

# MOTIONSSPÅR TRAILS



ÖSTERSUNDS  
KOMMUN  
STAAREN TJELTE

ÖSTERSUNDS SKIDSTADION  
ÖSTERSUND SKI STADIUM

## TECKENFÖRKLARING / MAP KEY

### Skidstadion / Ski stadium

**Betalspår elljus**  
Ski pass trails with electric lights

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

### Rannåsen

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

### Skidstadion / Ski stadium

**Motionsspår elljus**  
Exercise trails with electric lights

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

### Torråsen

- 5 km
- Gul Yellow

### Spikbodarna

- 2,5 km 5 km 12,8 km
- Röd Red Gul Yellow 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.

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



**Undantag: hundar är tillåtna på Rannåsen och Torråsen.**  
Exception: dogs are allowed on Rannåsen and Torråsen.

**Parkering**  
Parking

**Påstigningsplats**  
Access to trails

**Du är här**  
You are here

**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.

0 500 1000 m

**SPÅRSTATUS OCH MER INFORMATION**  
TRAIL STATUS AND MORE INFORMATION  
[OSTERSUND.SE](https://ostersund.se)