HEMAVAN TÄRNABY

Cykelguide

Din guide till egna cykelupplevelser

Biking Guide-
Discover more by bike

Hemavan Tärnaby Turistbyrå i Tärnaby centrum

Vi hjälper till med information om boende, aktiviteter, fiske, utflyktsmål, evenemang, norska närområdet mm. Vi säljer fiskekort, kartor och profilkläder.

Du hittar oss på
Västra Strandvägen 1
920 64 Tärnaby

+46 (0)954-104 50
info@hemavantarnaby.se
www.hemavantarnaby.se

SWEREF99: 7287643 / 512225

Hemavan Tärnaby Tourist Information Office, central Tärnaby

Information about accommodation, activities, fishing, sights of interest, events, areas to visit in neighbouring Norway and much more. Fishing permits, maps and clothing also on sale.
The office is located on Västra Strandvägen 1, SE 920 64 Tärnaby.

+46 (0)954-104 50
info@hemavantarnaby.se
www.hemavantarnaby.se

SWEREF99: 7287643 / 512225

Alla kan cykla

I Cykelguiden hittar du 11 tips på kortare och längre cykelturer i Hemavan Tärnaby, både lätta och lite mer utmanande. Turerna följer befintliga vägar, stigar och leder. Häng med på kartan. Med cykeln kombinerar du stor räckvidd med friheten under öppen himmel. Du känner naturens dofter, vädrets växlingar och hör ljuden från fåglar och djur.

Njut av fysisk aktivitet på dagen och god mat och en bekväm säng på kvällen. Områdets utbud av caféer, restauranger, och boendealternativ hittar du genom Hemavan Tärnaby Turistbyrå 0954-104 50 eller www.hemavantarnaby.se

Välkommen!
Hemavan Tärnaby

Stranden vid Gäutan, ett av områdets fina cykelstråk.

Everyone can ride a bike

This guide has 11 tips on where to cycle in Hemavan Tärnaby. There is a wide selection of trails ranging from easy to demanding, short or long. The tour suggestions follow existing roads, paths and trails. Follow the map. Cycling brings you into close contact with your surroundings, letting you experience first-hand the vagaries of the weather, the scents of the plant world and sounds of birds, and animals.

After a fabulous day on the road, enjoy a delicious meal before retiring to a comfortable bed. Hemavan Tärnaby Tourist Office can help you find the perfect place to eat and accommodation.
Ring + 46 954-10450 or visit: www.hemavantarnaby.se

Welcome!
Hemavan Tärnaby

© Visit Hemavan Tärnaby, 2014

Innehåll

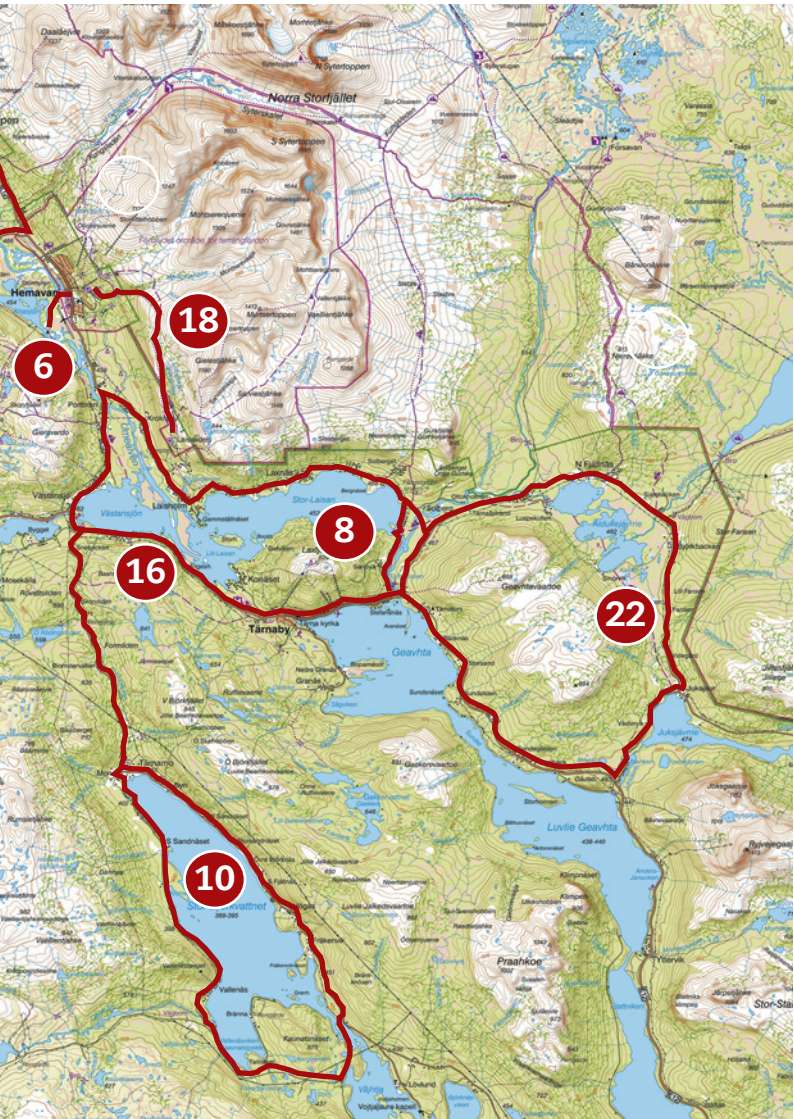
Sida

6 **Vid Umeälvens strand**
8 **Tärnaåleden**
10 **Björkvattnet runt**
14 **Stabbforsturen**
16 **Laisan runt**
18 **Drottningleden**
20 **Værntresk runt**
22 **Jokksjaureturen**

Contents

Page

6 **The banks of River Umeälven**
8 **Tärnaåleden Trail**
10 **Around Lake Björkvattnet**
14 **Stabbfors Trail**
16 **Around Lake Laisan**
18 **Drottningleden Trail**
20 **Around Lake Værntresk**
22 **Jokksjaure Trail**


Norra Storfjället
N Sytertoppen
S Sytertoppen
Hemavan
6
18
8
16
22
10
Stor-Laisan
Laisan
Tärnaby
Geavhta
Luvlie Geavhta
Praahkor
Vallenäs
Vajnga

Umeälvens strand

Här kan alla cykla!

Starta vid vägen ner till flygplatsen. Följ grusvägen längs med älven söderut. Efter ca 1,5 km passeras Timmerkåtan, sedan är det ytterligare ca 500 m till bron över mot Jofjället. Vänd här för lättaste turen.

Fisketipset

Närheten till Hemavan gör området mycket lämpligt för familjer som vill ha lättillgängligt fiske.

Längd:
4 km

Start:
Hemavan

Lämplig för:
Alla, funkar även för små cyklister.

Fishing Being close to Hemavan means that families have easy access to excellent fishing.

The banks of River Umeälven

A route for all ages and abilities.

Start at the road junction that heads to Hemavan Airport. Follow the gravel road south along the river. After 1.5km pass the timber Sami hut and continue 500m to the bridge from where the trail heads up to the Jofjäll summit. Turn back at the bridge.

Length:
4km

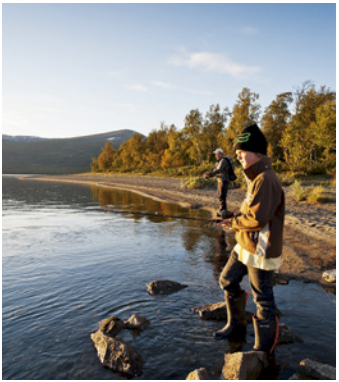
Start:
Hemavan

Suitable for:
Anyone – including small children.

Tärnaleden

En enkel tur som även kan passa de yngre cyklisterna.

Från Tärnaby Camping går en fin stig/grusväg längs Tärnaån fram till fritidshusområdet i Solberg. Stanna, fika och vänd vid hängbron efter ca 2,5 km eller fortsätt att trampa hela vägen runt Tärnaån - en sträcka på ca 8 kilometer.



Fisketipset

Närheten till Tärnaby gör området mycket lämpligt för familjer som vill ha lättillgängligt fiske.

Längd:
5 eller 8 km

Start:
Tärnaby

Lämplig för:
Om man cyklar till hängbron och vänder funkar turen även för små cyklister. Bilfri tur.

Hela rundan på 8 km passar alla som är tränade för distansen.

Badtipset

Ta med badkläder då du cyklar Tärnaleden eller Laisan Runt. Stranden i Solberg är områdets bästa badplats. Långgrunt, kallt och vackert!

Bathing Cycling along the Tärnaleden trail or going around Lake Laisan? The beach at Solberg is not to be missed. Shallow, a bit chilly and beautiful!

Fishing: Being close to Tärnaby means that families have easy access to excellent fishing.

Tärnaleden Trail

Easy trail - suitable for all ages and abilities.

A well prepared gravel path leads from Tärnaby Camping along the banks of the River Tärnaån to Solberg. After 2.5km stop and rest at the bridge. From there you can turn back or continue on to Solberg, a return journey of 8km.

Length:
5 or 8km

Start:
Tärnaby

Suitable for:
All ages and abilities, – including small children. A trip without traffic.
The whole distance of 8km is suitable to all who can manage the distance

Björkvattnet runt

Lättcyklad tur och oerhört naturskön. Vägen slingrar sig längs Björkvattnets strand, och du cyklar genom flera små trevliga byar och förbi vackra gårdar.

Det spelar inte så stor roll vilket varv man cyklar, men de flesta kör nog turen medsols. Turen bjuder på vackra vyer över sjön, är ganska kuperad och bjuder en rik flora även nära vägen vilket gör denna tur extra lämplig för den som önskar ta en utflykt med fikakorgen på styret. Har du tur kan du även få se en ren eller fler längs vägen.

Missa inte Bus-Idas loppis i Ängesdal.

Fikatipset

Glöm inte att ta med fika på turen. Om det så är en energibar och sportdryck eller full fikakorg på styret så får du aldrig glömma att rasta på vackra platser!

Längd: 46 km

Start: Ängesdalslias parkering, ca 13 km från Tärnaby respektive Hemavan. Parkering inte tillåten vid Mobackagården i Tärnamo.

Lämplig för:
Alla som är tränade för distansen. Turen Har många långa uppförs och nedförsbackar.

Refreshments Don't forget to take along your own refreshments. Just taking an energy bar or sport beverage along with you will ensure that you stop somewhere along the way and enjoy the view!

Around Lake Björkvattnet

An easy trail with great views along the way! The road follows the winding shoreline of Lake Björkvattnet, passing a number of charming hamlets and beautifully situated farmsteads.

It makes no difference which way you go, but most cycle clockwise around the lake. The trail is undulating and there are many places where you can stop to admire the view or the unusually wide variety of flora which grows close to the road. You might even see a reindeer or two. Take a packed lunch with you.

Don´t miss Bus-Idas flea-market in Ängesdal.

Length:
46 km

Start:
Tärnamo, circa 13 km from both Tärnaby and Hemavan

Suitable for:
Anyone who can cycle for 46 km

Stabbforsturen

En lättcyklad led med variation.

Rundan startar vid avtaget från E12 mot Rönäs, 2 km väster om Hemavan. Grusväg lätt uppför till byn Stabbfors, ca 6 km. Sväng höger in på skogsbilvägen i början av byn.

Därifrån följer du en fin skogsbilväg, omväxlande och något kuperad till bron över Umeälven nedanför Sånninggården, ca 5 km. Kör över bron och följ backen upp till Sånninggården därefter E12 tillbaka till Hemavan.

Längd:
15 km

Start:
Hemavan

Lämplig för:
Alla som är tränade för distansen

Stabbfors Trail

Easy trail incorporating varied terrain.

The trail begins at the junction on the E12 to Rönäs, 2km west of Hemavan, with a gravel road leading gently up to the hamlet of Stabbfors, a distance of approx. 6km.
On entering Stabbfors, turn right on to the forest road which will lead you through varied terrain to the old bridge just below Sånninggården, a journey of about 5km.
Go over the bridge and head up the slope back to the E12.

Length:
15km

Start:
Hemavan

Suitable for:
Anyone who can bike for 15km

Laisan runt

– med utflyktstipsen Laisaliden, bad i Solberg och Gurkfjället

Detta är en perfekt träningsrunda på landsväg eller bara en trevlig cykeltur med familjen. Ta med badkläder eller vandrarkängorna.

Startar du i Hemavan börjar du med att cykla E12 mot Tärnaby. Efter ca 4 km tar man vänster mot Solberg. Lugn och fin asfaltcykling fram till Laisholm där grusväg tar vid*. Grusvägen slingrar sig sedan fram längs Storlaisans strand och passerar både fina vandringsleder och sköna badstränder.
Efter ca 17 km kommer man till Solberg**.
Vid följande två korsningar följer du bara skyltningen mot Tärnaby. Vid andra korsningen är du ute på E12 igen.

Ska du tillbaka till Hemavan följer du bara E12 genom Tärnaby och vidare norrut ca 20 km.

** Har du lite extra energi i benen kan du göra en liten avstickare till Laisaliden strax före Laisholm. Högt belägen anläggning med magisk utsikt. Härifrån går Drottningleden över fjället till Hemavan.*
*** Cykla upp till Fjällgården och gå på tur till Gurkfjällets topp eller stanna vid badstranden i Solberg och ta ett garanterat svalkande dopp.*

Längd:
50 km från Hemavan eller 40 km från Tärnaby

Start:
Hemavan eller Tärnaby

Lämplig för:
Alla som är tränade för distansen

Places worth visiting: Laisaliden, bathing in Solberg and Gurkfjället mountain

Around Lake Laisan

This can be perfect training session or just a pleasant outing for the family. Bring swimming clothes or hiking boots!

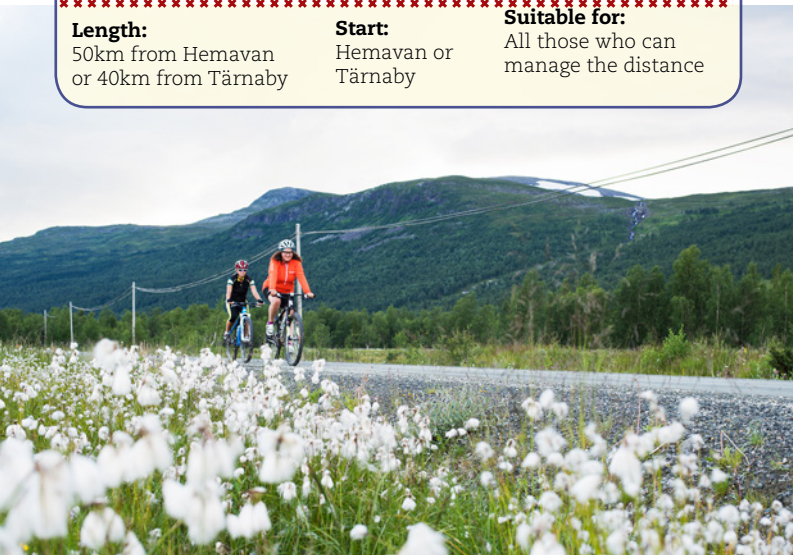
Starting in Hemavan, cycle along the E12 towards Tärnaby. Turn left to Solberg after 4km. The asphalt surface changes to gravel at Laisholm* and the road winds its way along the shore of Lake Laisan, passing both beaches and trekking paths. After 17km you arrive at Solberg**. Continue towards Tärnaby, turning right at the bridge and right again at the E12 junction. If you are aiming for Hemavan, just keep on the E12 for 20km.

**If you have the energy, head up the steep hill to Laisaliden, the hotel that commands a majestic view over the valley and mountains. It is also where the Drottningleden Trail leads to Hemavan.*
*** Cycle up to Fjällgården and hike to Gurkfjäll summit, or take a cool dip in the waters at Solberg beach.*

Length:
50km from Hemavan or 40km from Tärnaby

Start:
Hemavan or Tärnaby

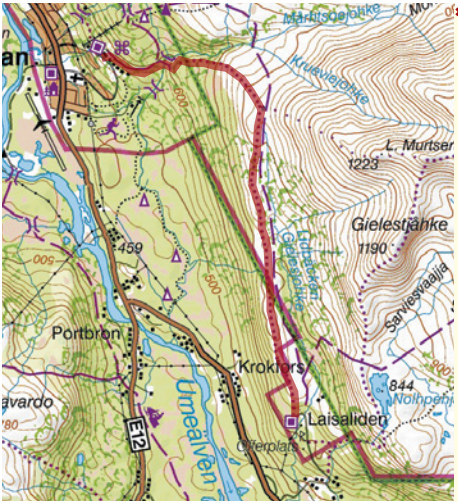
Suitable for:
All those who can manage the distance



Drottningleden

Fjällcykling när den är som bäst; vackert, stenigt, trixigt och bitvis brant!

Den här turen går utmärkt att göra som en rundtur, där drygt halva turen går på landsväg. Man kan också välja att parkera bilen vid Laisaliden och endast cykla den del som går över fjället (ca 10 km).
Utgår man från Hemavan är sträckningen till en början densamma som Laisan runt. Följ bara skyltningen mot Laisaliden och sväng vänster i korsningen innan Laisholm. Här följer en svettig backe med drygt 200 m stigning på 2 km. Där vägen slutar börjar fjället, vik av på Drottningleden vid trädgränsen.
Cyklingen över fjället är bitvis stenig och teknisk, och med en fantastisk utsikt! Utförskörningen ner mot Mortsbäcken och Hemavan är utmanande och kortare partier kan cykeln behöva ledas. Stanna till och njut vid bron över Mortsbäcken. Sista biten mot Hemavan cyklar man på Kungsleden, tänk på att ta hänsyn till vandrare och andra nyttjare!



Längd:
20 km

Start:
Hemavan eller Laisaliden

Lämplig för:
Den vane MTB-åkaren

Drottningleden Trail

Mountain biking at its best; beautiful, stony, tricky and sometimes steep!

This can be done as a round trip as half of the route is on asphalted roads. It is also possible to park the car at Laisaliden and bike the remaining 10km over the mountain. From Hemavan, follow the E12 towards Tärnaby and take the turning to Solberg. Just before Laisholm, turn left up the hill to Laisaliden. Get ready to sweat as you will be climbing 200m in 2km. The mountain terrain begins where the road ends and the trail, which is stony and demanding at times but affords magnificent views, begins at the tree-line. Downhill sections at the Mortsbäcken stream and at Hemavan are tricky and you may need to walk your bike in places. The final section is along the Kungsleden Trail, where there may be other users.

Length:
20km

Start:
Hemavan or Laisaliden

Suitable for:
Experienced mountain bikers

Værntresk runt

- med utflyktstipset Sæterstad gård

Den här turen bjuder på äkta norsk vägkänsla. Smalt, kurvigt och backigt. Lägg till magnifik utsikt över Okstindan och vackert belägna gårdar och byar.

Turen börjar och slutar i Boxfjäll på svenska sidan. Cykla västerut på Krutfjellvägen, mot Hattfjelldal. Efter ca 25 km svänger du höger mot byn Varntresk. Vägen följer Røssvattnet som är Norges näst största insjö fram till Varntresk där du följer skyltningen mot Sverige.
Ta gärna en paus vid Varntresks mysiga hembygdsgård eller gör en avstickare vidare genom byn för att få bra vy över Okskolten, 1916 m.ö.h. Från Varntresk börjar en ca 2 km lång backe på upp till 550 m.ö.h där det flackar ut igen. Här slutar asfalten och gruset tar vid. Sen är det bara att njuta av den vackra naturen tills du är nere vid Krutfjellvägen igen. Där tar du höger och cyklar de sista 2 km tillbaka till Boxfjäll.

Gör en avstickare till den ekologiska fjällgården Sæterstad som ligger några km innan Varntresk.

Längd:
80 km

Start:
Boxfjäll

Lämplig för:
Alla som är tränade för distansen

Around Lake Værntresk

Places worth visiting:
Sæterstad gård

Discover Norwegian roads - winding and full of hills! But the view of the Okstindan summit and the beautifully situated farmsteads and small villages are breathtaking.

The trip begins and ends at Boxfjäll on the Swedish side of the border. Bike west along the Krutfjellvägen road towards Hattfjelldal. After 25km turn right towards Varntresk and leads to Lake Røssvattnet, Norway's second largest lake. Just follow the sign to Sweden (Sverige). Stop off at Varntresk's local museum or cycle through the village to get a better view of Oksolten, 1916m above sea level. After Varntresk the surface becomes gravel. The road climbs for 2km before levelling out, leaving you to enjoy the surroundings as you cycle until you reach the Krutfjellvägen road again. Turn right and it's just a further 2km to where you originally started.

Visit the ecological farmstead Sæterstad which is located a few kms outside Varntresk.

Length:
80km

Start:
Boxfjäll

Suitable for:
All those who feel they can manage the distance

Jokksjaureturen

Fin rundtur längs böljande grusvägar med vackra vyer mot omgivande fjäll.

Starta i Tärnaby och cykla längs E12 söderut. Landsvägen bjuder på två ordentliga backar, över Sundsliden efter cirka 4 km och över Forsbäcksberget efter cirka 1 mil. Efter cirka 12 km viker du sedan av från E12 till vänster in på grusvägen mot Jokksjaure. Cirka 3 km in längs grusvägen passerar man en härlig sandstrand längs sjön Juksjávrrie.

Därefter når du snart en korsning där du tar vänster mot Norra Fjällnäs och Tärnaby. Vägen från korsningen är roligt kuperad och slingrar sig förbi sjön Åldukejávrrie. Väl framme vid korsningen med Solbergsvägen fortsätter du rakt fram, här har du cirka 2 km kvar till Tärnaby.

Längd:
35 km

Start:
Tärnaby

Lämplig för:
Alla som är tränade för distansen

Jokksjaure Trail

A pleasant trip along undulating gravel roads with views of the surrounding mountains.

Start in Tärnaby and head south along the E12. There are two steep climbs, the first after 4km at Sundsliden, and the next after 10km over Forbäcksberget. Turn left at the junction to Jokksjaure after 12km. Follow the gravel road and, at 3km, you will pass a sandy beach on the shore of Lake Juksjávrrie. At the next crossroads, turn left towards Norra Fjällnäs and Tärnaby and brace yourself for a fun combination of uphill and downhill rides as your route takes you along Lake Åldukejávrrie. Pass the road to your right heading out to Solberg and it's just a further 2km back to Tärnaby.

Length:
35km

Start:
Tärnaby

Suitable for:
All those who feel they can manage the distance

Att tänka på...

- Cykling sker på egen risk.
- Använd hjälm.
- Vid cykling på allmän väg, följ gällande trafikregler.
- Ingen av de beskrivna turerna är skyltade, utan följer befintliga vägar, stigar och leder. Häng med på kartan.
- Visa hänsyn mot vandrare, medtrafikanter och andra som du möter längs turen.
- För egen och andras säkerhet tänk på att underhålla och serva din cykel. Tvätta och smörj växlar och kedja (använd miljövänliga oljor) – underhåll och byt bromsar vid behov.
- Vid långturer, tänk på att alltid ta med: extra slang – pump – verktyg för enklare reparationer – första hjälpen – extra energi – vätska.
- Lämna ingenting i naturen, ta med dig skräp, trasiga cykelslangar, kedjelänkar och vad det nu kan vara hem igen.
- Cyklar du själv, lämna meddelande om vart du cyklar och när du beräknar vara tillbaka. Mobiltelefon är bra, men det är inte säkert att du har täckning överallt!

Oavsett var du cyklar är pump, repsats och lite verktyg är bra att ha med sig.

Remember...

- You cycle at own risk.
- Always wear a helmet.
- When on roads, follow traffic regulations.
- None of the tour suggestions above are signposted, they follow existing roads, paths and trails. Follow the map.
- Show respect for other cyclists, hikers and any other people you meet along the way.
- For your own and others' safety, make sure your bike is well-main tained. Clean and grease gears and chains (using environmentally friendly oils) and check you brakes.
- On longer trips, make sure that you have extra tubes, an air pump, tools for simple repairs, a first-aid kit, liquid refreshment and extra energy such as energy bars.
- Do not leave anything behind, especially litter, broken bicycle tubes and chain links.
- If you are alone, leave information about where you are heading and what time you plan to return. Mobile phones are good to have but do not expect get a signal everywhere!