

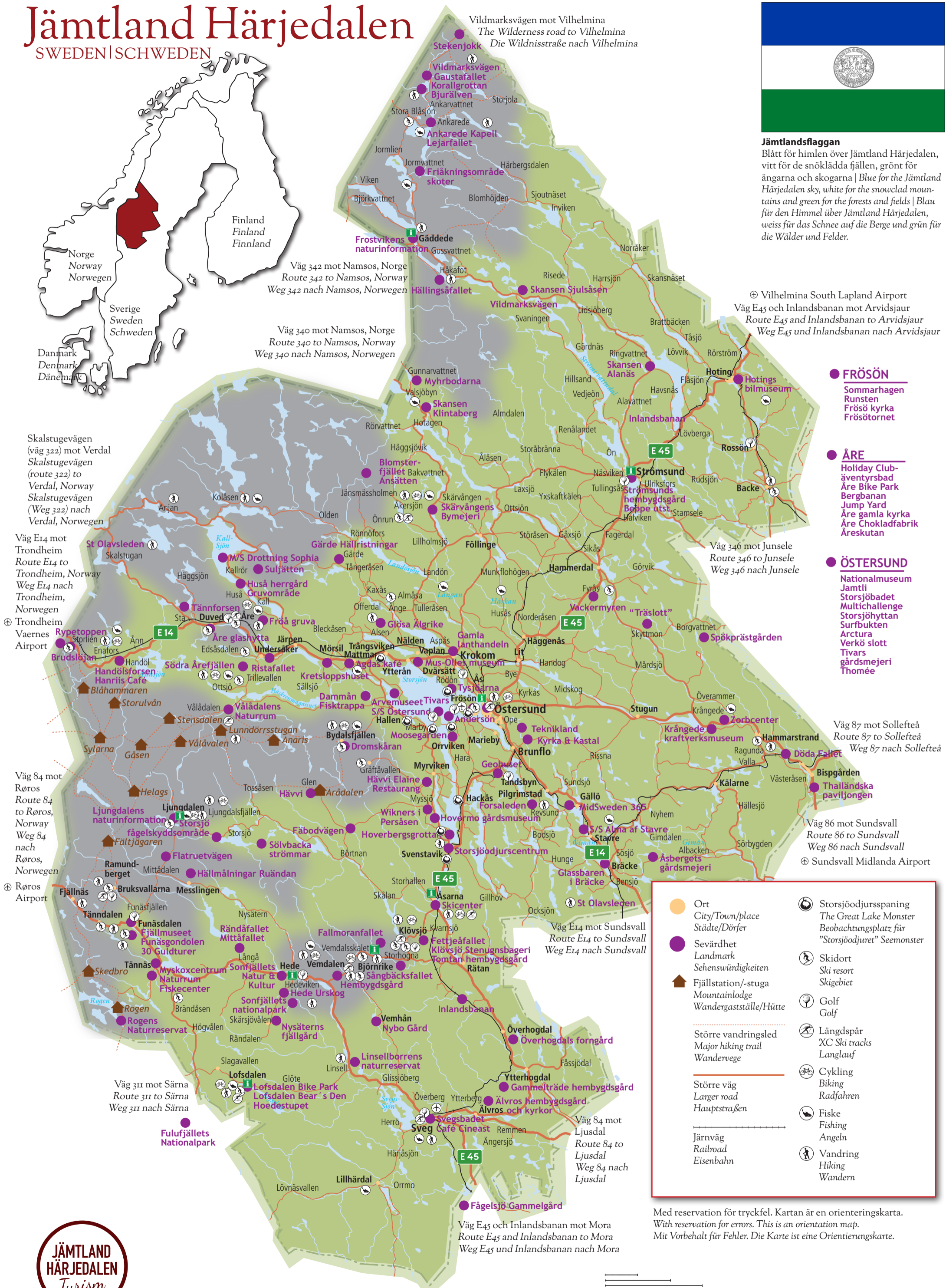
# Jämtland Härjedalen

SWEDEN | SCHWEDEN



## Jämtlandsflaggan

Blått för himlen över Jämtland Härjedalen, vitt för de snöklädda fjällen, grönt för ängarna och skogarna | Blue for the Jämtland Härjedalen sky, white for the snowclad mountains and green for the forests and fields | Blau für den Himmel über Jämtland Härjedalen, weiss für das Schnee auf die Berge und grün für die Wälder und Felder.



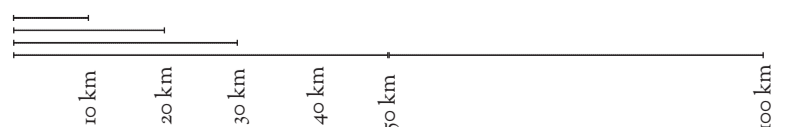
**FRÖSÖN**  
Sommarhagen  
Runsten  
Frösö kyrka  
Frösötornet

**ÅRE**  
Holiday Club-  
äventyrsbad  
Åre Bike Park  
Bergbanan  
Jump Yard  
Åre gamla kyrka  
Åre Chokladfabrik  
Åreskutan

**ÖSTERSUND**  
Nationalmuseum  
Jamtli  
Storsjöbadet  
Multichallenge  
Storsjöhyttan  
Surfbukten  
Arctura  
Verkö slott  
Tivars  
gårdsmejeri  
Thomé

	Ort City/Town/place Städte/Dörfer		Storsjöodjursspåning The Great Lake Monster Beobachtungsplatz für "Storsjöodjuret" Seemonster
	Sevärdhet Landmark Sehenswürdigkeiten		Skidort Ski resort Skigebiet
	Fjällstation/-stuga Mountainlodge Wandergastställe/Hütte		Golf Golf
	Större vandringsled Major hiking trail Wandervege		Längdspår XC Ski tracks Langlauf
	Större väg Larger road Hauptstraßen		Cykling Biking Radfahren
	Järnväg Railroad Eisenbahn		Fiske Fishing Angeln
			Vandring Hiking Wandern

Med reservation för tryckfel. Kartan är en orienteringskarta.  
With reservation for errors. This is an orientation map.  
Mit Vorbehalt für Fehler. Die Karte ist eine Orientierungskarte.



Väg E45 och Inlandsbanan mot Mora  
Route E45 and Inlandsbanan to Mora  
Weg E45 und Inlandsbanan nach Mora

Skalstugevägen (väg 322) mot Verdal  
Skalstugevägen (route 322) to Verdal, Norway  
Skalstugevägen (Weg 322) nach Verdal, Norwegen

Väg E14 mot Trondheim  
Route E14 to Trondheim, Norway  
Weg E14 nach Trondheim, Norwegen

Väg 84 mot Røros  
Route 84 to Røros, Norway  
Weg 84 nach Røros, Norwegen

Väg 311 mot Särna  
Route 311 to Särna  
Weg 311 nach Särna

Väg 342 mot Namsos, Norge  
Route 342 to Namsos, Norway  
Weg 342 nach Namsos, Norwegen

Väg 340 mot Namsos, Norge  
Route 340 to Namsos, Norway  
Weg 340 nach Namsos, Norwegen

Väg 346 mot Junsele  
Route 346 to Junsele  
Weg 346 nach Junsele

Väg 87 mot Sollefteå  
Route 87 to Sollefteå  
Weg 87 nach Sollefteå

Väg 86 mot Sundsvall  
Route 86 to Sundsvall  
Weg 86 nach Sundsvall

Väg E14 mot Sundsvall  
Route E14 to Sundsvall  
Weg E14 nach Sundsvall



# TURISTINFORMATION/TOURIST INFORMATION Jämtland Härjedalen

Landskoden för att ringa till Sverige är +46  
The country prefix for Sweden is +46

**Östersund**..... 063-701 17 00..... [visitostersund.se](http://visitostersund.se)  
**Åre** ..... 0647-163 21 ..... [are.se/turistinformatio](http://are.se/turistinformatio)  
**Vemdalens**..... 0684-300 01..... [vemdalen.se](http://vemdalen.se)  
**Strömsunds**..... 0670-164 00 ..... [stromsund.se/turism](http://stromsund.se/turism)  
**Ragundadalens**..... 0696-68 20 00 ..... [ragundadalen.se](http://ragundadalen.se)  
**Lofsdalens** ..... 0680-413 50..... [lofsdalen.com](http://lofsdalen.com)

**Ljungdalsfjällens**.. 0687-200 79 ..... [ljungdalsfjallen.se](http://ljungdalsfjallen.se)  
**Krokoms** ..... 0640-161 00 ..... [krokom.se/seochgora](http://krokom.se/seochgora)  
**Berg/Åsarna** ..... 076-1005761 ..... [bergsliv.se](http://bergsliv.se)  
**Hede**..... 0684-500 50 ..... [sonfjallsbygden.se](http://sonfjallsbygden.se)  
**Gäddede** ..... 0672-105 00 ..... [stromsund.se/turism](http://stromsund.se/turism)  
**Bräcke** ..... 0693-163 00 ..... [brackenasta.se](http://brackenasta.se)

**TOURIST CENTER** Information om destinationen, regionen och Sverige.  
*Information on the destination, region and Sweden.*

**InfoPoint** Enklare turistinformation hos butik, reception, café etc.  
*Tourist information light, at a shop, reception, café etc.*

**TOURIST INFORMATION** Information om destinationen och region Jämtland Härjedalen.  
*Information on the destination and region Jämtland Härjedalen.*

## Destinationer

**Östersund** [visitostersund.se](http://visitostersund.se)  
**f** @visitostersund  
**ig** @visitostersund  
**#hjärtaostersund #visitostersund #ostersund #ostersund**

**Åre** [are.se/turistinformatio](http://are.se/turistinformatio)  
[aresweden.com](http://aresweden.com) [kallbygden.com](http://kallbygden.com) [fjallupplevelser.com](http://fjallupplevelser.com) [edsasdalen.se](http://edsasdalen.se) [trillevallen.com](http://trillevallen.com) [ottsjo.com](http://ottsjo.com) [valadalen.se](http://valadalen.se) [hallenbygden.se](http://hallenbygden.se) [bydalsfjallen.se](http://bydalsfjallen.se)  
**f** @aresweden @kallbygden @edsasdalen @trillevallen @ottsjo.sa.klart @valadalen @hallenbygden @bydalsfjallen  
**ig** @aresweden @edsasdalen @trillevallen @ottsjosaklart @valadalensfallstation @hallenbygden @bydalsfjallen  
**#älskaåre #storlien #södraårefjällen #skäckerfjällen**

**Destination Vemdalen** [vemdalen.se](http://vemdalen.se)  
**f** @vemdalen **ig** @destinationvemdalen  
**#vemdalen #älskavemdalen #älskasnö #vemdalenallaårstider**

**Lofsdalen** [lofsdalen.com](http://lofsdalen.com)  
**f** @Lofsdalen **ig** @lofsdalen  
**#lofsdalen #hovärken #härjedalen**

**Sonfjallsbygden** [sonfjallsbygden.se](http://sonfjallsbygden.se)  
**f** @upplevsonfjallsbygden  
**ig** @sonfjalletnatur ochkultur  
**#sonfjälletsnationalpark #härligahärjedalen #upplevsonfjallsbygden #sonfjalletnaturkultur**

**Strömsund och Frostviken** [stromsund.se/turism](http://stromsund.se/turism)  
**f** @Strömsunds turistinformation  
**@Gäddede** turistinformation  
**#vildmarksvägen #strömsund #frostviken**

**Ljungdalsfjällen** [ljungdalsfjallen.se](http://ljungdalsfjallen.se)  
**f** @ljungdalsfjallen **ig** @ljungdalsfjallen  
**#ljungdalsfjällen #storsjöljungdalen #helags #flatruet**

**Ragundadalen** [ragundadalen.se](http://ragundadalen.se)  
**f** @ragundadalen  
**ig** @ragundadalen  
**#ragundadalen #ragunda**

**Bräcke** [brackenasta.se](http://brackenasta.se)  
**f** @Bracketurism  
**ig** @brackekommun @midsweden365  
**#hemesterbräckekommun #bräckekommun #lakerevsund #bräckenästa**

**Krokom** [krokom.se/seochgora](http://krokom.se/seochgora)  
**ig** @krokomturism  
**#krokomturism #upptäckkrokom**

**Berg** [bergsliv.se](http://bergsliv.se)  
**f** @bergsliv  
**ig** @bergsliv  
**#bergsliv**

**Funäsfjällen** [funasfjallen.se](http://funasfjallen.se)  
**f** @funasfjallen  
**ig** @funasfjallen\_  
**#funäsfjällen**

**Jämtland Härjedalen**  
[adventuresweden.com](http://adventuresweden.com)

**f** @jamtlandharjedalen  
**ig** @adventuresweden.com  
**#jamtlandhärjedalen #adventuresweden**

# Välkommen ut i naturen i Jämtland Härjedalen

**Du använder dig av allemansrätten när du går en promenad i skogen, paddlar kajak eller slår upp ett tält i skogen.**

**Allemansrätten** är en unik möjlighet för oss alla att röra oss fritt i naturen. En bra tumregel är "Inte störa-inte förstöra".

**Tända en eld** – du får göra upp en eld i naturen under säkra förhållanden. Välj gärna färdiga eldstäder. Det kan vara eldningsförbud.

**Plocka blommor, bär och svamp** Du får plocka blommor, bär och svamp, men vissa växter är fridlysta och får därför inte plockas. Du får inte bryta grenar från levande träd.

**Ta med skräpet!** All nedskräpning är förbjuden. Krossat glas, burkar, plast, fiskelinor, engångsgrillar och annat skräp kan skada någon.

**Terrängkörning** Att köra med motorfordon i naturen ingår inte i allemansrätten.

**Camping/tält** Du får tälta eller övernatta i husvagn och husbil någon enstaka natt. Tänk på att inte störa de som bor i närheten.

**Jakt och fiske** Varken jakt eller fiske ingår i allemansrätten. Du behöver ta reda på vad som gäller. Du får vara ute i naturen även om det pågår jakt, men du får inte avsiktligt störa jakten.

**På vattnet** du får bada och lägga till med båt så länge du inte stör någon som bor i närheten.

**Cykla och rida** Du får cykla och rida i naturen och på enskilda vägar. Undvik blöta marker som lätt skadas. Ibland får du cykla och rida på motionsspår och vandringsleder men du måste visa hänsyn.

**Ha med hunden** För att skydda vilda djur och fåglar måste du ha full koll på din hund. Oftast innebär det koppel.

**Allemansrätten gäller inte lika i alla områden**

I naturreservat, nationalparker och på golfbanor har man ofta valt att begränsa allemansrätten. Ta reda på vad som gäller.



Bodsjöströmmen. Foto: Jennifer Gresseth

## Welcome to the countryside in Jämtland Härjedalen

When taking a walk in the forest, paddling a kayak or pitching a tent in the backcountry, you are entrenching on the Right of Public Access. The Right of Public Access is a unique right to roam freely in the countryside. With this right comes responsibilities – to take care of nature and wildlife. The Right of Public Access is summed up in the phrase 'Don't disturb – Don't destroy.'

**Please note...**  
**Lighting fires** – You may light a fire in the country if conditions are safe. If you can, choose an already used fireplace. In dry weather there may be a fire ban.

**Picking flowers, berries, and mushrooms** - You are free to pick flowers, berries and mushrooms in the countryside.

rooms in the countryside. But keep in mind that some plants are protected, meaning that they must not be picked. You must not injure growing trees.

**No littering!** – Any littering is strictly forbidden. Broken glass, tins, cans, plastic, fishing lines, disposable grills and other kinds of litter can harm people as well as wildlife.

**Off-road driving** – It is forbidden to operate motor vehicles off road as it may cause damage.

**Camping** – You may pitch your tent or use your caravan or camper for a night or two in the countryside as long as you don't disturb the landowner or cause damage to nature.

**Hunting and fishing** – The Right of Public Access does not cover hunting or fishing. You will have to find out what rules apply. You may spend time in the countryside during the hunting season but not intentionally disturb the hunt.

**Water** – You can swim, sail almost anywhere, and moor your boat as long as you don't disturb anyone living near.

**Cycling and horseback riding** – You may ride a bike or a horse in the countryside and on private roads. Avoid wet ground that is easily damaged. There is no general ban on cycling along jogging or hiking trails, but remember that they are intended for people on foot.

**Dogs** – In order to protect the wildlife you must have total command over your dog; usually meaning on leash, especially in spring and summer.

**The Right of Public Access in protected areas**

In protected areas such as National parks and Nature reserves together with golf clubs special rules apply. You need to find out what.

## Willkommen raus in die Natur von Jämtland Härjedalen

Wenn Sie einen Spaziergang im Wald machen, im Kajak paddeln oder ein Zelt im Wald aufschlagen, dann nehmen Sie Gebrauch vom Jedermannsrecht („allemansrätten“). Dieses Jedermannsrecht gibt uns allen eine einzigartige Möglichkeit, sich frei in der Natur aufhalten zu können. Eine gute Faustregel besagt: „Nicht stören – nicht zerstören“.

**Aber denken Sie dran...**  
**Feuer machen** – unter sicheren Bedingungen dürfen Sie ein Feuer in der Natur entzünden. Wählen Sie gerne die fertigen Feuerstellen. Bei trockenen Wetterverhältnissen kann offenes Feuer jedoch verboten sein.

**Blumen & Beeren pflücken und Pilze sammeln** – Sie dürfen Blumen & Beeren pflücken und Pilze sammeln, doch gewisse Pflanzen sind geschützt und dürfen daher nicht gepflückt werden.

**Den Müll mitnehmen!** – Das Hinterlassen von Müll ist komplett verboten. Kaputttes Glas, Dosen, Plastik, Angelschnur, Einweggrill und anderer Müll können sowohl Mensch als auch Tier schaden.

**Camping/Zelt** – Sie dürfen im Zelt, Wohnwagen und Wohnmobil einzelne Nächte übernachten. Achten Sie darauf, nahe Anwohner nicht zu stören und der Natur nicht zu schaden.

**Auf dem Wasser** – Sie dürfen baden und mit dem Boot ablegen, solange Sie keine Anwohner stören.

**Radfahren und Reiten** – In der Natur und auf Privatwegen ist das Radfahren und Reiten erlaubt. Vermeiden Sie nasse Böden, die leicht Schäden davon tragen können. Manchmal ist das Radfahren und Reiten auf Laufstrecken und Wanderwegen erlaubt, doch müssen Sie Rücksicht nehmen.

**Off Road fahren** – Mit Motorfahrzeugen durch die Natur zu fahren ist im Jedermannsrecht nicht inbegriffen und ist verboten, da es der Natur schaden kann.

**Jagd und Angeln** – Weder Jagen noch Angeln ist im Jedermannsrecht inbegriffen. Dazu müssen Sie sich weiter erkundigen. Auch während der Jagd dürfen Sie sich draußen in der Natur aufhalten, jedoch dürfen Sie die Jagd nicht absichtlich stören.

**Den Hund dabei** – Um wilde Tiere und Vögel zu schützen, müssen Sie den Hund unter voller Kontrolle haben. Meistens beinhaltet dies eine Leine – besonders wichtig im Frühling und Sommer.

Es liegt in der Verantwortung des Gastes herauszufinden, welche besonderen Regeln in Nationalparks und Naturschutzgebieten gelten.

