MOTIONSSPÅR
TRAILS

ÖSTERSUNDS KOMMUN
STAAREN TJÄLTE

ÖSTERSUNDS SKIDSTADION
ÖSTERSUND SKI STADIUM

Snölagret
Rannås-tjärnen
Torråsen
Gräfsåsen
Spikbodarna
Spikbodarna
Spikbodarna
Markussons-vallen
Per Isakssons-vallen
Småbodarna
Ol-Johansbodarna
Lillsjön
Odensala
Torvalla

E14 E45 87

TECKENFÖRKLARING / MAP KEY

Skidstadion / Ski stadium

Betalspår elljus
Ski pass trails with electric lights

- 2,7 km — **Blå/Gul** Blue/Yellow
- 3,5 km — **Röd/Gul** Red/Yellow
- 5 km — **Grön/Gul** Green/Yellow

Skidstadion / Ski stadium

Motionsspår elljus
Exercise trails with electric lights

- 7,5 km — **Svart/Gul** Black/Yellow
- 13,5 km — **Lila/Gul** Purple/Yellow
- 20 km — **Orange/Gul** Orange/Yellow

Torråsen

- 1 km — **Röd** Red
- 5 km — **Gul** Yellow

Torvalla

- 1 km — **Blå/Gul** Blue/Yellow

Rannåsen

- 5 km — **Gul** Yellow
- 9 km — **Grön** Green
- 14 km — **Svart** Black

Spikbodarna

- 1 km — **Blå** Blue
- 2,5 km — **Röd** Red
- 5 km — **Gul** Yellow
- 8,2 km — **Grön** Green
- 12,7 km — **Lila** Purple
- 12,8 km — **Svart** Black

Motionsspårens längdangivelser utgår samtliga ifrån Östersunds skidstadion. Undantag är Torråsen och Spikbodarna som utgår utifrån respektive påstigningsplats.

The length of the exercise trails is based on departure from Östersund ski stadium. Exceptions are Torråsen and Spikbodarna, where the length is based on the starting point.

Motionsspår elljus
Exercise trails with electric lights

Anslutningsspår
Connecting trail

Hundar är tillåtna endast i dessa spår. Ska alltid vara kopplade. I övriga spår är hundar ej tillåtna.
Dogs are only allowed on these trails. They must always be on a leash. On other trails, dogs are not allowed.

I längdskidspåren är följande förbjudet:
This is not allowed in the cross-country ski trails:

Gå / Walking · Springa / Running · Cykla / Biking · Hund / Dog · Häst / Horse · Snöskoter / Snowmobile

Undantag: hundar är tillåtna på Rannåsen, Torråsen, Remonthagen, Odensala, Småbodarna och Spikbodarna.
Exception: dogs are allowed on Rannåsen, Torråsen, Remonthagen, Odensala, Småbodarna and Spikbodarna.

Parkering
Parking

Påstigningsplats
Access to trails

Du är här
You are here

0 500 1000 m

SPÅRSTATUS OCH MER INFORMATION
TRAIL STATUS AND MORE INFORMATION
OSTERSUND.SE

REGION JÄMTLAND HÄRJEDALEN

ÖSTERSUND