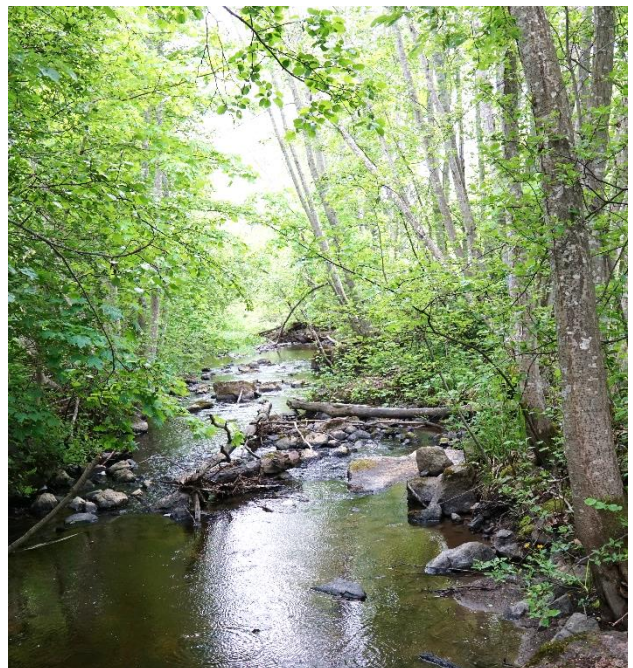
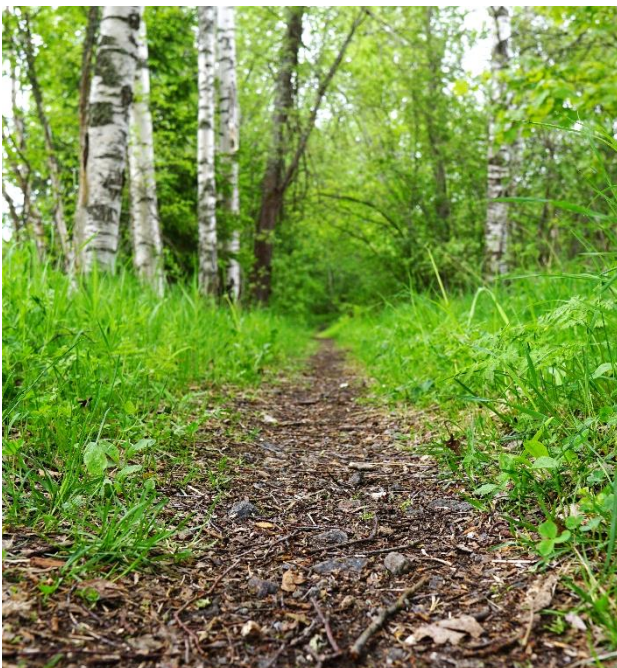
Koordinater till parkering:

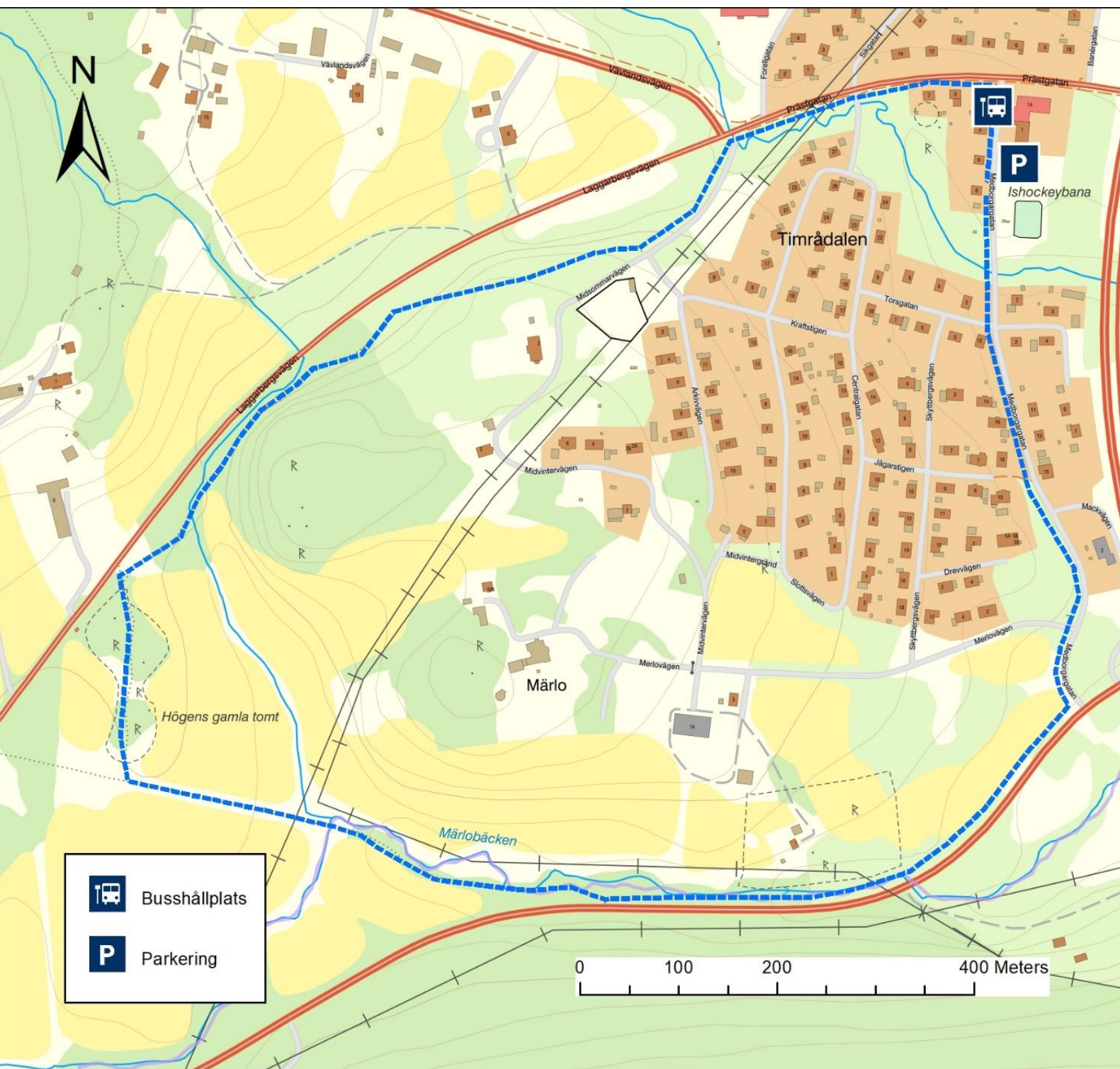
62.476861, 17.309636

Från bostadsområdet Timrådalen är det enkelt att komma ut i trevlig natur. Denna beskrivning utgår från idrottsanläggningen där det finns parkering och busshållplats (Timrå Medborgargatan).

Gå ut på den större Prästgatan och följ den till Midsommarvägen. 150 m in på Midsommarvägen, snett mitt emot en kraftledningsstation, viker en stig av åt höger in i skogen. Håll höger där stigen delar sig och följ sedan denna stig tills den kommer ut på en smal skogsbilväg. Ta vänster och gå längs vägen som mynnar i en stig och fortsätter ut över öppna lägdor. Stigen kommer sedan ner till en bro över Merlobäcken och fortsätter upp på den asfalterade vägen mot Laggarberg. Håll här vänster och följ vägen i 600 m tills du tar vänster in på Medborgargatan. Den tar dig i sin tur tillbaka till startpunkten vid IP.

Promenadrundan tar dig runt Merlo slott. Är du intresserad av vackra byggnader kan det vara värt att göra en avstickare hit och beundra detta imponerande lilla slott.





VIVSTABERGET

Längd: 3,3 km

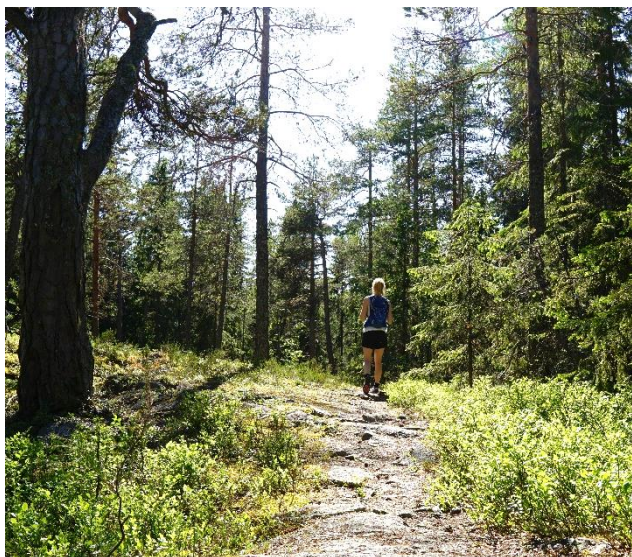
Svårighetsgrad: Röd

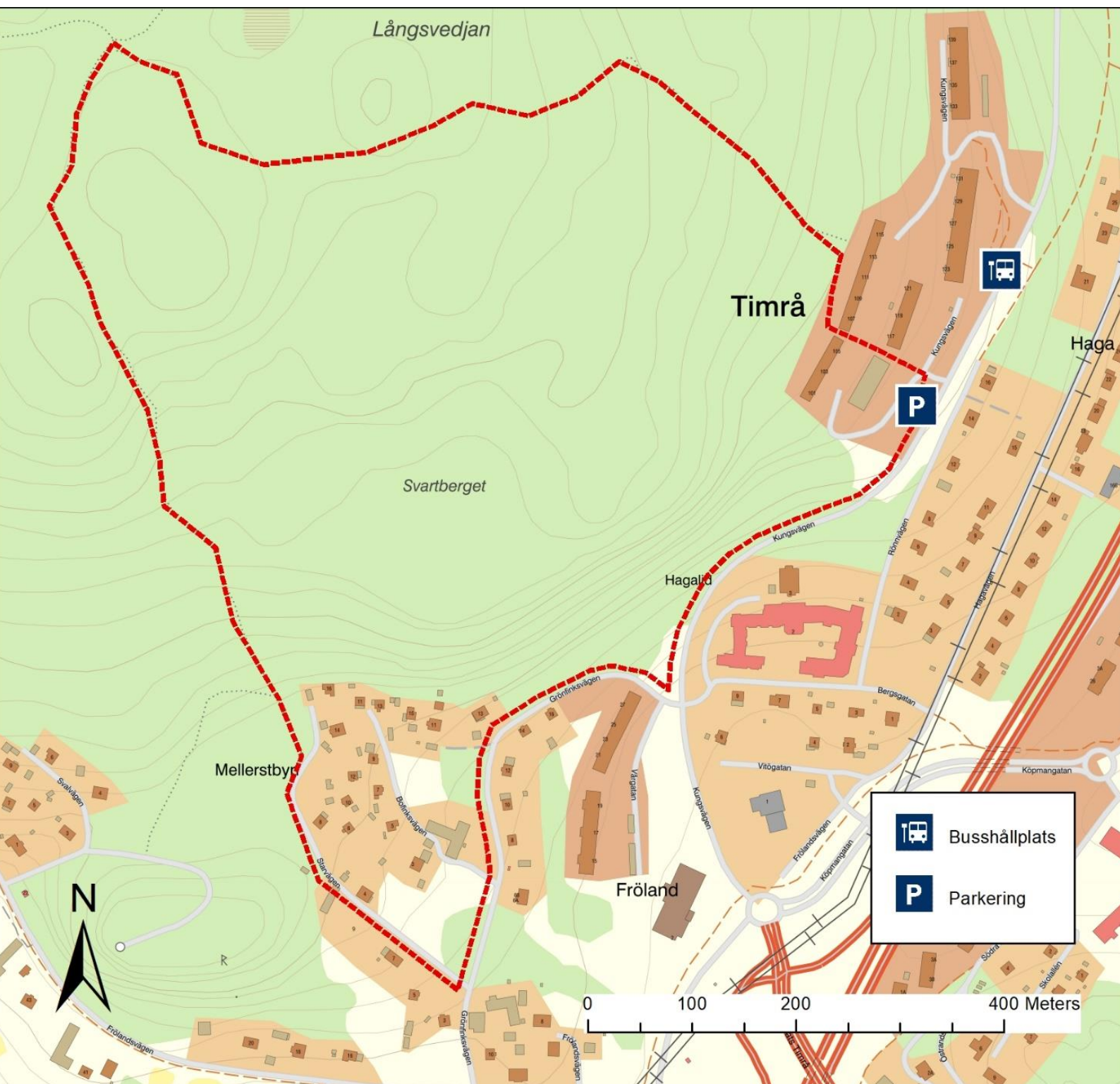
Koordinater till parkering:
62.486060, 17.316712

På Vivstaberget ovanför Timrå centrum finns en fin promenadrunda för dig som vill ha mer utmaning och verkligen komma ut i naturen. Den börjar bakom höghusen längst upp i bostadsområdet Örnen. Betalparkering finns på Kungsgatan och närmaste busshållplats heter Timrå kv Örnen.

För att nå stigen går du upp mot och runt huslängan 107–115. Bakom denna byggnad, ungefär mitt på, går en stig in i skogen. Det blir brant uppför ganska direkt och är en hel del stenar och rötter. När du vandrar upp på berget omsluts du av en vacker skog och trafikljuden blir allt mer avlägsna.

Stigen du går är markerad med mörkröda färgklickar på träden. Du följer dessa markeringar ända tills du kommer till en stigmorsning med en skylt som pekar höger mot Korsmyranstigen. Här tar du istället vänster. Tar du höger blir det en ännu längre runda. Stigen till vänster har mörkgröna färgmarkeringar. Den följer du till nästa stigmorsning där du tar vänster igen. Här går det ganska brant nedför och du kommer sedan ut på Starvägen. Den följer du ner till Grönfinksvägen, där du tar vänster och följer den till Kungsgatan där du tar vänster igen. På så vis kommer du tillbaka till parkeringen och busshållplatsen.





VIVSTAVARVSMON

Längd: 800 m / 2,5 km / 2,9 km

Svårighetsgrad: Grön och Blå

Koordinater till parkering:

62.507968, 17.346862

Vivstavarvsmön är ett trevligt motionsområde på den skogsklädda sandmon vid Indalsälven bakom Timrå hockeyarena. Motionsspåret utgår från parkeringen vid Korpen. Närmaste busshållplatser heter Sörberge Arenaskolan och Sörberge E4.

På Vivstavarvsmön kan du gå flera olika rundor. Förutom motionsspåret finns nämligen många mindre stigar i området. Själva motionsspåret är jämnt och lättgången med endast små backar, dock är det bitvis lös sand och grus som kan försvåra för dig som går med rullator. De första bitarna längs spåret från parkeringen är relativt enkla med rullator och barnvagn. En bred stig efter 300 m skapar en genväg mellan de två spåren och då får du en runda på ca. 800 meter (se grönt spår på kartan).

Du som vill gå en längre runda kan följa hela motionsspåret runt, sammanlagt 2,5 km. Det är en lätt runda och lätt att hitta. Vill du ha lite mer omväxling så kan du kombinera spåret med omgivande stigar för en 2,9 km lång lite mer spännande runda. Du börjar med att följa motionsspåret motsols. Strax efter den första bänken svänger du höger in på stig i skogen. Stigen slingrar sig fram jämte spåret och du kan se spåret på vissa ställen. Denna stig följer du tills du kommer till en fyrstigskorsning. Håll höger så kommer du ut på några klippor med fin utsikt över älven. Stigen fortsätter sedan bort till ett industriområde som avgränsas av ett stängsel. Följ stängslet åt vänster och runt hörnet så fortsätter det en stig i skogskanten bort längs industriområdet. Den kommer fram till en bredare stig som tar vänster och ansluter tillbaka till motionsspåret. På kartan ser du denna extraslinga med stigarna som den yttre, vänstra av de blå linjerna.





ÅSTÖN

Längd: 2,3 km / 3,5 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:

62.404991, 17.722279

I naturreservatet Åstön finns flera fina slingor att promenera. Här var det tidigare ett militärt skjutfält, så det är relativt obebyggt men går många bommade skogsbilvägar genom området. Detta naturområde har fina skogar och en lång kuststräcka med många mysiga vikar, flera av dem är trevliga för bad.

En ganska lätt runda du kan vandra på Åstön är att gå på de gamla skogsbilvägarna ut mot Åsthomlen. Du börjar vid parkeringen vid reservatsinformationen och går ner längs den bommade vägen söderut. I vägkorsningen efter 400 m tar du höger och går ner mot Rysshammen. I nästa korsning håller du höger igen. Här är det ett kort parti där det inte är väg utan en något brant stig, innan du kommer upp på den andra vägen. Den följer du sedan tillbaka till korsningen. Det blir sammanlagt 2,3 km. Gör gärna en avstickare ner till Lill-Sandviken. Det är en fin sandstrand med vindsydd, dass och grillplats.

En mer krävande runda är att gå runt Östskatan. Du följer då samma bommade väg söderut från parkeringen, men tar förslagsvis höger redan vid första viken. En bred stig går genom skogen till vindsyddet i Söråkersviken. Nära vindsyddet viker en mindre stig in i skogen och upp på klipporna. Denna stig kan du sedan följa ut på Östskatan. Stigen är bitvis lite otydlig, men är markerade med blå färgklickar på träden hela vägen. Denna stig mynnar ut på en gräsbevuxen väg, som du följer förbi Lill-Sandviken. En fin sandstrand som är perfekt för en paus eller ett bad. Det är också därför det rekommenderas att gå motsols på denna runda, för ett det blir trevligt att kunna avsluta med ett bad. Från Lill-Sandviken följer du vägen norrut tillbaka till parkeringen.



