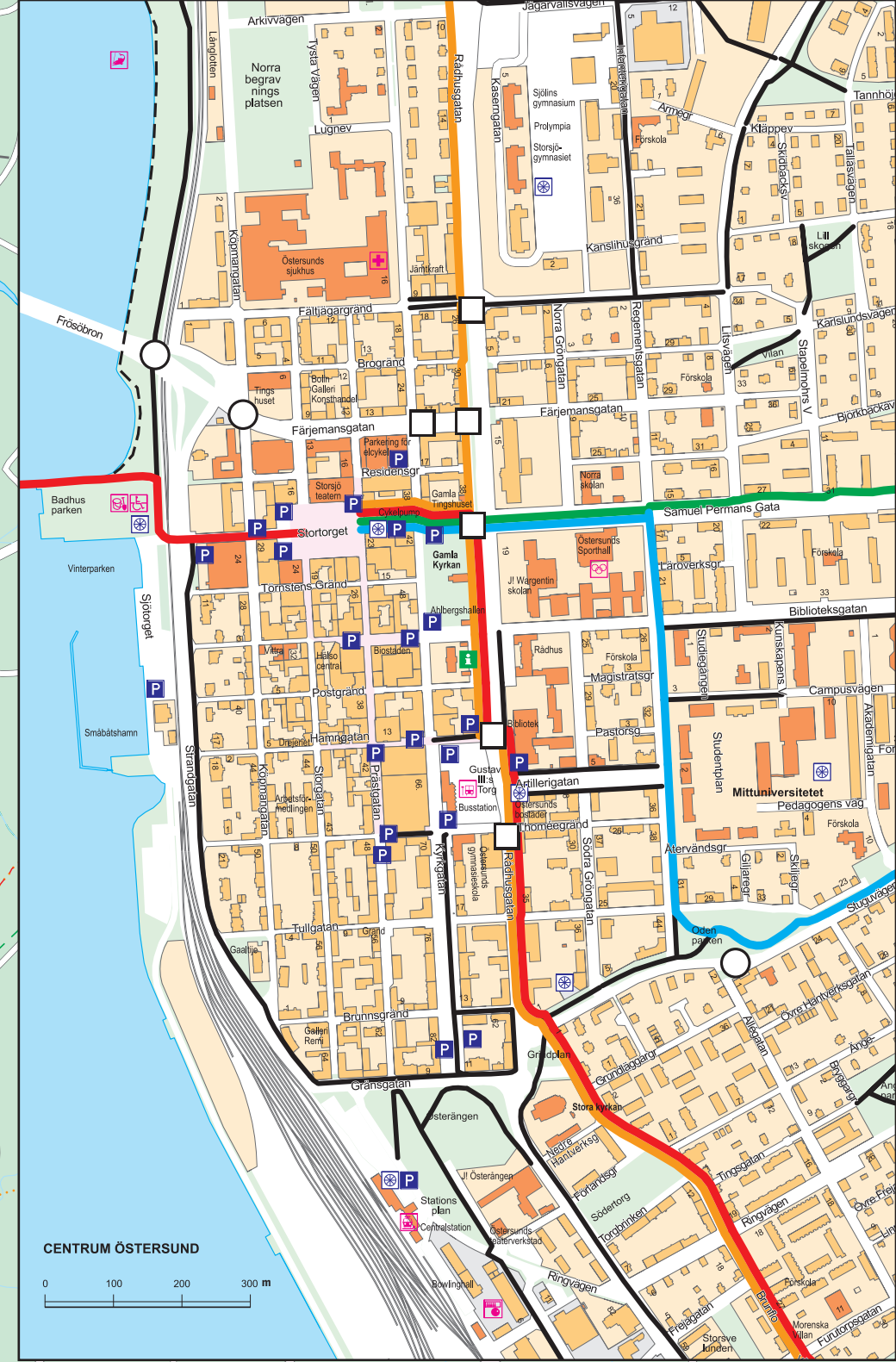




Cykla i Östersund

www.ostersund.se/cykeltrafik



TECKENFÖRKLARING

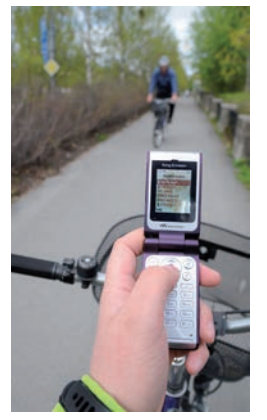
| | | | | | |
|--|----------------------|--|---------------------------|--|-------------------------------|
| | Huvudcykelstråk | | Allmän byggnad | | Badhus |
| | Cykelväg | | Bebyggelseområde | | Badplats |
| | Cykelväg | | Industri-, järnvägsområde | | Bangolf |
| | Övriga cykelvägar | | Park, centrumkarta | | Bågskytte |
| | Andra cykelvägar | | Genomfartsled | | Camping |
| | Mountainbikebana | | Gånggata | | Curlinghall |
| | Planskyddad korsning | | Järnväg | | Ellysspår |
| | Signalerad korsning | | Natur- och forstlig | | Fiskeplats |
| | Cykelväg | | Ellysspår | | Handikappanpassad lekplats |
| | Cykelparkering | | Motionspår | | Strandpark |
| | | | Naturreservat | | Stugby |
| | | | Isport | | Tennisbana |
| | | | Kommungräns | | Återvinningscentral, -station |
| | | | Förslämnings | | |
| | | | Turistbyrå | | |
| | | | Turistinformationstavla | | |

Upptäck strandparker
Tillgång till strand och vatten är av stor betydelse för rekreation och friluftsliv, följ skyltarna för "stig" och "friluftsområde" för att komma till allmänna strandområden.



Cykelvägvisning & huvudcykelstråk
Längs Östersunds fyra huvudcykelstråk finns vägvisningsskyltar med avståndssatta målpunkter. Huvudcykelstråken markeras på skyltarna genom cykelsymboler i färgerna rött, grönt, orange och blått (skyltning mot målpunkter utanför stråk har mörkblå cykelsymbol).

Huvudcykelstråken är prioriterade vad gäller snöröjning och underhåll, så om det kommit snö under natten är det större chans till en bekvämlig färd om du håller dig till dessa. För mer information om cykling i Östersund se www.ostersund.se/cykeltrafik



Cykelrapporten
Krossat glas på cykelbanan, har det blivit något "potthål", finns annat som behövs åtgärdas eller har du synpunkter och bra förslag om cykelvägnetät?
SMS:a eller MMS:a till 72 370, skriv CYKELRAPPORT och sedan ditt meddelande eller fyll i en rapport på vår hemsida: www.ostersund.se/cykeltrafik. Du kan även ringa 063-14 30 00, tryck 3 i talsvaret.



Vintercykling
Eftersom det prioriterade cykelvägnetätet snöröjs lika snabbt som bilvägarna går det oftast bra att vintercykla med dubbdäck på dessa cykelvägar. Fortsätt med din goda vana även vintertid!



På denna cykelkartan hittar du bland annat cykelvägar, cykelparkeringar, cykelpumpar och förslag på cykelturer i Östersund med omnejd. Kartan är framtagen av Grön Trafik i september 2018 och förslagen på cykelturer har tagits fram i samarbete med Cykelfrämjandet.



Grön Trafik är Östersunds kommuns verksamhet för hållbart resande som arbetar för att minska klimatpåverkan från våra resor och transporter, bland annat genom att göra det enklare att välja cykeln.



E-post: grontrafik@ostersund.se
Kundcenter: 063-14 30 00
Hemsida: www.ostersund.se/grontrafik
Facebook: www.facebook.com/grontrafik

Förslag på cykelutflykter

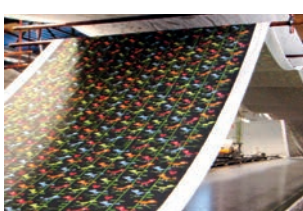


Östbergsturen ●

Ca 15 km



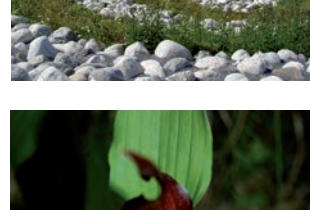
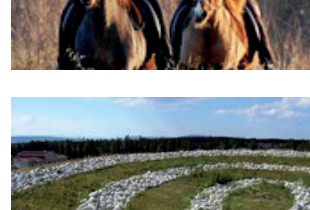
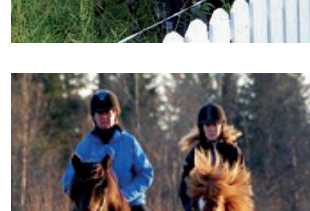
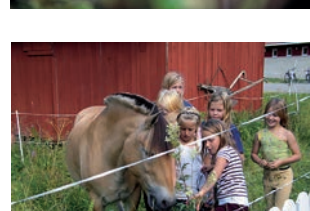
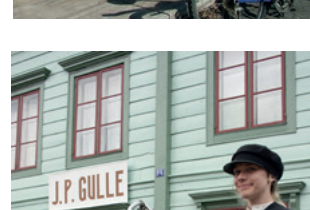
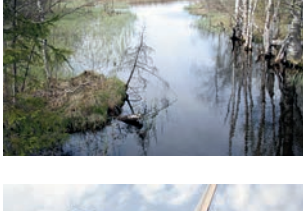
1. **Surfbukten**, åk wakeboard, gå på slackline, spela beachvolley, hoppa studsmatta, fika eller bara slappa i solstolarna. www.surfbukten.se
2. **Runsten**, Sveriges nordligaste runsten från 1050-talet som berättar om kristnandet av Jämtland.
3. **JämtRök**, gårdsbutik med lokala produkter som kött, fisk, bröd, ost, sylt, med mera. 063-10 91 91, 070-677 77 87, www.jamtrok.se
4. **Frösö Zoo**, Jämtlands största turistattraktion med över 700 djur, cirkusföreställningar och tivoli. 063-51 47 43, www.frosozoo.se
5. **Östbergets naturstig**, med picknickplats och vacker utsikt över Östersund.
6. **Frösötornet**, utsiktstorn med sommarkafé, beläget på Frösöns högsta punkt, 468 m ö.h. 063-12 81 69.



Frösöturen ●

Ca 23 km

7. **Mjällestigen**, naturstig förbi vikingagravar, fornlämningar och fornborg. Vacker utsikt från Öneberget.
8. **Stengårdstigen**, 3 km, berättar om Frösön under de senaste århundradena och om fornlämningar från järnåldern. Start och informationstavla vid Frösö camping.
9. **Frösövallen**, sommarkafé och utsiktstorn med utsikt över Öviksfjällen. 063-430 58.
10. **Frösö kyrka**, byggd under 1100-talet på en gammal offerplats med hänförande utsikt över Storsjön och Öviksfjällen.
11. **Stockestigen**, 1 km, Frösö kyrka – Stocke, informationskyltar utmed vägen berättar om bland annat gravfält och Frösö Trivialskola.
12. **Stocke Titt hembygdsgård**, sommarkafé och utsiktstorn. Strax intill ligger hembygdsmuseet med samlingar från olika tidsperioder. 070-603 07 27.
13. **Frösö Handtryck**, Sveriges äldsta textila handtryckeri, grundat 1946. I en levande hantverkstradition produceras nya mönster i samarbete med framstående skandinaviska formgivare. Fabriksbutik och visningar. 063-434 40, www.frosohandtryck.se
14. **Kungsgården**, restaurang och sommarkafé. Ett härligt utflyktsmål sommartid som ligger vid Storsjön. Här serveras lättare rätter och självklart väfflor, krusfat och surströmming för de som önskar. 063-51 75 26, www.kungsgardenfrosen.se
15. **Frösö skans**, platsen där danskarna 1645 gav svenskarna nyckeln till Jämtland.
16. **Frösö golfbana**, Sveriges vackraste belägna. 18 + 9 hål, driving range, golfshop och restaurang. 063-57 60 30, www.ofg.se
17. **Härke konstcentrum**, konstutställningar och sommarkafé. 063-431 57, www.harkekonstcentrum.se
18. **Sommarhagen**, kompositören Wilhelm Peterson-Berger's hem, med guide visningar. Ett av Sveriges mest intressanta hus gällande design och inredning. Butik och sommarkafé i källaren. 063-14 37 04, www.sommarhagen.com
19. **Kyrkstigens fornstig**, 1,3 km, börjar vid Sommarhagen eller Frösö kyrka. Stigen berättar om Frösö kyrka och om gården Hovs historia för mer än 1000 år sedan.
20. **Ändsjöns naturreservat**. Frösöns enda sjö, med ett 40-tal häckande fågelarter.



Rödöturen ●

Ca 49 km, varav ca 5 km grus (prickat)

21. **Frösö Park**, före detta F4, nedlagd flygföretag med anor från 1926. Nu huseras området av ett flertal företag samt ett hotell. 063-16 50 00, www.frosoparkhotel.se
22. **Storsjödjurspaning**, från Rödöbron och från gamla färjeläget. En av åtta olika spaningsplatser.
23. **Tibrandshögen**, på 1400-talet en försvarsborg bebodd av den hatade fogden Tibrand.
24. **Acksjön (Vikekärr)**, ett 20-tal orkidéarter. Följ skyltning naturstig ca 1 km efter Rödöbron.
25. **Undrom**, lämningar efter en järnåldersboplatz.
26. **Byhuset**, sommarkafé med inredningsbutik och utställningar. 063-10 31 80, 070-312 50 66, www.byhuset.se
27. **Jordgubbslandet**, självplock och jordgubbskafé sommartid. Drick kaffe och åt tårta i den livskraftiga blomsterparken med utsikt över de jämtländska fjällerna. Vid regn finns servering under tak och i växthus. 063-342 15, www.jordgubbslandet.info
28. **Lavsjön**, fågelöj med kalkvita stränder och sällsynt orkidéflora.
29. **Fröjas kafé**, inspirerande växthusbutik och presentbutik, kafé med servering i åretruntradgård. Lunch med soppa och matiga mackor. 0640-223 03, www.fröjas.se
30. **Ås Trädgård**, gårdsbutik med egenodlade KRAV-grönsaker. 063-301 01, www.astradgard.se
31. **Birka hamm**, grillplats med vacker utsikt.
32. **Semsån**, som rinner ut från Tysjöarna, mynnar här i Storsjön vid en fin grillplats.
33. **Jamtli**, består av ett inhemskt museum med utställningar och ett friluftsmuseum med historiska hus och gårdar. Lär dig om historia på ett lekfullt sätt. Utställningar och evenemang pågår året om. 063-15 01 00, www.jamtli.com

Kyrkästuren ●

Ca 55 km, varav ca 28 km grus (prickat)

34. **Kyrkås gamla medeltidskyrka**, från 1000-talet. Återinvigd 1947 efter renovering.
35. **Rustmästarbostället**, där ryttmästaren i Brunflo kompani bodde, byggd 1818. Kaffe och väffla serveras sommartid (lör-sön 20/6-23/8).
36. **Kyrkås nya kyrka**, i stram nyklassicistisk stil, invigdes 1845. "Felplacerat" torn i öster, normalt åt väster.
37. **Rönngården**, gårdsbutik med sylt, saft och marmelad. Bed & Breakfast. 0642-500 68, 070-393 00 68, www.yourvismawebsite.com/ ronnngarden-lits-bole-odling-o-foradling
38. **Halåbäcken**, där vi kan se spår efter bäverns härjningar.
39. **Tysjöarna**, världens största sammanhängande blekeområde. Unik vältighet och häckande sjöfåglar. Följ grusväg strax väster om järnvägs korsningen, och sedan handikappramp till sjön och fågeltornet, ca 1 km.

Torvallaturen ●

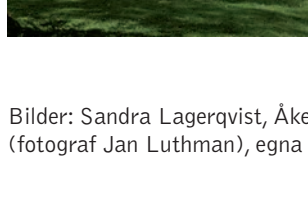
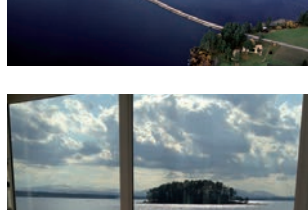
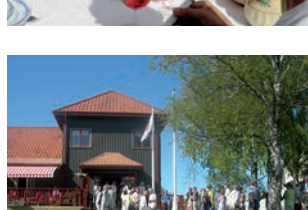
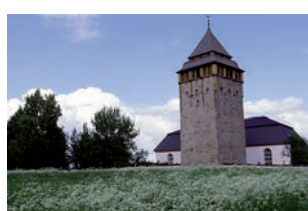
Ca 23 km, varav ca 3 km grus (prickat)

40. **Café Björkbacka**, lekpark och kafé. 070-238 04 05.
41. **Spikbodarna**, snitslade stigar för motion eller strövtåg med vindskydd, grillplats och dass vid Korpoet.
42. **Lillsjön**, här kan du lära om livet i och runt den kalkrika sjön. Bad och grillplats.
43. **Främmerbodarna**, på ången vid den gamla fåbodsstugan smakar fikat extra gott.
44. **SkyPark**, en slingrig väg leder upp till en vacker utsiktsplats. Orkar du cykla hela vägen upp?
45. **Djur- & Kulgården i Torvalla**, hälsa på katter, hästar och en äsna. Turridning och barmridning kan bokas. 063-818 44, www.djurkulgarden.se
46. **Torvalla konststig**, ta en kort skogspromenad i i konstens värld.
47. **Ödenslakärr**, följ stigen och upplev ett artrikt orkidékärr som är botaniskt och geologiskt intressant.
48. **Minnesgårdet**, spela beachvolley eller bada.

Mariebyturen ●

Ca 46 km, varav ca 3 km grus (prickat)

49. **Teknikland**, en temapark med flygmaskiner, helikoptrar, veteranbilar och militärhistoria. Utomhus finns lekpark med bland annat elbilar, sandlåda och en gammal butiksbus. 063-14 05 50, www.teknikland.se
50. **Sörbygården Logi & Hästgård**, Bed & Breakfast, ridskola och ridturer. 063-212 77, 070-239 16 61, www.sorbygarden.se



51. **Brunflo hembygdsgård**, sommarkafé. Gravhögar från vikingatiden. www.hembygd.se/brunflo
52. **Brunflo kyrka och kastal**, från 1100-talet, är Jämtlands enda bevarade medeltida kastal.
53. **Marieby hembygdsgård**, sommarkafé, utställning och försäljning av konsthantverk och bruksföremål. Kyrkoruin och hälsokälla. 070-639 63 88
54. **Lustgården Marieby**, sommarkafé. Bröd och catering på beställning. Konferenslokal i loge med öppen eld. 063-12 06 00, 070-689 79 73, www.lustgardenmarieby.se
55. **Stenbrottet**, bada, grilla och leta efter fossiler.

Bjärme/Orrviken-turen ●

Ca 71 km, varav ca 26 km grus (prickat)

56. **Locknekratern Meteoritcenter**, upplev meteoritnedslaget för 455 miljoner år sedan. Vandra längs den 1,8 km långa kraterstigen. Kafé. 063-75 30 88, 070-583 82 80, www.turtex.se
57. **Stengårde getgård**, gårdsbutik med försäljning av ost och mese. 063-604 05.
58. **Bleka hembygdsgård**, stenstuga från omkring år 1815. Hembygdsgården med föremål visas efter överenskommelse. 063-610 67.
59. **Räcksjöns Kalkoner**, gårdsbutik med försäljning av lokala produkter. 063-400 58.
60. **Moose Garden**, följ med på guidad tur och lär känna de tama älgarna. Kafé och butik. 070-363 60 61, www.moosergarten.com

Norderöturen ●

Ca 50 km, varav ca 3 km grus (prickat)

61. **Storsjödjurspaning**, från Vallsundet och Sunne. Stanna och spana efter Storsjödjuret som kan dyka upp som från ingenstans...
62. **Naturstigen tre tallar**, mytomspunnen plats där tre jungfrur påstås ha bragts om livet och där det idag växer tre tallar. Stigen utgår från övre delen av parkeringen vid Sandvikens camping.
63. **Fillstabäckens naturreservat**, där en kallvattenkälla under 5000 år har bildat ett kalktuffområde med artrik flora.
64. **Sunne kyrkoruin och kastalruin**, på Storsjöns is mellan Sunne och Andersön stod ett stort slag på 1100-talet, kyrkan byggdes på uppmaning av normmännen sedan de besegrat och intagit Jämtland.
65. **Andersöns naturreservat**, med skyltade natur- och kulturstigar, bad och grillplatser.
66. **Norderön**, ta färjan och besök en forminnesplats med vikingagravar, kalkugnsruiner och kokgröpar från 1000-talet på öns östra strand. Golfbana med 18 hål och kafé. 070-644 00 56, www.norderonskg.se
67. **Tivars Gårdsmejeri**, mejeri, gårdsbutik och servering. 070-385 51 52, www.tivars.se
68. **Verkö Slott**, bo och åt gott på ett slott. 063-10 37 00, 073-800 54 48, www.sirwinston.se/verkoslott Taxibåt från Norderön, 072-506 20 60.

Bilder: Sandra Lagerqvist, Åke Larsson, Östersunds kommun, Turist- & Kongressbyrån i Östersund (fotograf Jan Luthman), egna bilder från utflyktsmälarna.

