



## Bilaga 3

### Friluftsliv Innehåll

<b>Friluftsliv i Härnösands kommun</b> .....	<b>2</b>
<b>1. Friluftsområden</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Badplatser</b> .....	<b>8</b>
<b>3. Fritidsanläggningar</b> .....	<b>9</b>
<b>4. Ridsport, hundsport</b> .....	<b>9</b>
<b>5. Elljusspår</b> .....	<b>10</b>
<b>6. Orienteringsområden</b> .....	<b>11</b>
<b>7. Skid- och motionsleder</b> .....	<b>11</b>
<b>8. Fiske</b> .....	<b>12</b>
<b>9. Paddling</b> .....	<b>12</b>
<b>10. Fågelskådning</b> .....	<b>13</b>
<b>11. Se på växter</b> .....	<b>15</b>
<b>12. Områden för naturturism</b> .....	<b>17</b>

## Friluftsliv i Härnösands kommun

Möjligheterna till ett varierat friluftsliv och en aktiv fritid i Härnösand är stora. Staden ligger i vackert kuperad natur med närhet till både hav, skogar och sjöar. Här presenteras ett axplock av friluftsintresseområden.

I Härnösands kommun har man nära till allt. Endast fem minuter med bil från centrum ligger stadens alpina anläggning, Vårdkasen. Här finns också ett stort antal motionsspår och stigar. Naturreservatet Vårdkasmalen, med ett så kallat sluttande och terrasserat klapperstensfält, finns här. I stadens centrum finns fler vackra parker som ger möjlighet till en stunds avkoppling. Gångvägarna runt Nattviken, på Kanaludden, Mellanholmen och i Gådeåparken är populära stråk.

På Vägnön finns en 18-håls golfbana i naturskön terräng. Rida, och samtidigt få en naturskön upplevelse, kan man göra vid Västanåfallet, som även är naturreservat och naturum.

Smitingen, är ett av Norrlands attraktivaste havsbad med sin stora sandstrand och sitt långgrunda vatten. I Smitingens naturreservat finns markerade stigar som leder till utsvarvade tunnelgrottor, raukar, stora flyttblock och klapperstensfält.



Vårdkasen – vy från söder  
Foto: Carina Näslund

*Använd gärna kommunens karta på Internet för att hitta dina egna smultronställena!*

*Skriv ut kartan och du har en bra hjälp ute i naturen!*

För mer detaljerad information beträffande grönytor hänvisas till kommunens Grönplan.

## Tillgänglighet

Kommunen arbetar kontinuerligt med att göra olika miljöer så attraktiva och tillgängliga som möjligt för alla. Här finns erfarenhet av stora arrangemang som Handikapp-VM, fotbolls-VM för funktionshindrade, King of Wheels samt andra tävlingar och aktiviteter. Kommunen erbjuder dessutom olika fritidsaktiviteter för personer med funktionshinder

För den som är intresserad av sjöliv och hajk, driver Gussjö IF en specialbyggd flotte som tar 10 till 20 personer. På holmen finns en ca 150 meter lång rullstolsramp samt RWC.

VHIF - Västernorrlands handikappidrottsförbund har olika fritidshjälpmiddel att hyra ut om du är intresserad av att prova nya aktiviteter.

I Härnösands kommun har finns handikappanpassning i Smitingens naturreservat och friluftsområdet Värptjärn.

## 1. Friluftsområden

Inom kommunen finns ett stort antal friluftsområden. Några exempel redovisas här.

### Härnön

Stigar, vandringsleder och skidspår finns i stor omfattning på Härnön. Vid Smitingens havsbad finns grottor och geologistig med raukar, "grytor" och klapperstensfält

### Lövudden - Gådeån

Området omfattar en promenadslina om 5,5 km via Lövudden - Sparruden - Gådeån och Sockenvägen. Här finns fågeltorn och vindskydd med eldplats, bänkar och bord. I Gådeåns vattensystem förekommer bl a flodpärlmussla, samt en del sällsynta växter.

### Fälleberget

Ett omtyckt utflyktsområde för friluftssintresserade, både sommar- och vintertid. Inom Fälle friluftsområde finns ett omfattande nät av markerade leder med anvisning om utsiktspunkter och iordningställda rastplatser. Information i form av spårkartor och pilar finns vid utgångspunkterna och vid spårförgreningar i området.

Här finns en utflyktsstuga som drivs av Friluftsförbundet. Fällestugan, som stugan kallas, hålls tidvis öppen under vintersäsongen.

I området finns en populär fiskesjö, Värptjärn, för put-and-take-fiske. Här finns eldstad, vindskydd och ved. Värptjärn är anpassad för den som är rullstolsburen.

### Tuäggenstugan

Tuäggenstugan ligger i Ramvik och ägs av Friluftsförbundet, Högsjö. Stugan hålls öppen året om.

## Vårdkasens friluftsområde

Här finns förutom elljusspår och slalombacke, ridstigar och leder för draghundar. Området är dessutom naturreservat, se Bilaga 2 - Värdefulla naturområden.

I området har även banor för mountainbikeåkning skapats, vilket innebär att verksamhet kommer att bedrivas året runt. Fyra till fem banor med olika svårighetsgrader anläggs, vilket innebär att liften kommer att vara öppen även under sommarhalvåret.

## Skidspår

Preparerade Skidspår finns i Bondsjö, Älandsbro, Hälledal, Brunne och Viksjö.

## Höga-Kustenleden

Leden börjar i Veda, ca. 20 km norr om Härnösand, är 130 km lång och sträcker sig till Varvsberget i Örnsköldsvik och går genom mycket varierad natur - såväl kulturlandskap som vildmark.



Höga Kusten Bron  
Foto: Carina Näslund





## Gång- och cykelvägar

Härnösands natur lämpar sig väl för cykelutflykter. Landskapet är spännande och omväxlande och det finns gott om små grusvägar utan alltför mycket trafik.

Sverigeleden är anlagd av Svenska Cykelsällskapet. Den har en huvudsträckning genom Sveriges inland från söder till norr med ett antal bisträckor.



*Cykling på Härnön*

## 2. Badplatser

I Härnösand finns havsbaden Smitingen och Sälsten, belägna på Härnön. Svartviksbadet ligger ca 10 km söder om Härnösand. Dessutom finns ett flertal insjöbad, exempelvis Snibben i Högsjö och Stallarna i Stigsjö. Viksjöbadet är ett insjöbad i kommunal regi, beläget ca 35 km nordväst om Härnösand. Från Viksjö är det inte långt till naturreservatet Västanå. Många av badplatserna ligger på cykelavstånd från centrala Härnösand.



*Smitingen*

Havsbadet Smitingen med sin stora sandstrand och härligt långgrunda vatten, är den största och mest välbesökta av badstränderna. Sandstranden vid Smitingens havsbad är delvis handikappanpassad. Området runt Klubbsjön är ett omtyckt strövområde för Härnösandsborna. Här växer grov gammal granskog och en handikapp slinga sträcker sig från Smitingen och fram till sjön.

I Härnösands simhall finns möjlighet till bad, bastu eller annan fysisk träning. Hallen har också handikappanpassning. Även i Ramvik finns en simhall med en 16 m bassäng.



*Simhallen, Härnösand*



### 3. Fritidsanläggningar

Olika typer av fritidsanläggningar, som fotbollsplaner, idrottsplatser och tennisbanor finns i kommunen. Högslättens idrottsplats är den största.

En 18-håls golfbana ligger på Vägnön ca 15 km nordöst om centrala Härnösand.

### 4. Ridsport, hundsport

För de häst- och ridintresserade finns möjlighet att rida. Härnösands Ridklubb har sin anläggning i Vangsta vid Gånsviksvägen, där klubben bland annat bedriver ridskoleverksamhet. I Västanå kan man rida på islandshästar. Härnösands Brukshundsklubb med flera, anordnar tävlingar och dressyrkurser.



Hästar vid Nässjön  
Foto: Carina Näslund

## 5. Elljusspår

### Högslätten - 2,5 km elbelyst

Från elljusslingan finns anslutning till markerade 3 och 5 km leder. Möjlighet till dusch och bastu finns även för den enskilde motionären i omklädningsbyggnaden.

### Bondsjöområdet - 8 km elbelyst

Utgångspunkt från Bondsjö skidstadion.

I anslutning till elljusspåret finns uppmärkta 3.5, 10 och 17 km slingor.

### Hälledal - 2,5 km elbelyst

Direkt i anslutning till skolan finns elljusspåret.

I anslutning till elljusspåret finns ett dagspår som utgår från skidstadion.

### Älandsbro - 2,5 km elbelyst

I direkt anslutning till Brovalla idrottsplats.

### Viksjö - 2 km elbelyst

Med början vid fotbollsplanen.

### Brunne - 2 km elbelyst

Spåret ligger i anslutning till skolan.

### Vårdkasberget - 5 km elbelyst

I området finns skidanläggningar med skid- om motionsspår på 2.5, 5 och 8 km. Spårkartor finns vid utgångspunkterna och vid spårförgreningarna.



Bondsjöhöjdens elljusspår  
Foto: Carina Näslund

## 6. Orienteringsområden

Härnösands Orienteringsklubb anordnar orienteringstävlingar av olika slag. Kontaktperson, se kommunens hemsida. Orienterings- och friluftskartor finns över många områden i kommunen.

## 7. Skid- och motionsleder

Från Härnös högsta berg, **Vårdkasberget**, har man en vidunderlig utsikt. Stadens hela utbredning kan ses från berget. Här finns en stuga där man tidvis har servering. I området finns skidanläggningar med skid- om motionsspår på 2.5, 5 och 8 km. Spårkartor finns vid utgångspunkterna och vid spårförgreningarna.

### Vårdkasens slalomanläggning

Vårdkasberget med tre slalombackar ligger ca 5 minuters bilfärd från centrum. I området finns barnbacke, lång flack och lättåkt, med enkel barnlift, teknikbacke och halfpipe. Backens totala längd är 550 meter och fallhöjden 101 meter.



Vårdkasen, vy från söder  
Foto: Carina Näslund

## Högslätten

Från elljusslingan finns anslutning till markerade 3 och 5 km leder och spår mot Vårdkasen.

## Bondsjöområdet

Utgångspunkt från Bondsjö skidstadion.

I anslutning till elljusspåret finns uppmärkta 5, 8 och 17 km slingor.

Vintertid finns en aktuell rapport om Skidföret i Härnösands kommun på kommunens hemsida.

## 8. Fiske

Ett variationsrikt fiske finns att tillgå för alla fiskeintresserade. Man kan prova fiskelyckan i såväl sjöar och tjärnar, som i åar och bäckar, samt längs kusten. Här finns röding, öring, regnbåge, harr, sik, abborre, mört, gädda, braxen, id, gös, ål, nors m.fl.

*Se kommunens broschyr "Fiska i Härnösand"*

## 9. Paddling

Härnösandskusten har mycket att erbjuda för den som vill ge sig ut på havet för att paddla. I Härnösands kommun finns även andra fina paddelvatten, exempelvis Eksjön i Viksjö och Stor-Vegsjön i Säbrå. Vill man vara ute lite längre kan man välja **Gussjöns kanotled**, som löper längs de långsträckta sjöarna Långsjön och Gussjön, mellan Gussjöbygden och Härnösand. Leden är 29 km lång och tar ca. 2-3 dagar att paddla. Även den oreglerade Mjällån är ett fint kanotvatten.



Lövvik

Foto: Carina Näslund



## 10. Fågelskådning

Fågelskådning är ett sätt att fördjupa sina naturkunskaper som kan vara både spännande och dramatiskt. Gör ett besök på **Fälleberget** i gryningen en vårvinterdag, för att se tjädertupporna kämpa om honornas gunst (se tjäderinventering Bilaga 2, kap. 4.6).

**Härnöklubb** är en sträckfågellokal, som lämpligast besöks vid islossningen. (se karta över högsta naturvärden – ID 3).

**Storklipplet och Däggstenarna** är fågelskyddsområden, som avsatts för att skydda häckande sjöfågel, men även änder, skrakar och grisslor (se karta över högsta naturvärden – ID 38-40).

**Speckstatjärn** är en grund vegetationsrik tjärn med buskvegetation och döda björkar. Här finns ett fågeltorn. I busksnåren runt sjön finns större och mindre hackspett och spillkråka. I vattnet kan man se bl.a. skäggdopping, rörsångare och drillsnäppa. Även rovfåglar som ormvråk och tornfalk kan iaktas (se karta över höga naturvärden – ID 126).

**Häggdångerområdet** : I busksnåren kring Kyrksjön och bäckravinen i Dalund uppehåller sig sångare av olika slag.

**Skarpudden** är den bästa höststräcklokalen i Härnösands kommun (se karta över mycket höga naturvärden – ID 91).



*Illustration Helena Winberg*





Illustration Helena Winberg

Vid **Lövudden** håller många småfåglar, typ rosenfink och svarthätta och ibland även näktergal, till. Ute på **Sparrudden** finns fågeltorn och vindskydd med eldplats. Under våren är här rastlokal för sjöfågel, vadare och sångare.

**Finsviken och Kragomsviken** är två vegetationsrika sjöar med rikt fågelliv. (se karta över mycket höga naturvärden – ID 49, resp. höga naturvärden - ID128).

**Näggärdstjärnen och Viketjärnen** är några av de absolut bästa fågellokalerna i Härnösandstrakten. Här häckar ett stort antal fågelarter, men de årligen översvämmade våtängarna vid sjön är även viktiga rastplatser för förbipasserande flyttfåglar. (se karta över höga naturvärden – ID 209).

Från **Grofällsbergets** topp kan man se Långsjöns dalgång och rovfåglarna som sträcker förbi, exempelvis pilgrimsfalk och jaktfalk och ibland kan även kungsörn dyka upp. (se karta över mycket höga naturvärden – ID 45).

**Norr-Fällöviken** är en viktig rastplats för sträckfåglar som sångsvan, kricka, storspov m.fl. (se karta över höga naturvärden – ID 125).

## 11. Se på växter

En bra flora är till god hjälp vid artbestämning av växer, men ibland är det tillräckligt att bara njuta av artrikedomen.

Förslag på växtlokaler med artrik flora :

**Billberget** är ett intressant sydväxtberg med inslag av såväl sydliga element som fjällväxter (se karta över mycket höga naturvärden – ID 46).

**Ravinerna vid Latmansmon** är intressanta bland annat p.g.a. de så kallade "ryssgräsen" – gräsarter med östlig utbredning (se karta över högsta naturvärden – ID 9 och 18).

**Muggårdsängen** är ett exempel på en naturlig äng. Ängen användes till kalvbete fram till ca 1979 och därefter har lövslyet regelbundet slagits bort. Slätterhävd återupptogs av Härnösands Naturskyddsförening 1989 och har pågått varje år sedan dess. På Muggårdsängen växer över etthundra kärlväxtarter, varav många är karaktäristiska ängsväxter. Fältgentiana är den enda rödlistade arten på ängen. (se karta över mycket höga naturvärden – ID 13).



ÄNGSGENTIANA

Illustration Helena Winberg



*Illustration Helena Winberg*

**Starmyran och Vålmyran** har karaktären av backmyr, dvs. starkt lutande kärr med rörligt markvatten. I denna miljö trivs näringskrävande arter, som exempelvis myggblomster (se karta över höga naturvärden – ID 120).

**Grofällsberget** är det tidigast omtalade sydväxtberget i Härnösand. År 1912 gjordes den första inventeringen och många av de arter som då omtalades, har inte återfunnits på senare år (se karta över mycket höga naturvärden – ID 45).

**Degermyran** är en av de botaniskt finaste våtmarkerna i kommunen. (se karta över mycket höga naturvärden – ID 43).

## 12. Områden för naturturism



Illustration Helena Winberg

I Härnösand finns stora möjligheter att utveckla den så kallade naturturismen, den del av turistnäringen som har sitt värde i och tar sin utgångspunkt i natur- och kulturlandskapet.

### **Smitingen/Härnöklubb**

Naturreservat med geologistigar och grottor. Denna typ av grottor finns bara i Skandinavien och hälften av landets ca 60 tunnelgrottor ligger i Ångermanlands kustområde (se karta över högsta naturvärden – ID 3).

### **Vårdkasen**

Naturreservat med klapperstensfält och utsiktstorn (176 meter ö havet), alpin anläggning och motionsslingor (se karta över högsta naturvärden – ID 4).

### **Västanåfallet**

Naturum med hantverksbod, utställningar om Västanå bruk, natur och djur och den finska kolonisationen på 1500-1600-talet, bildspel, smedja, butik, bastu och sommaröppen turistbyrå (se karta över högsta naturvärden – ID 2)

### **Förlängning HögaKusten-leden till Härnösand ?**

Turister som har för avsikt vandra Höga Kustenleden, har läst att Härnösand ligger närmast startpunkten och många anländer därför med buss eller tåg till Härnösand. Kommunikationerna upp till Höga Kustenbron, där leden börjar, är dåliga.

Banverket vill skänka banvallen mellan Ålandsbro och Utansjö till Härnösands kommun. Kanske ska banvallen nyttjas som gång- och cykelväg, för att förlänga HögaKusten-leden ner till Härnösand.