

VANDRA & CYKLA

I LJUSDALS KOMMUN

HUNDRATALS
KILOMETRAR
VANDRINGS- OCH
CYKELLEDER

2024

Läs även om

Naturresevat
Pilgrimsleder
Allemansrätten
Krisinformation
Hälsingeleden
Naturkartan
Fritidsbanken
Cykelns och
Vandringens dag



ALLA LEDER PÅ

KARTA

UPPTÄCK
VÅR NATUR

Foto: Håkan Persson

Våra pärlor

Här i Ljusdals kommun har vi många möjligheter till ett aktivt friluftsliv. I vår fina natur kan du hitta många smultronställen. För att ytterligare se till så att så många som möjligt kan ta del av den ökar vi satsningen på vandrings- och cykelleder. Detta informationsmaterial är tänkt som en enkel guide för dig som vill ta dig ut, och initiativtagare är kommunens fritidschef Torleif Bakke. Vi ställde några frågor till honom.

Varför behövs denna broschyr?

– De senaste åren har intresset för utomhusaktiviteter ökat enormt. I vår kommun har vi försökt lyssna på detta och anpassat vårt utbud på olika sätt. Vi har dock inte haft något bra informationsunderlag som beskriver helheten gällande just vandring. Det som har funnits har byggts på ideella krafter där några av orterna haft ett imponerande underlag, medan andra orter inte haft någon information överhuvudtaget att erbjuda i form av texter, enklare kartor och så vidare. Det finns säkerligen utvecklingsområden och vi uppmanar läsaren att komma med ”input” så vi kan göra en ännu bättre produkt nästa år.

Det är rätt många leder redan nu, men kommer det bli fler?

– I denna broschyr rekommenderas bara leder med bra standard. Det finns ytterligare leder som inte tas med i år då vi vill att vandrarens upplevelse enbart ska vara positiv. Det innebär att det kan tillkomma flera rekommenderade leder nästa år. Att sammanställa ett omfattande material har dock varit en utmaning, eftersom det egentligen inte finns naturliga vandringsföreningar överallt. Detta innehåll är sammanställt av ideella krafter i vandringsgrupper som finns i de olika byarna med stöd av föreningars, byalags, och inte minst privatpersoners, stora intresse för just vandring. En stor eloge till alla markägare som gör detta med vandring möjligt.

Vad beror vandringsintresset på?

– Det är inte bara på grund av pandemin, även innan märkte vi att folk började ”hemestra” och flytta fokus från utlandsresor, och som såg möjligheter till upplevelser i kombination med lite motion och rörelse.

Du är ju norr(d)man. Innebär det att du också är en vandrare?

– Njaa, målet har då oftast varit fjällfisketurer, jag

härstammar från Nordnorge i en vild natur som är väldigt vacker, men har betydligt mer utmaningar, på gott och ont. För många är den inte så tillgänglig. Fjällen är spetsiga och fjällsidorna branta och sluttar ofta ner mot havet. Övernattningar görs mer sällan, det har mest varit dagsfisketurer. I jämförelse med Nordnorge är hälsingetrakterna mer vandringsvänliga.

Vem vänder sig denna broschyr till?

– Alla! Det finns vandringsstråk som är tillgänglighetsanpassade, till de som är verkligt utmanande och krävande. Man kan själv fundera på vilken upplevelse man vill ha. Varifrån ska vi vandra och hur långt, allt utifrån vad man själv vill uppleva i familjen eller i kompisgänget. ”Något för alla, allt för några...” Cykling i alla dess former finns också med. Detta utvecklas hela tiden och antalet utövarer ökar. Just MTB-cykling är en motionsform som jag själv har fastnat för. Från början hade vi tänkt att bara fokusera på just vandring, men efter att ha funderat lite till så var det helt naturligt att ta med cykling också, även om inte alla cykelleder finns med. Detta är ju den tredje utgåvan av ”Vandring och cykling i Ljusdals kommun 2024”.

I vår kommun är det Järvsö som lockar flest turister, men har du som fritidschef märkt ökat intresse för övriga kommuner?

– Även om Järvsö har alla ingredienser av utbud, så efterfrågar många lugnet och tystnaden som finns därute i de verkligt små byarna, inte minst de gäster från Mellaneuropa som besöker våra nordvästligaste delar – Ramsjö, Los, Hamra och Kårböle. Vid mina besök i byarna passerar utlandsregistrerade med stor frekvens då de förmodligen hittat de pärlor som kanske vi som är infödda norrlänningar inte ser på samma sätt alla gånger. Givetvis har många svenskar också hittat pärlorna i vår unika landsbygd.

Vad bör man tänka på när man besöker vår vackra natur?

– Bra och sköna skor, regnplagg, matsäck i en liten ryggsäck och gott om vätska. En frukt och/eller lite godis för den som vill. Ett sittunderlag. Lite plåster om någon får skavsår? Sedan tänker jag främst på att ta hänsyn till varandra och samsas om de möjligheterna vi har och sedan efterleva de fina intentioner som finns i den unika allemansrätten. Meddela om något avviker, ett träd som rasat, nedskräpning med mera. Och ta med skräpet hem, även om det finns sopkärl. Dokumentera gärna och berätta om era upplevelser därute. •



Torleif Bakke

VANDRING

● Stråsjöleden 272 km

Stråsjöleden – en Sankt Olavsväg från hav till hav. Vid Sveriges kust börjar vandringen, går genom byar och skogar, längs sjöar och vattendrag, upp mot fjällen och ansluter till Helgonleden.

● Kolsvedjaberg 1 1,5 km

Kortare, grön slinga – lämplig även för barnen. Stig i skogen.

● Kolsvedjaberg 2 3 km

Skogsstig – svårighetsgrad grön.

● Kolsvedjaberg 3 3,5 km

Lättgådd led, svårighetsgrad grön. Gå antingen förbi Åkerslund och upp till Karl Hedin eller andra hållet ut vid DHL.

● Kajvallsleden 1 12 km

Kolsvedjaberg - Kajvall. Lättgådd led med lite spångar. Fin vandring med lämpligt fika- eller lunchstopp efter 8 km vid Torkelsbovallen. Kängor kan behövas då det kan vara blött på vissa partier.

● Kajvallsleden 2 12 km

Kajvall - Skräkle - Gunnarsbo - Bjart. Något svårare terräng. Lämpligt fika- eller lunchstopp efter cirka 6 km vid en porlande bäck och gångbro. Blött på sina ställen, kängor kan behövas. Ledmarkeringen kan vara brisfällig, använd ”Naturkartan” för att hitta rätt. Här kan du även fortsätta vidare mot Långbo och Eckelsbo.

● Björkvall 6 km

Kajvall - Venåsvall - Björkvall. Vindskydd vid Venåsvall där du kan stanna för att fika. Lätt att gå.

● Mållång 5,5 km

Kajvall - Mållång. Lätt att gå.

● Ljusnanleden 43 km

Denna led går även att cykla till största del. (Läs mer på sida 8.)

● Hälsans stig 4 km

Kyrksjön runt med tolv olika aktivitetsskyltar som visar puls- och styrkeövningar i olika nivåer, för alla åldrar.

CYKLING

● Kläppaåsen Blå 4,5 km

Led genom skog och över Kläppaåsen på både stig och elljusspår. Håller sig i närområdet runt skidstadion och elljusspåret. Relativt lättcyklad med inslag av rötter och stenar. Passar familjen och barn från cirka sju år (från 24”). Leden har en stigning/fallhöjd på cirka 50 meter. Start vid skidstadion där första skylten sitter vid stora viadukten.

● Kläppaåsen Röd 7,7 km

Här sätts konditionen på prov. Här görs avstickare ut på Kläppaåsen mot Snäre. Slingan innehåller stigningar och utförslöpor samt en del steniga partier och naturliga hinder. Har även A- och B-linje. Stigning/fallhöjd på cirka 220 meter. Samma start som ovan blå led.

Västhälsinge Stigcyklister

Klubben är som en ”paraplyorganisation” i Hälsingland för de som verkligen gillar att cykla MTB. Organisationen och verksamheten som sträcker sig från yngre barn och motionärer med tävlingsverksamhet och tävlingsaktiva till att utbilda både ledare, tränare och cyklister. De uppmanar befintliga och blivande cyklister att komma ut på MTB-banor. Engagemanget sträcker sig ut i hela kommunen med Kläppaåsen MTB arena som bas för sin verksamhet.

Färila IF Camping
Belägen vid Färila Idrottspark

Vi har boendet för dig som besöker Färila.
Bokas på 0651-233 34 eller 073-074 29 82 (Vaktm.)

Tidningen i din hand
är producerad av

**SVART
PIST**
PUBLISHING

Vill du också
ha en egen
tidning?

Kontakta
Nathalie Häll
för mer info:
073-678 08 91
nathalie@svartpist.com



Stråsjöleden mot Ramsjö (sidan 13).

0 1 2 3 4 5 km

-  Vindskydd
-  Rastplats
-  Campingplats
-  Vandrarhem
-  Elljusspår
-  Badplats

Stråsjöleden mot Bjuråker.

Ljusnanleden mot Färila (sidan 8).

Fritidsbanken
 Saknar du kängor eller kanske ett tält till vandringen? På Fritidsbanken i Ljusdal kan du kostnadsfritt låna begagnade sport-, fritid- och friluftsutrustning i upp till 14 dagar. Fritidsbanken hittar du på Postplan 2 i Ljusdal.

Cyklens dag
 Den 3 juni är det Cyklens dag. I följt invigdes den nya cykelbron i Edänge, dagen till ära. Har du inte provcyklat ännu så borde du verkligen göra det!
 Du kan läsa mer om de gamla broarnas historia som lyfts upp med hjälp av en skylt. Det finns även skyltning längs själva cykelvägen så klart, så du hittar rätt.

LJUSDAL



LOS & ORSA FINNMARK

● Finnmarksleden 35 km med ● Hamraleden 10 km

Finnmarksleden börjar vid Los Hembygdsgård och går via Hamra Nationalpark till Världsarvet Fågelsjö Gammelgård Bortom Åa. Sträckan Los-Fågelsjö går numera via Hamraleden genom Nationalparken. Hamraleden innebär tuff vandring men bjuder på fantastiskt fin natur efter Svartån. Kängor krävs. Vid Svartöenträn och huvudenträn i Hamra Nationalpark finns skyltar som visar Finnmarksledens fortsättning.

● Los-Hedbäcken 15 km, en del av Hälsingeleden 160 km

Hälsingeleden börjar söder om Bollnäs och slutar i Los. Sträckan mellan Los och Hedbäcken rustades 2017/2018. Från dammen vid Lossjön går en avstickare på 1,6 km till Sophiendal. Följ skogsbilvägen rakt fram. Här fanns under 1700-talet Sophiendals Blåfärgsverk och senare ett glasbruk som har koppling till Los Koboltgruva. På platsen finns husgrunder, informationsskyltar och en karta över området. Hälsinge- och Finnmarksleden är numera ihopplänkade på Gruvstigen mellan Los Hembygdsgård och Los Koboltgruva.

● Rullbo-Grästjärn 41 km Stigcykling längs Voxna älv

Delar av vandringslederna går efter gamla cykelvägar gjorda med handkraft och enkla redskap på 1930-talet för flottningen. Cykelvägarna byggdes för att flottare lätt skulle kunna förflytta sig längs älven när timret skulle fraktas ut till kusten. Ibland har bygge av cykelväg på den tiden inneburit otroliga stenarbeten vilka är synliga på många ställen. Med

hjälp av äldre skogsarbetare som varit med under flottningsepoken har flera sträckor cykelväg hittats. Dessa har sedan röjts och rustats. Mycket har hänt i skogarna sedan 1930-talet, så sträckorna är i varierande skick. Skogsbilvägar har byggts där cykelvägen gick och vissa sträckor har påverkats av modernt skogsbruk.

Skyllning finns från båda hållen, Rullbo-Grästjärn och Grästjärn-Rullbo.

Cykelvägarna är ett sätt att upptäcka Voxnan med forsar, strömmar och lugnvatten. Cykelvägarna är också lämpade för vandring.

● Hocklaslingan 19,5 km

Hocklaslingan går efter den gamla cykelvägen gemensamt med Finnmarksleden längs Västerhocklan. Slingan är ihopplänkad med skogsbilvägar, en kort sträcka av landsväg 719 och en ny sträcka cykelväg som hittats och rustats på Stormyrån.

Länsstyrelsen Gävleborg och EU-projektet Rivers of LIFE har satt upp ett fint vindskydd med grillplats längs Västerhocklan och den gamla cykelvägen från flottningstiden. Vindskyddet är en del av ett demonstrationsområde för vattenvårdsåtgärder inom projektet.

Ved tillhandahålls ej och får ej tas från markägaren. Ta med egen ved!

I området har man restaurerat vattendraget från en ensartad kanaliserad fåra till ett mer levande, variationsrikt vattendrag med utrymme för mer liv och bättre vattenkvalitet. Vid vindskyddet har man öppnat sidofåror som under flottningstiden stängdes av. Dessa sidogrenar märks ut av de broar som byggts.

Arbetet med återställningen av Västerhocklan är så gott som klart, fast mer lekgrus och tätningsmaterial kommer att flygas ut.



Följ Vandringsgruppen, Loos IF, på deras Facebooksida: Vandra & Cykla i Los & Orsa finnmark.



Dammen vid Lossjön, Hälsingeleden.

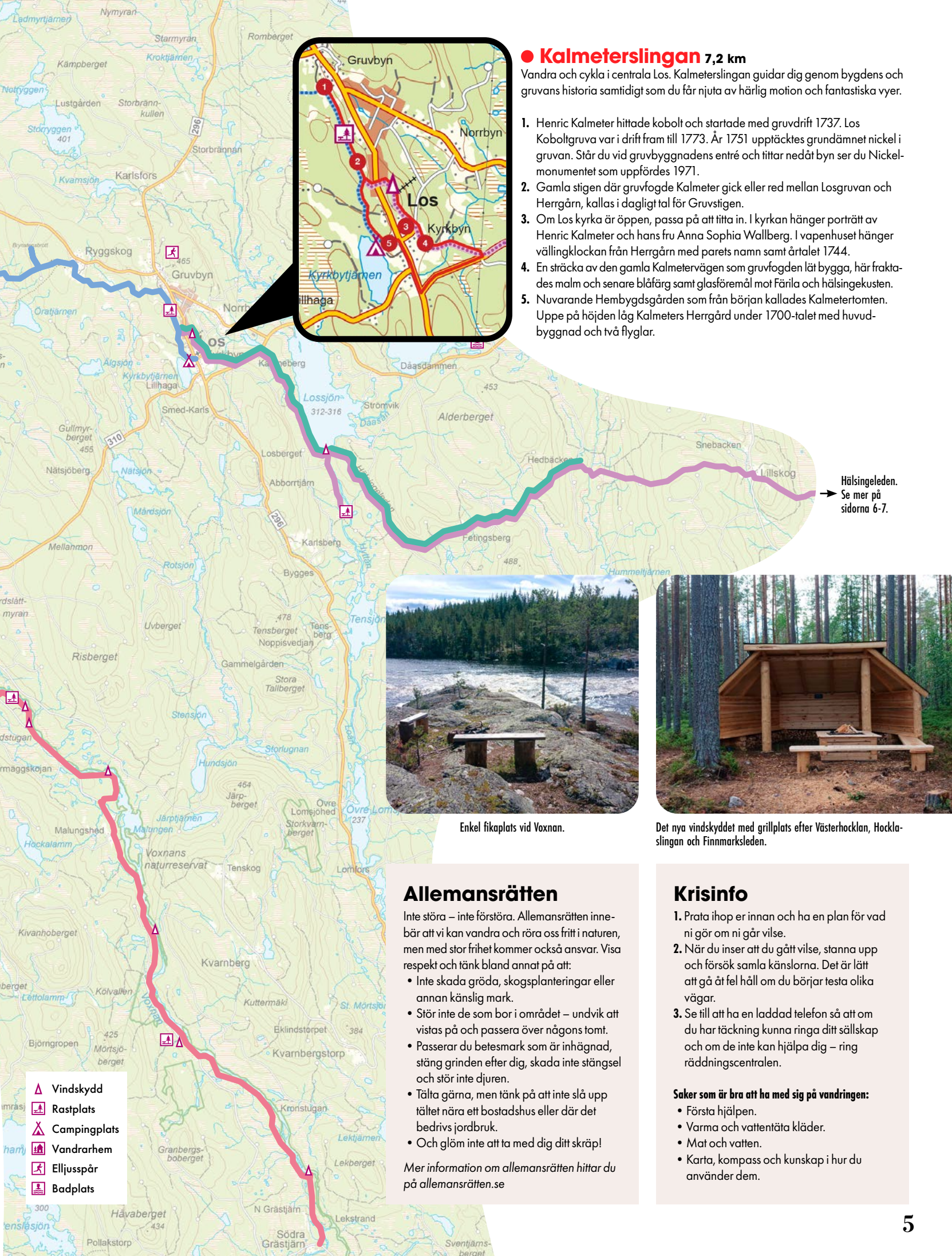


Kilometerstolpe "9 km".



En hylla längs Voxnan.

Foto: Privat



● Kalmeterslingan 7,2 km

Vandra och cykla i centrala Los. Kalmeterslingan guidar dig genom bygdens och gruvans historia samtidigt som du får njuta av härlig motion och fantastiska vyer.

1. Henric Kalmeter hittade kobolt och startade med gruvdrift 1737. Los Koboltgruva var i drift fram till 1773. År 1751 upptäcktes grundämnet nickel i gruvan. Står du vid gruvbyggnadens entré och tittar nedåt byn ser du Nickelmonumentet som uppfördes 1971.
2. Gamla stigen där gruvfogde Kalmeter gick eller red mellan Losgruvan och Herrgård, kallas i dagligt tal för Gruvstigen.
3. Om Los kyrka är öppen, passa på att titta in. I kyrkan hänger porträtt av Henric Kalmeter och hans fru Anna Sophia Wallberg. I vapenhuset hänger vällingklockan från Herrgård med parets namn samt årtalet 1744.
4. En sträcka av den gamla Kalmetervägen som gruvfogden lät bygga, här fraktades malm och senare blåfärg samt glasföremål mot Färila och hälsingekusten.
5. Nuvarande Hembygdsgården som från början kallades Kalmetermoten. Uppe på höjden låg Kalmeters Herrgård under 1700-talet med huvudbyggnad och två flyglar.

Hälsingeleden.
Se mer på
sidorna 6-7.



Enkel fikaplat vid Voxnan.



Det nya vindskyddet med grillplats efter Västerhocklan, Hockla-slingan och Finnmarksleden.

Allemansrätten

Inte störa – inte förstöra. Allemansrätten innebär att vi kan vandra och röra oss fritt i naturen, men med stor frihet kommer också ansvar. Visa respekt och tänk bland annat på att:

- Inte skada gröda, skogsplanteringar eller annan känslig mark.
- Stör inte de som bor i området – undvik att vistas på och passera över någons tomt.
- Passerar du betesmark som är inhägnad, stäng grinden efter dig, skada inte stängsel och stör inte djuren.
- Tälta gärna, men tänk på att inte slå upp tältet nära ett bostadshus eller där det bedrivs jordbruk.
- Och glöm inte att ta med dig ditt skräp!

Mer information om allemansrätten hittar du på allemansratten.se

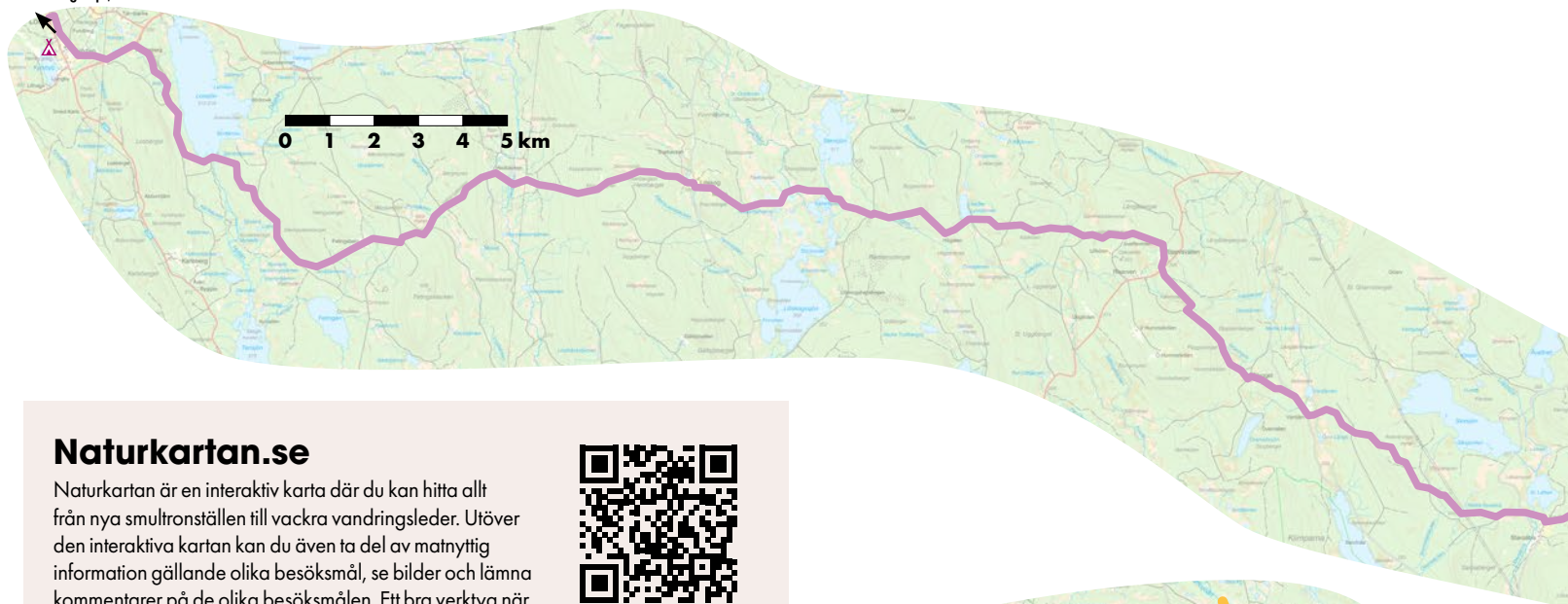
Krisinfo

1. Prata ihop er innan och ha en plan för vad ni gör om ni går vilse.
2. När du inser att du gått vilse, stanna upp och försök samla känslorna. Det är lätt att gå åt fel håll om du börjar testa olika vägar.
3. Se till att ha en laddad telefon så att om du har täckning kunna ringa ditt sällskap och om de inte kan hjälpa dig – ring räddningscentralen.

Saker som är bra att ha med sig på vandringen:

- Första hjälpen.
- Varma och vattentäta kläder.
- Mat och vatten.
- Karta, kompass och kunskap i hur du använder dem.

I Los an knyter Hälsingleden till Finnmarksleden mot Fägelsjö, se sidorna 4-5.



Naturkartan.se

Naturkartan är en interaktiv karta där du kan hitta allt från nya smultronställen till vackra vandringsleder. Utöver den interaktiva kartan kan du även ta del av matnyttig information gällande olika besöksmål, se bilder och lämna kommentarer på de olika besöksmålen. Ett bra verktyg när du ska planera din vandring eller utflykt.

Ljusdals kommun implementerar i denna tjänst, så håll till godo!



PRÄSTVÄGARNAS ORSA FINNMARK

Prästvägarna

I början av 1600-talet invandrade många från nuvarande Finland till de svenska skogsbygderna, bland annat Hälsingland och Dalarna. Den första bosättningen på Orsaskogarna skedde 1618 i Björkberg. Totalt upptogs ett tjugotal finnboställen. Avstånden mellan byarna var ofta långa och att ta sig mellan dem var äventyrligt, och några som vandrade mellan dessa boplatser var bland annat prästerna, därav namnet Prästväg. Ett östligt och västligt stråk kan idag urskiljas, nästan 25 mil led. Delar av sträckningen har nästa försvunnit, men har genom ideella krafter märkts upp på nytt med gula markeringar. Det har även satts upp skyltar som påminner oss om det som en gång hänt där i skogen. Vi får bland annat läsa mer om den finske studenten Gottlund som vandrade där år 1817...

● Prästvägen 1 19 km

Sundsjön - Abborrsjöknoppen - Myggsjö. Medelsvår, kängor rekommenderas. Under 2022 röjs och målas leden upp ordentligt.

● Prästvägen 2 29 km

Storhamrasjön - Oravalampi - Kvarnberg - Rosentorp. Medelsvår, kängor rekommenderas.

● Pilkalampinoppi

Sveriges första brandbevakningstorn 645 meter över havet. Skyltat från E45, 500 meter vandring upp. Här finns stuga med torn (alltid öppen), grillplats, lusthus och dass. Fantastisk utsikt utlovas!

● Bystig 10 km

Abborrsjöknoppen - Finnberget. Medelsvår, kängor rekommenderas.

Finnberget

Den första bosättningen på Finnberget etablerades av Mats Matsson Grip och hans hustru Margareta Ersdotter år 1821. Platsen har bebotts av flera färgstarka personer och familjer som alla haft olika sorters utmaningar i olika perioder av sina liv. Under 1850-talet hade Finnberget sin storhetstid under Jonas Tossavainens ägande och drift.

Under slutet av 1860-talet köptes Finnberget av författaren och storjägaren Gustav Schröder som i sin tur arrenderade ut det till bland andra Amund Amundsson under början av 1870-talet. Olyckan drabbade Finnberget 1872 när hela gården brann ner. Några år senare såldes gården till Korsnäs-bolaget som fortsatt arrenderade ut den till Amund och hans familj.

Den sista arrendatorn på Finnberget var Fredrik Nilsson som bodde där 1912-1931. Hans flytt från platsen satte punkt för bosättningen och idag återstår endast jordkällaren, begravningsplatsen och antydning till husgrunder. Det finns en stor och fin raststuga på platsen som alltid är öppen.



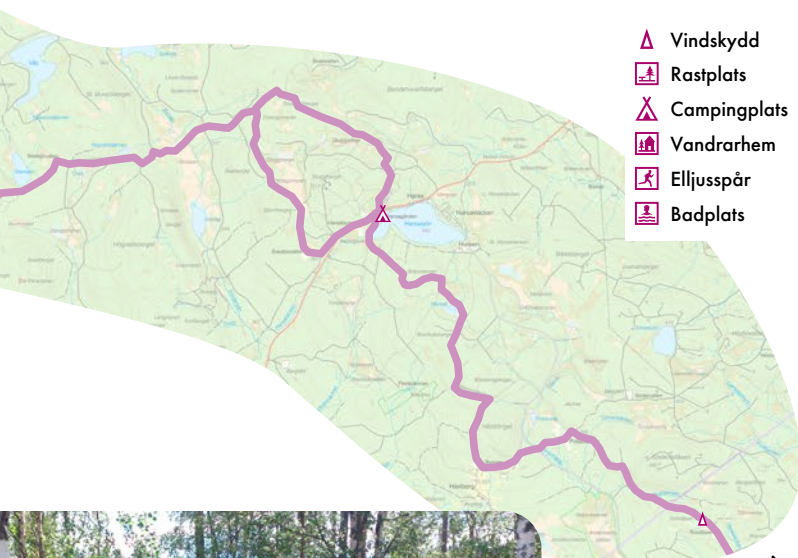
Amunds äldsta son, Lill Amund, blev en legend på finnmarken genom sin jakt och var något av en Robin Hood som delade med sig av sitt byte till de fattiga. Han emigrerade så småningom till Kanada.



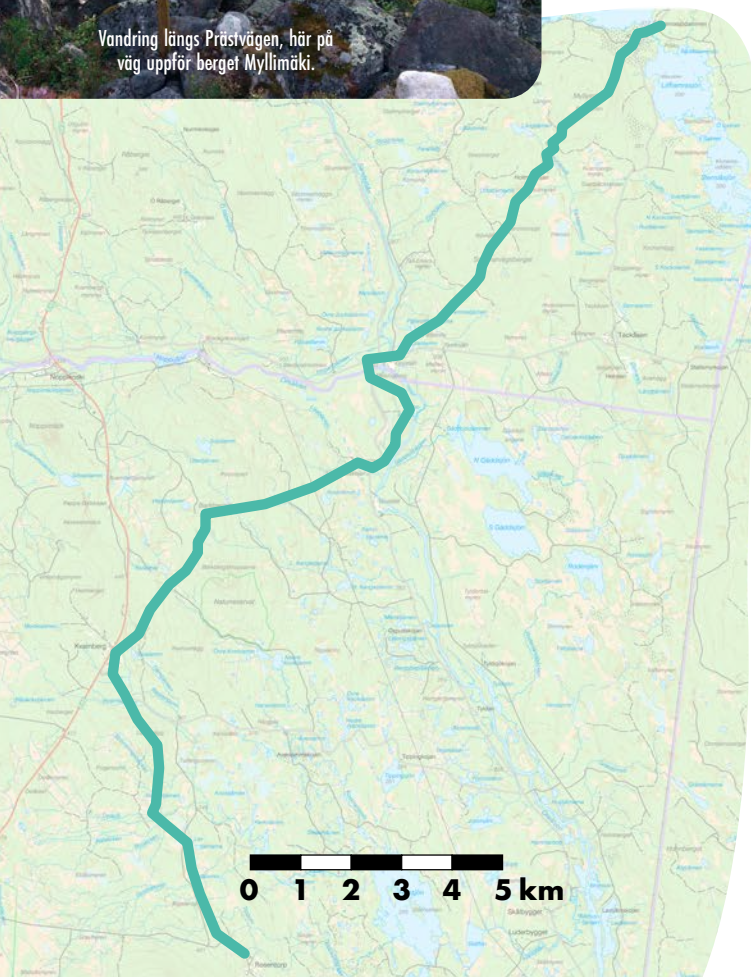
HÄLSINGELEDEN

● Hälsingeleden 160 km

Den 16 mil långa Hälsingeleden slingrar sig från Mosjön i söder till Los i norr. Utefter denna led får du uppleva Hälsinglands vackert böljande landskap med skogar, berg och sjöar. I Los an knyter leden till Finnmarksleden mot Fågelsjö. Rekommenderade startpunkter är Harsagården, Risarvsvallen, Los eller Fågelsjö.



Hälsingeleden fortsätter vidare mot Bollnäs.



SÄKERHET VID ELDNING I SKOG OCH MARK

Du ska alltid vara försiktig när du hanterar eld i naturen. Tänk på att alltid kontrollera om det är eldningsförbud där du är innan du eldar eller grillar.

Förberedelser

- Ha alltid tillgång till vatten
- Gör en avgränsning runt eldstaden, exempelvis med stenar
- Undvik att elda om det blåser hårt

Släckning

- Låt elden brinna ut
- Säkerställ att ingen glöd/rök finns kvar
- Kontrollera efter 10 min att ingen värme eller rök kommer från eldningsplatsen

Om elden sprider sig

- Larma alltid genom att ringa 112
- Försök hejda elden i vindriktningen
- Använd ruskor av gran eller en, bäst om de kan blötas. Sopa in brinnande material mot elden och tryck ruskan mot marken för att kväva elden

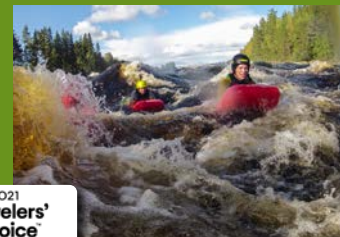


Upplev Järvsö

Vi har upplevelser som passar familjen, konferensen, kicken, svensxan, möhippan och kompisgänget.



Forsränning



Riverboarding



Kajakpaddling



Cykling

Besök vår hemsida för mer info, priser och bokning

www.upplevjarvsö.se

Tel: 0702-555 816 • E-post: info@upplevjarvsö.se



Foto: Frida Klang

FÄRILA

I och genom Färilabygden går flera fina vandringsleder som alla ger goda naturupplevelser och rika möjligheter till rekreation vare sig man går eller springer.

● Helgonleden 517 km

Helgonleden, en pilgrimsled från Uppland mot Nidaros (Trondheim), som från Färila följer Ljusnans södra strand. För information om anhalter och digitala kartor över leden, se paxwalk.se. Rekommenderade startpunkter är Lillbyängarnas badplats eller någon av Flottarstigens entrépunkter. På Färila kyrkogård finns pilgrimskapell med möjlighet att stämpla sitt pilgrimspass, ladda sin mobiltelefon samt fylla vattenflaskan.

● Flottarstigen 28 km

Flottarstigen sammanfaller med Helgonleden och löper till största delen genom Mellanljustans naturreservat. Leden går delvis efter en fin trärottoar. I naturreservatet finns entrépunkter med parkering och information vid Knutnäsudden, Hovrahällarna, Kölströmmen och Lassekrog. På flera ställen finns även vindskydd, rastplatser, eldstäder och torrass. Se digital karta och broschyr på farila.se.

● Ljusnanleden 43 km

Ljusnanleden går längs med Ljusnans norra strand och upp längs Vallåsens rygg. Längs leden finns gott om gapskjul för skydd. Leden är delvis ganska ansträngande. Entrépunkter med parkering finns vid Enå mynne och Kasteln. Se digital karta och broschyr på farila.se.

● Vallåsleden 10 km

Vallåsleden är en kortare led som delvis

sammanfaller med Ljusnanleden och går över Vallåsens rygg där man får en fin utsikt över bygden. Start och stopp vid Färila hembygdsgård. Se digital karta och broschyr på farila.se.

● Toppleden 6 km

Toppleden löper även den över Vallåsens rygg men är något kortare och går genom Valla by. Start och stopp vid Färila hembygdsgård. Se digital karta och broschyr på farila.se.

● Buförrundan 14 km

Buförrundan är en kort led mellan byarna Valla och Ygsbo. Rekommenderad start- och stoppunkt vid avfarten upp mot Vallåsstugan. Se digital karta och broschyr på farila.se.

● Skolleden 5,5 km

Skolleden går mellan Skålvall och Enskogen och är den väg skolbarnen från Skålvall förr i tiden fick gå till skolan och hem. Se digital karta på farila.se.

● Pårsigatan runt 3 km

Aktivitetsslinga med tolv olika aktivitetsskyltar som visar puls- och styrkeövningar i olika nivåer, för alla åldrar.

Övrigt

På outdooractive.com kan du söka befintliga leder och få förslag på leder mellan två orter (ungefär som att söka vägbeskrivning på Google Maps). Med hjälp av appen, med samma namn, kan du även skapa egna leder genom att appen registrerar var du går. Rekommenderas för Helgonleden.



Naturreservat

I Hälsingland finns 159 reservat, där några av dem sträcker sig över flera län. 2021 fanns 231 naturreservat i Gävleborgs län.

Anna Kjellander, naturkommunikatör på Länsstyrelsen Gävleborg, tipsar oss om vilket naturreservat vi inte får missa att besöka i Hälsingland:

– Ensjölokarna i norra Ljusdals kommun är välkänt för sin unika natur och lockar årligen många besökare. Reservatet är väl värt ett besök både vår, sommar och höst. Detta naturreservat har en av Sveriges finaste urskogar, med gammeltallar och gigantiska granar.



Det internationella Sankt Olofsmärket gäller för alla leder mot Trondheim och således även genom Hälsingland.



Mattias Haglund.

-  Vindskydd
-  Rastplats
-  Campingplats
-  Vandrarhem
-  Elljusspår
-  Badplats

Krönika Den andlige turisten

VI MÄNNISKOR RESER och rör oss hela tiden. Vi åker buss till skolan och kör bil eller cyklar till jobbet, flyger till Barcelona och springer i löpspåret. Alltid är vi på väg någonstans och hoppas alltid komma fram i tid. En pilgrim är också en människa i rörelse. Men skillnaden mot allt annat resande är ändamålet. En pilgrim har också ett mål, samtidigt som det sker en rörelse inåt. Det nutida pilgrimsresandet har sju nyckelord; frihet, enkelhet, tystnad, bekymmerslöshet, långsamhet, andlighet och delande. Som du märker går de stick i stäv mot de ideal vi matas med, som skulle kunna vara bundenhet, slöseri, stress och så vidare. Vi är nog inte så fria som vi tror.

För att bli fri måste man göra sig fri. Friheten kommer inte av sig själv. Ju tyngre din börda är, desto jobbigare blir livet. Det är så mycket vi matas med att vi måste ha för att anses som lyckade, men behöver vi det verkligen? Så behöver vi tänka kring alla dessa nyckelord. Vill du leva enklare, tystare, långsammare? Då kräver det medvetenhet från din sida. Då kan en pilgrimsvandring vara en bra början. Då får du prova på detta i praktisk handling.

Tvärtemot vad man kan tro är det inte färdmedlet som avgör vem som är en pilgrim. Vi talar om vandrande eftersom det är vanligast, men en pilgrim kan åka motorcykel, cykla eller åka skidor. Det viktiga är att du kommer fram till den heliga platsen som är målet för din färd och att resan tar så pass lång tid att du får tillfälle till självreflektion och självprovning. Vem är jag och vad klarar jag av? Var finns målet för min livsresa?

Historiskt har Trondheim i Norge varit ett av Europas största pilgrimsmål tack vare helgonet Sankt Olof. Idag finns Helgonleden och Stråsjöleden som återskapade Sankt Olofsleder. Man brukar säga att pilgrimen ber med fötterna. Ljudet av skorna mot marken blir en rytm som ger frid. Någonstans mitt emellan skavsåret och det strilande sommarregnet ligger Gud och väntar på att bli upptäckt. Din inre resa blir också en resa i terrängen och du gör upptäckter i båda miljöerna samtidigt. Pilgrimsvandringen omgärdas av bön och innehåller etapper av tystnad. Välkommen att pilgrimsvandra i Ljusnans pastorat.

Mattias Haglund
Pilgrimspräst

Välkommen att pilgrimsvandra i Ljusnans pastorat

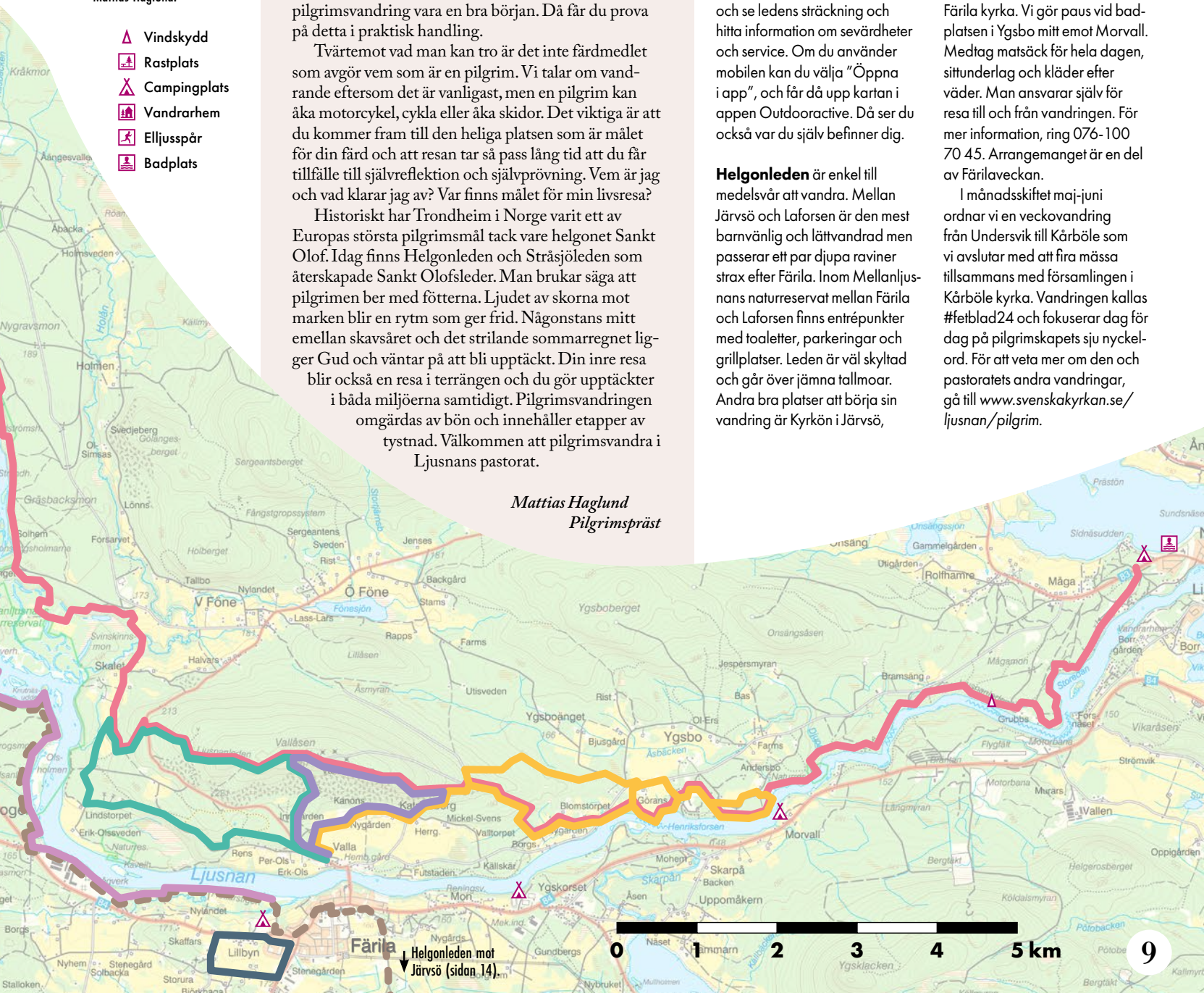
Två pilgrimsleder går genom Hälsingland. Den ena är **Helgonleden**, som är nära 50 mil lång och förbinder Uppland med Härjedalen och passerar Järvsö, Färila och Kårböle. Leden löper genom Mellanljusnans naturreservat och erbjuder fina naturupplevelser längs Ljusnans dalgång. Den andra är **Stråsjöleden**, som med sina 27 mil går från Enånger via Bjuråker, Hennan och Ramsjö innan den förenas med Helgonleden i trakten av Klövsjö. För båda lederna finns det digitala kartor som man hittar på www.paxwalk.se. Där kan du välja dagsetapp och se ledens sträckning och hitta information om sevärdheter och service. Om du använder mobilen kan du välja "Öppna i app", och får då upp kartan i appen Outdooractive. Då ser du också var du själv befinner dig.

Helgonleden är enkel till medelsvår att vandra. Mellan Järvsö och Laforsen är den mest barnvänlig och lättvandrad men passerar ett par djupa raviner strax efter Färila. Inom Mellanljusnans naturreservat mellan Färila och Laforsen finns entrépunkter med toaletter, parkeringar och grillplatser. Leden är väl skyltad och går över jämna tallmoar. Andra bra platser att börja sin vandring är Kyrkön i Järvsö,

Lillbyängarnas camping i Färila, Hovra vandrarhem eller Värds- huset Pilgrimen i Kårböle. Vill man gå flera dagar finns det service, boenden och kommunikationer på de flesta ställen längs leden. Stråsjöleden kräver mer förberedelser och erbjuder inte lika bra möjligheter till övernattnings och service. Camping finns i Hennan, men för övrigt får man tälta eller knacka på hos lokalboende.

Torsdag 11 juli vandrar vi från Färila kyrka till Ljusdals kyrka via Ljusnanleden på Ljusnans norra sida och kommer fram i Nore. Vill du vara med går vi kl. 09:00 från Färila kyrka. Vi gör paus vid badplatsen i Ygsbo mitt emot Morvall. Medtag matsäck för hela dagen, sittunderlag och kläder efter väder. Man ansvarar själv för resa till och från vandringen. För mer information, ring 076-100 70 45. Arrangemanget är en del av Färilaveckan.

I månadsckiftet maj-juni ordnar vi en veckovandring från Undersvik till Kårböle som vi avslutar med att fira mässa tillsammans med församlingen i Kårböle kyrka. Vandringen kallas #fetblad24 och fokuserar dag för dag på pilgrimskapets sju nyckelord. För att veta mer om den och pastoratets andra vandringar, gå till www.svenskkyrkan.se/ljusnan/pilgrim.



KÅRBÖLE

● Byrundan 3,5 km, lätt

Byrundan är lättvandrad och går runt centrala Kårböle längs mestadels lätt trafikerade bilvägar och gångväg längs 84:an. Det går också utmärkt att cykla. Leden bjuder på flera sevärdheter så som Stavkyrkan och Kvarnen. Det finns QR-koder uppsatta vid sevärdheterna som ger dig mer information om platsen. Mer information på www.karbole.se

● Byrundan lång 5 km, lätt

Den längre varianten av byrundan undviker 84:an helt och går istället längs Ljusnan, en liten del av Pilgrimsledens sträckning. Det är fortfarande lättvandrat med mer inslag av vältrampad skogs- och skoterled. Vid norra punkten på leden (Backen) finns en etapp med 30 höjdmeters skillnad. Det är lättvandrat men med cykel kanske den som inte kör MTB får leda cykeln där.

● Byrundan + elljusspår 6 km, lätt

Den tredje varianten av byrundan inkluderar även en stor del av elljusspåret sträckning och går förbi idrottsplatsen där det finns utegym och grillplats. Typiskt lättvandrat elljusspårsmark i de delar som går utanför väg och gångväg.

● Nötbergstoppen 7 km, medel

Denna led går till Nötbergstoppen och tillbaka. Det är lättvandrat underlag – skoterled och skogsväg. Stigningen upp på berget är 120 höjdmeter, men belöningen på toppen är en fantastisk utsikt i alla väderstreck. Rekommenderas starkt att ta med lite fika och ta en paus på toppen.

● Långrundan 18 km, medel till svår

Den här rundan kan även göras i några olika nedkortade versioner, men för den som vill ha ett utmanande träningspass är det en perfekt runda som blandar skogsväg, landsväg, skoterled och stigar. Den går även att cykla med mountainbike. Norr om Ljusnan upp på Strandberget är det liksom med Nötberget en stigning, om än något mindre med cirka 80 höjdmeter.

Allmänt

Alla Kårböles rundor utgår från vårdshuset Pilgrimen.

Rundorna har ännu ingen fysisk skyltning men de går att finna både på naturkartan.se och wikiloc.com, som också finns som appar.

På karbole.se finns mer information om bland annat sevärdheter, fritidsaktiviteter som bad, fiske, övernattning, vildmarksafari och kanot.



Foto: Anna-Karin Fredriksson

Din lokala ICA-butik



Charken **Fisk & skaldjur**

Njut av delikatesser för alla tillfällen från vår väl sorterade charkdisk. Vi tar också emot beställningar.



På **ICANDERS**

bjuder vi alltid på en god paus – oavsett när du kommer till oss, här hittar du nybryggt, nylagat och nybakat under hela dagen.



Brett utbud av **lokala produkter och råvaror**

ICA
Supermarket
Järvsö

Öppet alla dagar
mån-lör 07-21
sön 09-21



0651-402 40 | www.ica.se/jarvso
magnus.hedin@supermarket.ica.se

ICASUPERMARKETJARVSO
 ICASUPERMARKETJARVSO

VÄLKOMMEN TILL HÄLSINGLANDS STÖRSTA SPORTBUTIK!

**VÅR PASSION
FÖR SPORT, CYKEL
OCH EN AKTIV
FRITID SYNS
TYDLIGT I VÅRT
BREDA
SORTIMENT**

Välkommen in
så hjälper vår
kunniga personal
dig att hitta
rätt utrustning.



Öppet: mån-fre 10-18, lör 10-15
Hudiksvallsvägen 8, Ljusdal



sportringen



SKÖGENS SKAFFERI

Lotta-Boden

Hos oss hittar du flerfaldigt prisbelönta
bärprodukter och mycket annat.

Välkommen till Lotta-Boden och Loos
lika vackert sommar som vinter

070-271 52 53 / Gärdesvägen 3, Loos / lottaboden.se



Låt våra skyltar visa vägen

Vi hjälper er skapa skyltar som guidar era
besökare genom varje sväng! Kartor och
marknadsföringsmaterial för varje led och stig.

SVARTPIST
PUBLISHING

svartpist.com
0651-122 22



JBP

JÄRVSÖ
BERGSCYKEL
PARK

CYKLING FÖR ALLA
DOWNHILL I VÄRLDSKLASS
SOMMARENS ROLIGASTE ÄVENTYR



Hyr all utrustning hos oss
Downhill och XC!

jarvsobergscykelpark.se
0651-76 91 92



RAMSJÖ

Det finns oändligt med stigar att vandra med olika naturpärlor att upptäcka i Ramsjöområdet. Den vandringsled som Ljusdals kommun i samarbete med ideellt arbetande Ramsjöbor har jobbat med är den led som sträcker sig från Ramsjö, via fiskevattnet Lesatten, och vidare upp till Granbergsvallen.

Sammanlagt är vandringsleden cirka 12-14 kilometer, beroende på vilken vandringsväg som väljs.

Vandringsleden har två så kallade entréer där du kan parkera bilen och börja vandra. Slutpunkten på vandringsleden är Granbergsvallen.

● Näsvägen

Startar cirka 700 meter norr om Byacentrum och snuddar vid elljusspåret i väster och fortsätter upp till östra delen av rödingsfiskevattnet Lesatten cirka 5 km. Där finns ett gapskjul med grillplats, handikappanpassad fiskebrygga, parkering och utedass.

● Mot Hilmers Plan

En skoterled som är skyltad. Går mellan Stråsjöleden och Hilmers Plan, där parkering finns.

● Lesatten

Sjön Lesatten är Ramsjö FVO:s mest besökta fiskevatten såväl vinter som sommar. Lättillgänglig, här finns handikappbrygga, flugfiskebryggor samt fem gapskjul/vindskydd med bord och grillplatser. Det finns även en strövstig runt det fiskrika vattnet där det bland annat simmar röding och öring (förnyad inplantering varje år).

● Granbergsvallen

En vandring på cirka 6,5 km från norrspetsen på sjön Lesatten. Här finns en gammal huggarkoja i något sämre standard. Gör gärna ett besök där inne, men övernattningsrekommenderas ej. Utanför stugan finns ett rastbord.

● Lesattstugan

Sköts av Ramsjö fiskevårdsområde. Här finns bord och bänkar för cirka 16 personer, med en stor eldstad i mitten. Ett förråd med vedtag och utedass. Det går bra att övernattna för den som vill med liggunderlag och sovsäck.

Sevärdheter

2,6 km norr om Lesattstugan finns en intressant sevärdhet, det så kallade Långsvedskeppet. Ett gigantiskt flyttblock några hundra meter från leden.

Vandringens dag

Med Vandringens dag vill STF (Svenska turistföreningen) uppmana dig till att upptäcka ditt närområde eller en annan plats. Det kan vara i skogen, på fjället, i city eller vid havet.

Flera gemensamma aktiviteter ordnas runt om i landet, och själva dagen sker den 9 september. STF vill skapa känslan av att hela Sverige är ute och vandrar. Inspireras under #vandringensdag på Instagram.

Markeringar och skyltar

Vandringsleden är markerad med orange färg. Under sträckningarna finns också rödmarkerade ledkryss för att enkelt hitta. Det finns också markerat på ett par ställen var det finns gapskjul och sevärdheter.



JÄRVSÖ

CYKLING

● Järvsöbaden grön 2,8 km, XC

En lätt cykelled som passar för hela familjen, från springcykel och uppåt. Leden börjar vid hubben för Badtjärnsområdet och är uppdelad i en nedre slinga på 1,3 km och en övre slinga på 1,5 km. Här köpes trailpass för att cykla. Det finns även en grillplats intill tjärnen – Badtjärn.

- ▲ Vindskydd
- ▤ Rastplats
- ▲ Campingplats
- ▤ Vandrarhem
- ▤ Elljusspår
- ▤ Badplats

● Kyrkön 2,5 km

Upplev en lätt vandring på Kyrköns naturreservat. Här vandrar du runt Sveriges största landsbygdskyrka på dess egna ö mitt i älven Ljusnan. Ön är 900 meter lång och 250 meter bred och ligger på en rullstensås som löper ut i älven. Ön ger en nästan urskogsartad känsla och många tallar på ön är mer än 450 år gamla. Den östra sidan reser sig 20 meter över älven i en brant sluttning som starkt har påverkats av det strömmande vattnet. På västra sidan rinner den mer lugnare Lill-älven med betydligt flackare strand.

Kyrköns led är 2,5 km, mycket lättvandrad och passar utmärkt för hela familjen inklusive de minsta barnen. Skogen och älven bjuder på fina naturupplevelser. Här vandrar du längs med den skyltade naturstigen, tar en paus och blickar ut över Ljusnan längst ut på udden. Det finns parkering, vindskydd och rastplats. Vandringsleden börjar vid parkeringen, nedanför kyrkan, i Järvsö.

● Trappstigen 1 km

År 1909 byggdes det en stig från Järvsö by, som kom att kallas trappstigen, upp till Öjebergets lägre topp. Stigen slutade vid en hydda som var 3x3 meter stor. 22 år senare var hyddan i så risigt skick att föreningen Öjeberget beslutade att renovera upp den, till en kostnad av 248 riksdaler. Under årens lopp byggdes hyddan ut och blev en stuga, som blev en restaurang med Lill-Babs namn på, som blev ett after ski-ställe och sen ingenting. I dag är stugan riven, men trappstigen finns kvar!

Vandringen upp är cirka 1 km och krävande då det är brant uppför. Som namnet antyder är det trappliknande samt ledstång. På toppen finner du en fin utsiktsplats med fantastisk vy över Järvsö by och Ljusnans dalgång.

● Badtjärns blå 6,5 km, XC

Denna led passar alla som cyklat den gröna leden ovan och känner sig redo för mer cykling. Även denna blå led startar vid hubben för Badtjärnsområdet. Efter slingan finns även "Järvsöbadens teknikområde" där du kan stanna till för att träna på kurvtagning, stenkitor och liknande. Här köpes trailpass för att cykla. **Badtjärns röda sektioner** ligger utmed denna blå led och passar den tekniskt duktiga cyklisten.

● Skästraberget Blå 8 km, XC

Varierande och lite utmanande led, passar den vana cyklisten. Bitvis lite svårare teknisk. Cyklar med mindre än 24 tumshjul rekommenderas börja i ovan Badtjärnsområde. Denna led är även under utveckling. Här köpes trailpass för att cykla.

● Skästraberget Röd 15 km, XC

Denna röda led börjar och slutar på ovan Skästraberget blå. Här erbjuds svårare moment. Leden börjar med byggd led, går sedan över på naturstig och avslutar med en härlig uppförsbacke på grusväg. Här köpes trailpass för att cykla.

● Järvsö Skills Park

Byns ideella cykelförening, Järvsö Bergscykelklubb, har byggt två pump tracks samt ett teknikområde dit alla är välkomna att cykla, gratis! Klubben erbjuder även träning och ett gött häng, för stora och små.

● Järvsö Bergscykel Park Downhill

Här åker du lift upp på Öjeberget och cyklar ner i leder. Cykla med din egen downhillutrustning eller hyr på plats. Liftkort behöver köpas. Det finns guidning att köpa för nybörjare och den som vill utveckla sin cykling. Sommaren erbjuder även flera olika camps.

VANDRING

● Järvsö klack 1,4 km

Järvsöbygdens självklara landmärke, "klacken", är en både mytomspunnen och unik plats. För att skydda den unika faunan är berget klassat som naturreservat och här finns naturskogar av olika typer och den branta terrängen bidrar till stor variation i skogen. Berget som du finner på den östra sidan av Ljusnan når nästan 400 meter över havet och reser sig

brant över Ljusnans dalgång. Berget är med sin karaktäristiska form ett väl synligt landmärke och en fin utsiktspunkt med milsvid utsikt.

Vandringen från parkeringen tar 30-45 minuter och passar utmärkt för hela familjen, men räkna gärna in några vilopausar för de minsta och äldsta. Höjdskillnaden på vandringen är 200 meter och stigen till toppen är cirka 1,4 kilometer lång. Väl på toppen är utsikten värd varenda steg.

Det finns cykel- och bilparkering vid stigens början samt vindskydd och eldplatskoja på toppen.

Ett alternativ är att vandra eller cykla från Järvsö by till Järvsö klack. Järvsö klack ligger cirka 5,5 km nordost om Järvsö. Från Järvsö kör du cirka 1,5 km på Stenevägen över älvsbron. Kör sedan in på Kåsjö Klackvägen. Kör cirka 4 km och där finns sedan en parkeringen på vänster sida.



VANDRING

● Vallederna

Färdleder mellan de gamla vallarna, fäbodar och byn Nor. Dessa leder är minst lika gamla som själva fäboden och utgör en betydelsefull länk i fäbodväsendet. En del stigar är lite svårare att upptäcka, men många finns ännu bevarade där tusentals fötter, klövar och hovar har funnit sin väg genom tiderna. En bra start i detta lednät är Vallvägens vändplan, där kan bilen parkeras. Mellan Vallvägen (Nor), Pervallen, Kalvsvallen och tillbaka är det cirka 18 km. På vissa ställen, bland annat sträckan mellan Gummervallen och Pervallen, är det blöt mark, tjärn, och ett par stövlar är bra att ha.

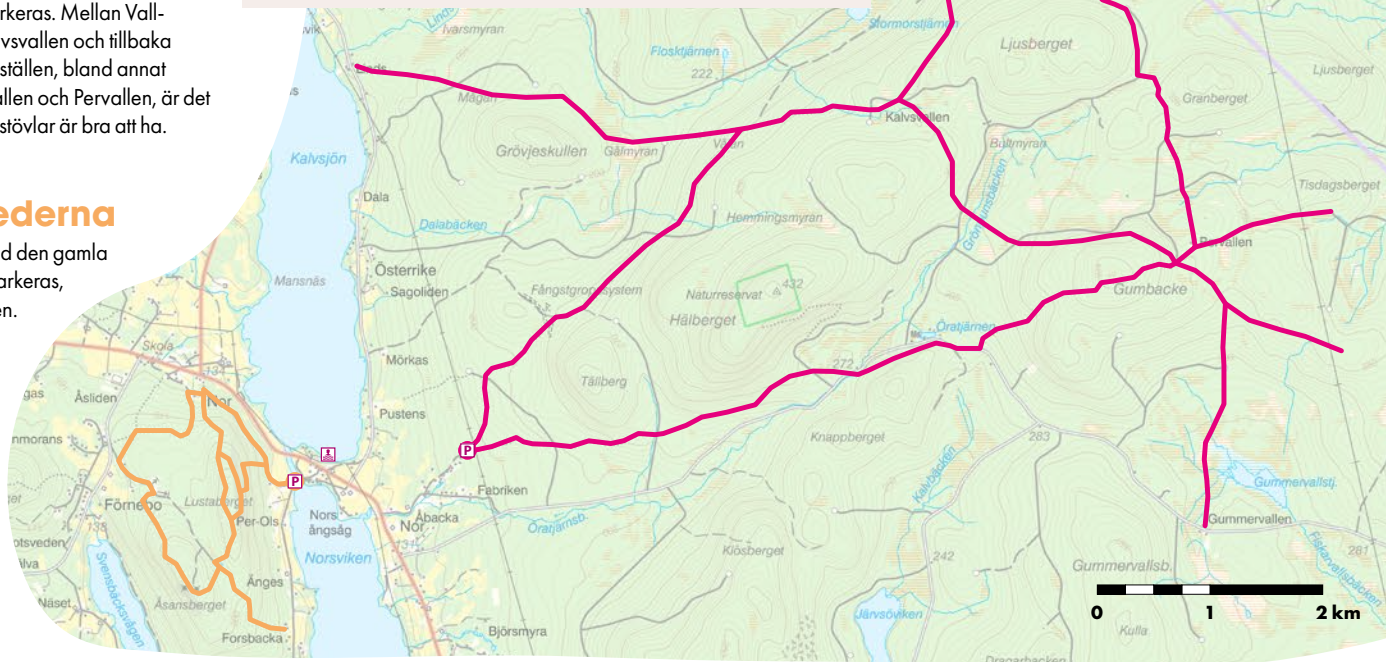
● Lusta- och Åsansbergslederna

Här startar du med fördel vid den gamla bron i Nor. Här kan bilen parkeras, dock något trångt på platsen. Tar du yttervarvet är leden cirka 8 km.

Hälgbergets troll

Efter Kalvsvallen förbi Välan, längs nordvästslutningarna av Häl(g)-berg och Lill-Hälberg, passerar stigen "Halvväjeshälla". Detta var en plats som var halvvägs mellan byn och Kalvsvallen. Norr därom ligger Gålmyran. Enligt Fredrik Winblad von Walter ska här ett stort kvinnligt troll, som kallades Stormor i Hälberg, ha vistats. Hon lät sin stora kohjord beta på myren, och som vallhundar hade hon två björnar.

Sedan några år är Hälberget ett naturreservat. Så nu har Stormor fått sin jord och skog fredad...



MTB cykling för hela familjen.

Upptäck cykling på ett helt nytt sätt med våra fantastiska cykelleder som är byggda för att hålla. Med vår "pay to ride" -modell kan du bidra till att säkerställa hög kvalitet och hållbarhet på våra cykelleder och få den ultimata cykelupplevelsen.

Så, vad väntar du på?
Ta med en kompis och prova!



Ljusdals trevligaste matbutik

Du laddar energin hos oss på ICA Åsen! Vi har stor parkering. Välkommen!

Hos oss hittar du lite av varje!



**Öppettider
alla dagar 07-21**

ICA Supermarket Åsen Ljusdal
Verkstadsskolevägen 7, 827 34 LJUSDAL

Telefon: 0651-142 40

mikael.svanqvist@supermarket.ica.se

Hitta oss på 



ICA
Supermarket
Åsen Ljusdal