

VINTER

# Svängrum

KARINS FAVORITÅK

*i pisten*

LÄNGDÅKNING FÖR

*njutaren*

FRÅN CAMPING

**TILL STUGA**

*Hjalmarssons trivs  
i Bydalsfjällen*

*Simon  
& Elias*

PÅ TOPPTUR MED  
MAMMA OCH PAPPA



**bydalsfjällen**



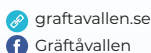
# HOS OSS FYLLER DU LÄTT SEMESTERKVOTEN

**VARMT VÄLKOMMEN** till oss i Bydalsfjällen. Ett fjällområde dit många kommer och sedan blir kvar. Här är tillräckligt stort för att aldrig få tråkigt. Bra skidbackar, fina längdspår, möjlighet att gå på skidtur, göra topturer och åka skoter.

**PÅ SOMMAREN** är det vandringsleder i alla väderstreck, bra cykelvägar, fantastiskt fiske och vackra platser för fika och rekreation. Men det är också tillräckligt litet för att du ska känna att du får ta plats, hinna upptäcka och snabbt lära dig hitta.

**VI ÄR EN DESTINATION** med Svängrum. Vi, det är sex anläggningar och ett liftbolag med skidbackar i Bydalsfjällen. Vi vill gärna bidra till att du får en fin upplevelse här. Både sommar och vinter.

## Fjällgården Gräftåvallen



graftavallen.se

Gräftåvallen

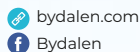
## Fjällhalsen Fik och Butik



fjallhalsen.se

Fjällhalsen

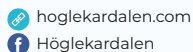
## Bydalens Wårdshus



bydalen.com

Bydalen

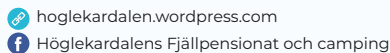
## Höglekardalens Semesterby



hoglekardalen.com

Höglekardalen

## Höglekardalens Fjällpensionat



hoglekardalen.wordpress.com

Höglekardalens Fjällpensionat och camping

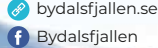
## De Åtta Årstiderna



attaarstiderna.se

De Åtta Årstiderna

## Liftbolaget



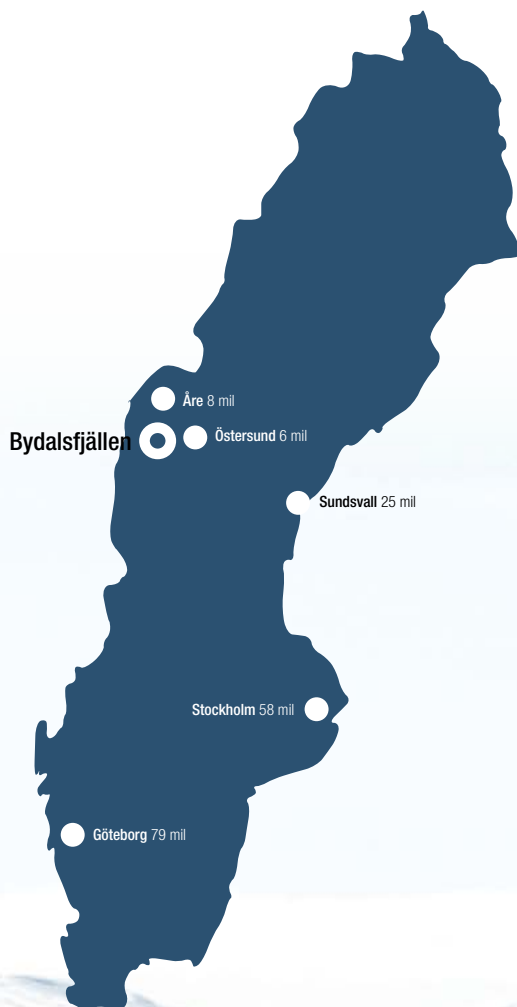
bydalsfjallen.se

Bydalsfjällen



## BILLIGARE PÅ NÄTET

Lös ditt Skipass på [www.bydalsfjallen.se](http://www.bydalsfjallen.se). Du kan ladda ditt befintliga kort eller köpa ett nytt och hämta ut det i liftkassan. Vill du åka i Gräftåvallen köper du själva liftkortet i receptionen men laddar det själv online. Liftkortet är alltid billigare på nätet.



Boende bokar du på respektive anläggnings hemsida.  
Restauranger finns det många av och du kan läsa om dem på sidan 26.

## GILLA OSS PÅ SOCIALA MEDIER



Gilla oss så du inte missar våra nyheter, tävlingar och aktuella erbjudanden!

**@BYDALSFJALLEN**



# bydalsfjällen


**REDAKTION:** Destination Bydalsfjällen  
**GRAFISK FORM OCH TEXT:** Trampolin PR  
**FOTOGRAFER:** Marie Birkel, Trampolin PR,  
Jacob Sjöman, Marie Sällström  
**ANNONSFÖRSÄLJNING:** Carola Ohlsson  
**UPPLAGA:** 20 000 ex.  
**TRYCK:** Bonnier

Med reservation för ändringar  
eller felskrivningar.

# BÄSTA LÄGE I DALGÅNGEN!



## ÖPPET ALLA DAGAR UNDER SÄSONG!

BOENDE • SKIDSKOLA • SKIDHYRA • RESTAURANG DROMMEN • MINILIVS  
[www.hoglekardalen.com](http://www.hoglekardalen.com) • 0643 - 320 27 •  [hoglekardalen\\_drommen](https://www.instagram.com/hoglekardalen_drommen)



en del av bydalsfjällen

  
**HÖGLEKARDALEN**  
JÄMTLAND

# NJUTNING på längden



## TIPSET!

**Prova på att skejta.** En teknik som kanske ter sig lite främmande och svår första gångerna, pulsen blir till en början hög innan du hittat teknik och flyt. Men, du slipper tänka på valla, och att glida fram över vårskaren på förmiddagarna är magiskt härligt. Platta myrar och flacka fjäll blir nya lekplatser.

Skaren på våren är skejtarens himmelrike.

Storgräftån är en fantastisk utgångspunkt för fina spår och där driver Gräftåvallens Skidklubb sin verksamhet. Hans-Åke Falkeström, skidåkare i klubben och tidigare vallare åt både svenska och kinesiska landslaget, rekommenderar stor åkning och luddiga skidor för krångelfri skidåkning i vinter.



**HANS-ÅKE MED SIN** gedigna kunskap om längdskidor, teknik och prylar ser många som sliter ont i onödan i skidspåren. Alla behöver inte vara snabba men med rätt teknik blir

åknings framför allt rolig och den njutning som du förtjänar.

– Med klassiska skidor kan man åka på olika nivåer, i princip gå med skidor på fötterna, och ha skönt och roligt ändå. Men jag ser många som kämpar för att de vill åka fort - och då blir det inte så kul om tekniken inte funkar.

**ATT GLIDA ÄR JU** skidans främsta egenskap, menar Hans-Åke. Fästzonen med valla eller andra fästen som 'skins' eller fisk-fjällsmönster ger kraft i frånskjutet när du trycker ner spannet. När trycket fördelas jämnt på båda skidorna ska de glida: när du byter tyngdpunkt på vänster och höger skida för nästa frånskjut. Sträck ut, glid och åk stort är tipset.



### Fram med höften och foten!

Diagonalåknings blir bättre när du har en tänkt vertikal linje mellan tåspets, knä och haka.

– Det gäller att tajma frånskjutet med trycket i fästzon och bäst blir det om du har en tänkt rakt lodrät linje mellan tåspets, knä och näsa när du trycker ifrån. Många ligger för långt fram med tyngdpunkten på överkroppen och då sparkar du mest i luften.

Knepet är att sträcka på sig, titta framåt och skjuta fram foten du ska skjuta ifrån med, men även höften ska fram när du diagonalåker.



### Sträck på dig!

Kraften i stakningen börjar framför fötterna, inte bakom.

– När du stakar ska du också hålla en ganska upprätt position, nästan gå upp på tå i stavtaget och inte som en ostbåge stå och gräva långt bak med stavarna, med böjda ben.

– Rolig och skön åkning och att tekniken ska få möjlighet att fungera på bästa sätt förutsätter ju förstås att du har fått prova spannet efter din vikt och din nivå av skidåkning. Det är värt att få hjälp med det i en affär, även om du kan träffa rätt om du köper begagnat eller på nätet. Det går också att hyra skidor och prova sig fram.

**HANS-ÅKE MENAR** att det går att få tag på riktigt fina skidor till rimlig kostnad utan att satsa på skidor gjorda för eliten.

– Skin-skidorna (med smala håriga remsor i fästzon) har blivit väldigt bra och det har revolutionerat motionsåkning de senaste åren för att det är så enkelt. Jag gillar att valla men för många är det tid man gärna lägger på att åka i stället. Är man ovan vallare är det dessutom svårt att valla lika bra som skins-skidorna är. Med skins under fästzonen behöver du inte göra något annat än valla glidytorna ibland och rengöra hudarna med avsedd sprej emellanåt.



Skin-skidor ger mer åkning.

**VILL DU ÄNDÅ** hålla fast vid dina vallade skidor är tipset att lägga på många men tunna lager fästvalla.

– Många orkar inte lägga på mer än två lager och tycker att det räcker. Jag lägger på åtta-tio tunna lager fästvalla när jag vallar.

Fjällutsikten från Hovde och västerut är lätt att njuta av.



# EN DAG I BACKEN

Med Karin Wallén, frilansjournalist och stugägare i Bydalsfjällen



Björkskogen lockar till roliga utflykter med fin snö.



**DET ÄR EN STRÅLANDE** vacker dag och liftarna har nyss öppnat när jag släpper Hovdelifliten och tar sikte på Toppliften. Idag är det så gott som vindstilla, och då vill jag så fort som möjligt åka raka vägen upp till Hovdeshögen och bara ta in den vidunderliga utsikten. Västerut böljar Anarisfjällen. Norrut, bortanför sjöarna och skogarna tornar den välkända siluetten av Åreskutan upp sig, vitglänsande i solskenet.

Men det är när jag vänder på mig för att åka ner igen som den käraste vyn uppenbarar sig. Den över Drommen. Det går nästan inte att se sig mätt på det väldiga fjället som reser sig på andra sidan Dalsjön, men nu kräver ändå backarna min uppmärksamhet.

Det första åket blir ner i Ripsvängen. Snön är nypistad och inte många har hunnit åka än, men det är ändå frestande att ta en sväng ut i den glesa björkskogen vid sidan av pisten, där snön ligger mjuk och vänlig.

Det blir raka vägen upp till toppen igen, och sedan ner till Paradliften. Det här är ett område som jag har börjat utforska allt mer, eftersom det också erbjuder ett markerat offpistområde. Jag vågar mig inte riktigt på de brantaste partierna än, men det är på gång. Just idag, med perfekta snöförhållanden och låga vindstyrkor, är en dag som måste utnyttjas till fullo.

Så jag fortsätter vidare i systemet, till Fäbodliften, som blivit en favorit. Här är pisterna i mitt tycke alldeles lagom branta för att slappna av och njuta och ändå ha rätt bra fart. Dessutom finns sköna rastbänkar med grill och ved för den som vill ta en lunchpaus i backen. Lite grillkorv i ryggsäcken hade passat fint idag.

Så sakteliga börjar pisterna fyllas på av folk, men det blir aldrig några jobbiga liftköer. När jag når Bydalen passar jag på att ta en fika på värdshuset innan det är dags att fortsätta. Nu blir det raka vägen upp på Högfjällsliften. Härifrån väntar en lång och härlig åkning hela vägen ner till Trädgränsliften igen. Sedan styr längtan efter nya backar mig mot Långravinliften, där det finns flera röda och svarta pister.

Framför mig reser sig Drommen, lika mäktig som alltid, och känslan i svängarna är magiska. Det blir en heldag, och ett par timmar senare erövrar jag de första svängarna i mjuksnön i Hovdeshögens brantare offpistparti. Innan jag åker hemåt vänder jag mig nöjt om och kan se tillbaka på mina alldeles egna serpentinsvängar som ringlar utmed fjällslutningen.

*Karin Wallén*



Sabina Eriksson

070-688 18 00

sabina@bostada.se

www.bostada.se

**Dags att sälja din bostad  
tomt eller fritidshus?  
Jag hjälper dig gärna!**

**bostada**  
nya tidens mäklare



RESPONSIBLY  
MADE IN SWEDEN

**DEM HAR SYTT  
DIN TRÖJA?**

**VÅRA PRODUKTER** är ansvarsfullt tillverkade, från garn till färdiga plagg, här i Sverige. Närmare bestämt i vår egen fabrik i Östersund. I 50 år har vi producerat varma ullunderställ och förstärkningsplagg i vårt eget unika material Ullfrotté original.

**VÅRA SÖMMERSKOR** är sina egna, mycket noggranna, kontrollanter. Ett woolpowerplagg är märkt med namnet på sömmerskan som sytt hela plagget. Det är ett kvalitetssigill som uppskattas av många och idag levererar vi produkter över hela världen.

Varmt välkommen till vår butik eller besök [woolpower.se](http://woolpower.se)

**Woolpower**  
ÖSTERSUND



# Vi har plats för fler nöjda kunder.

Vad kan vi hjälpa dig med?  
Välkommen in och prata ekonomi med oss.



Prästgatan 25, Östersund  
Tel 063-1679 00

**Handelsbanken**

Hyr skidor  
och snowboards hos  
**Oviksfjällens  
sport & fritid**

**GRÄFTÅVALLEN**

0643-52010 [info@oviksfjallen.se](mailto:info@oviksfjallen.se)

[www.facebook.com/Oviksfjallen](http://www.facebook.com/Oviksfjallen)



## BYGGMÄSTAR 'N / MARK

I JÄMTLAND AB



### Söker du ett byggföretag i Jämtland?

Byggmästar'n i Jämtland är ett komplett byggföretag som åtar sig allt från markarbeten och grundarbeten till renovering, tillbyggnation och nybyggnation av hus.

[www.byggmastarn.com](http://www.byggmastarn.com)  
070-569 00 97

Kläppe 195  
845 91 Hallen

## Superservice på ICA Karl Ors Bua!

– Er matbutik i Bydalsfjällen –

Vi plockar ihop eller kör ut era varor.  
Bydalen-Höglekardalen-Gräftåvallen  
Tips även för er som ska till Åre!

Maila eller ring in er beställning mer info på  
vår hemsida: [www.ica.se/nara/karlorsbua](http://www.ica.se/nara/karlorsbua)

### Öppettider:

Månd-Lörd 9-19 | Sönd 10-18

Tel: 0643-44 55 90

E-post: [kundkontakt.hallen@nara.ica.se](mailto:kundkontakt.hallen@nara.ica.se)



Uttagsautomat

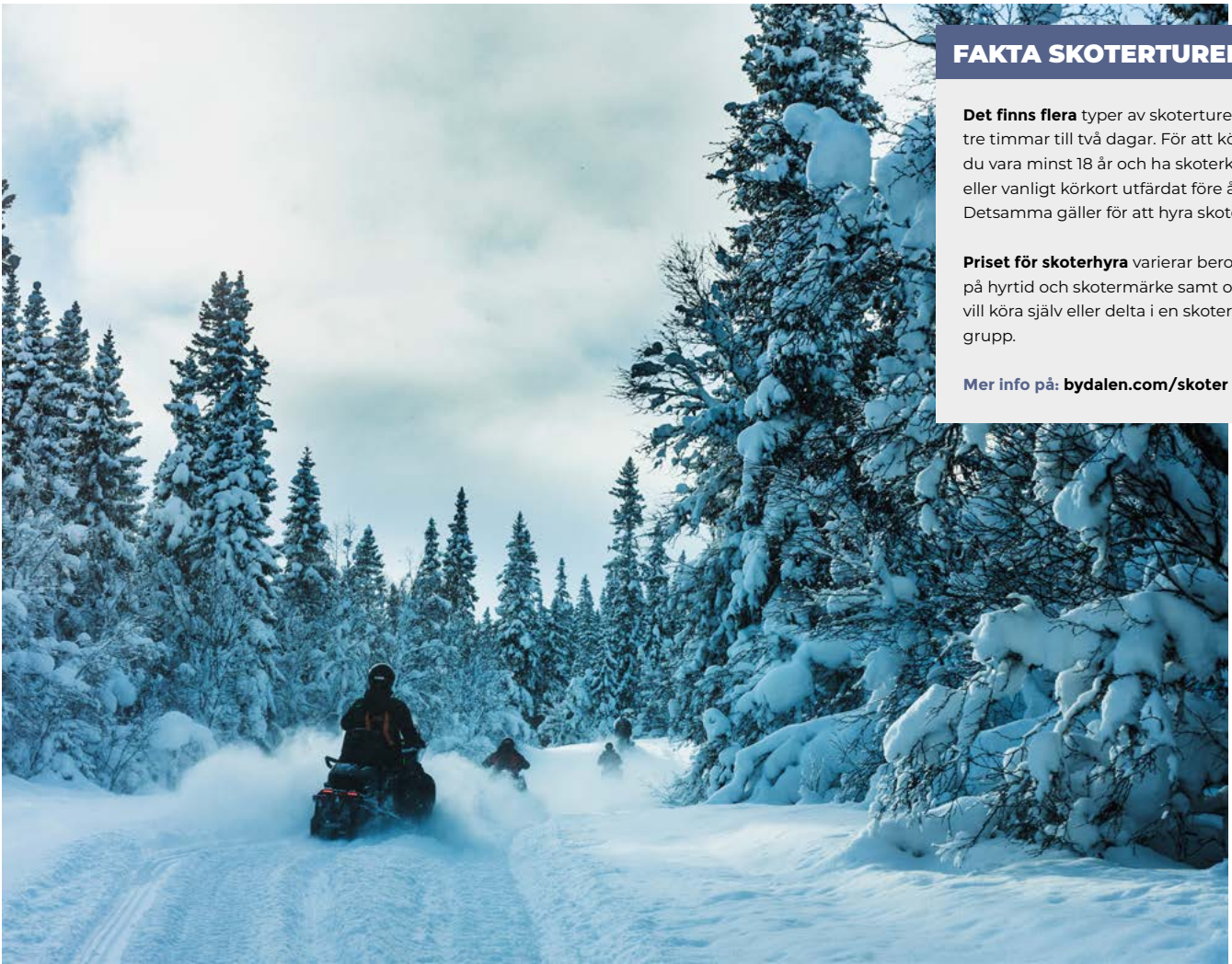


## FAKTA SKOTERTURER

**Det finns flera** typer av skoterturer, från tre timmar till två dagar. För att köra ska du vara minst 18 år och ha skoterkort eller vanligt körkort utfärdat före år 2000. Detsamma gäller för att hyra skoter.

**Priset för skoterhyra** varierar beroende på hyrtid och skotermärke samt om du vill köra själv eller delta i en skotersafari-grupp.

**Mer info på:** [bydalen.com/skoter](http://bydalen.com/skoter)



# Skotersafari till fjälls

**DET ÄR EN BLÅSIG DAG**, men innanför visiret på den vadderade skoterhjälmens råder en lugn förväntan. Vi befinner oss vid vägs ände i Höglekardalen, där parkeringen markerar dalens slut. Det här är en av de enklaste utgångspunkterna för att ta sig upp på kalfjället i Bydalsfjällen. Och att göra det med skoter är förstås det smidigaste och snabbaste sättet för den som vill uppleva de stora vidderna. Det är därför vi har bokat in oss på skotersafari. Både för att få komma långt ut på fjället – och för att få testa att köra skoter.

**VÅR GUIDE, THOMAS HÄGG**, instruerar den lilla gruppen om vad vi har att göra med. Det är gas, broms, och så lite handvärme på styret för den som behöver. Inga konstigheter.

Jag vrider om nyckeln och skotern surrar igång på ett kick.

– Kom bara ihåg att inte gasa och bromsa samtidigt, förmanar Thomas.

Viktigast är ändå att stanna på leden, hålla ett lugnt tempo, och vara uppmärksam på omgivningen. För med skoterkörningen kommer förstås också ett ansvar – att inte störa, vare sig renar eller människor.

Men just idag verkar det bara vara vi som är på väg ut på fjället.

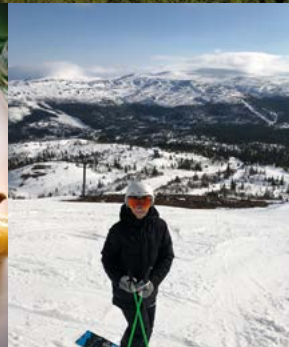
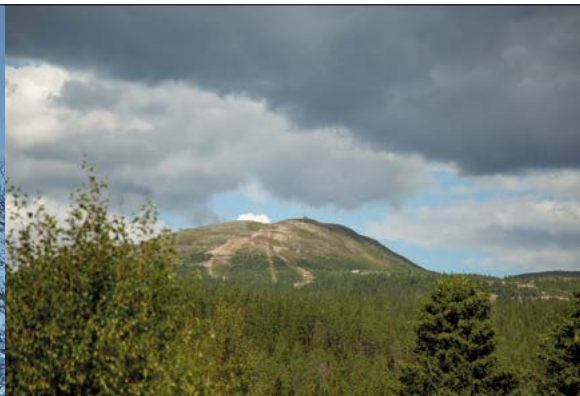
Det vibrerar under kängorna när vi kör iväg i samlad trupp. Skoterleden slingrar sig uppåt, kantad av högresta granar, tills vi når sista kurvan. Här går skidleden vidare mot Fjällsta, medan vi fortsätter mot Hosjöbottnarna. Granskogen övergår i glest stående fjällbjörkar, och snart är vi ute på den öppna, platta fjällheden. Och här blåser det – rejält!

**DAGEN TILL ÄRA BJUDER** fjällen på starka vindar som bildar snörök. Men det är häftigt att se, och det känns säkert att köra i spåret bakom Thomas. Runtomkring oss öppnar sig de vita vidderna. Vi har lämnat Oviksfjällen bakom oss och åker i riktning mot Anarismassivet. Att komma så här långt på så kort tid känns verkligen som en ynnest för oss som inte äger någon skoter.

Men när det visar sig att vinden är lite för hård blir vi ändå tvungna att vända tidigare än tänkt. I normala fall väntar en fikastund vid sjön i Hosjöbottnarna, men vädrets makter går inte att sätta emot. Vi hittar en annan fikaplatz, i en svacka mellan två höjder som ger lä. Här är det som en helt annan värld. En där vinden plötsligt raderas ut, och där kaffetermosen doftar som en kär gammal vän.

# Höglekardalens Fjällpensionat

På en fäbodvall med anor från det tidiga 1900-talet ligger Höglekardalens fjällpensionat. Vi finns vid vägens slut, med utsikt över Falkfångarfjället, Hovdeshögen, Drommen och andra fjälltoppar. En plats att känna sig hemma på.



## För bokning & information

Mail: [petter@ps63.se](mailto:petter@ps63.se)

Tel: 0643-320 14

Instagram: @hoglekardalen

Webb: [hoglekardalen.wordpress.com](http://hoglekardalen.wordpress.com)

Kaffeservering med lyxiga stutar och våfflor | Middagar med jämtländska råvaror | Rödingfilé och älgpytt | Pizza | Stugor med självhushåll | Camping | Längdspår och turåkning utanför dörren | Nära till utförsåkning | Skoterleder till många fiskevatten



# SAMISKA UPPLEVELSER

en del av  
bydalsfjällen



## På samisk mark ligger De Åtta Årstiderna

Ta med familjen, goda vänner eller kollegor på en härlig upplevelse. Vi arrangerar konferenser, jakt- och fiskeupplevelser, svensexor, möhippor, bröllop och möten med en renskötarens vardag. Allt detta i en genuin fjällmiljö långt ifrån närmsta granne. Oavsett vad ni gör hos oss så erbjuder vi samiskt inspirerade måltider hämtade direkt ifrån egna råvaror.



Tel. 070-216 35 09 • [www.attaarstiderna.se](http://www.attaarstiderna.se)



Från stugan i Höglekardalen är det nära till allt.

# FRÅN HUSVAGN *till stuga*

Det började med tre år på campingen för familjen Hjalmarsson. Steget till en 50 kvadrats stuga bara 300 meter från den tidigare uppställningsplatsen blev ett naturligt och enkelt steg att ta när tillfället dök upp.

**DEN LILLA STUGAN** på 30 kvadrat som byggdes på slutet av 1960-talet är nu 50 kvadrat stor. En utbyggnad som gjordes innan Anki och Daniel Hjalmarsson köpte den 2016.

Det är en trevlig liten stuga i vinkel. En rymlig storstuga med kök och två små sovrum men ett rejält tilltaget badrum för att vara fjällstuga. Och en bastu förstås.

– Vi behöver inte tömma toan här och vi har eget rum, det är det bästa med stugan, tycker Agnes tio år.

**RUMMET ÄR INTE** helt eget utan delas med storebror Anton tolv år, som den här dagen är ute på fisketur med grannfamiljen.

– Vi är här nästan varje helg på vintern och hösten har mer och mer blivit en favorit, säger Daniel. På vintern kan vi vilja göra för

mycket, även om det är kul. Men på höstarna är man bara ute, vandrar oavsett väder och så är det stugmys på kvällarna.

**NÄR DE ÅKT BILEN** lite mer än en timme från Brunflo till stugan i Höglekardalen och öppnat dörren känner de ett lugn.

– Vi skottar snö på vintern men annars är det inte mycket vi behöver göra. Ingen trädgård att ta hand om. Städar på en kvart när vi ska hem, om vi inte hart hyrt ut den till några som ska in efter oss.

**DE HYR BARA UT** stugan några veckor per år, ofta på sportloven när trycket är som störst i Bydalsfjällen. Syftet har hela tiden varit att utnyttja fritidsboendet mycket själva. Eller omgivningarna snarare. Det blir sällan en

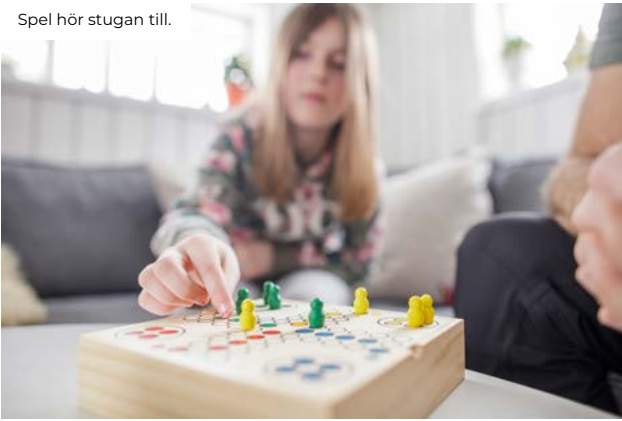
”kojdag” som Anki säger:

– Vi sitter inte inne bara för att det är lite sämre väder. Det är bara att klä på sig och så är det skönt att komma in i stugvärmens sedan.

**PÅ VINTERN BLIR DET** mycket skidåkning och snowboard i backarna, framför allt i början på säsongen. Skoter och fiske eller skidturer på fjället blir vanligare när ljuset och värmen kommer på vårvintern. Vandringar, cykling och bärplockning under barmarksperioden.

– Sommartid springer jag en hel del på fjället, säger Anki som har familjerekordet på motionsloppet Buff, ett 22 kilometerslopp med över 1100 höjdmeters stigning som extra utmaning.

Spel hör stugan till.



Allrum och kök fick genomgå en renovering innan familjen Hjalmarsson flyttade in.



Anki, Daniel och Agnes trivs i stugan.



**AVKOPPLING ÄR DET** viktigaste men det sociala livet finns också här. Det är många från grannskapet i Brunflo som också har stuga eller husvagn i Bydalen eller Höglekardalen

– Vi umgås inte så mycket hemma, men här ses vi desto mer. Vi hjälps åt att titta till barnen och hitta på saker tillsammans, säger Anki.

**OTVUNGET OCH ENKELT** är viktigt för alla i familjen. Det finns några små projekt som ligger i framtidsplanen för stugan. En utrustningsbod och kanske en liten gäststuga med ett par bäddar på tomten, så småningom.

– Men det är viktigt att stugan är en frizon, en plats där vi verkligen bara kopplar av, säger Daniel.



*I PERSÅSBACKEN KAN ALLA  
HA KUL TILLSAMMANS!*

Åk med liften upp och åk sedan ner antingen med snowracer i våra specialanpassade källkbanor, eller med skidor alternativt snowboard i våra slalompister.

Även kvällsåkning i backen och el-ljusspår för längdåkning.

För öppettider och övrig info:  
[www.persåsbacken.se](http://www.persåsbacken.se) | Facebook: Persåsbacken  
[skidbacken.persasen@gmail.com](mailto:skidbacken.persasen@gmail.com) | eller ring 0643-40009



**DIN BÄSTA SKOTER, ATV  
OCH RANGER-AFFÄR  
GÖR DU I YTTEROCKE!**

**POLARIS  
YTTEROCKE  
PRODUCTION AB**

0640-451 17 - [ytterockeproduction.com](http://ytterockeproduction.com)



## KÖP & LADDA SKIPASS ONLINE

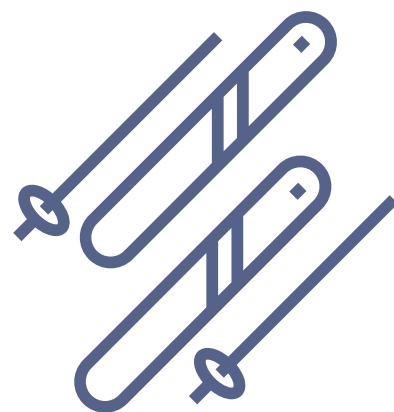
Du kan köpa ditt Skipass direkt på webben. Där kan du också ladda ett befintligt keycard. På så vis kan du gå direkt till liften i stället för att stå i kö för att köpa på plats!

Vi har också olika kampanjer och rabatter för dig som handlar online, besök: [bydalsfjallen.se](http://bydalsfjallen.se)

## HJÄLP PÅ VÄGEN

# TILL EN BRA SKIDUPPLEVELSE

Alla andra kan, men jag känner mig som en nybörjare... Om du tänker så är du inte ensam. Visst finns de inbitna fjällnördarna och de som åkt skidor sedan treårsåldern. För dig som är nybörjare, eller som vill prova en ny typ av skidupplevelse får du hjälp på traven i vår skidut-hyrning och genom våra skidskolor.



## UTVECKLAS SOM SKIDÅKARE - oavsett ålder

**BARNENS (OCH FÖRÄLDRARNAS)** favoritstund på dagen är skidskolan. Tillsammans med andra barn och en rolig skidlärare lockas kunskapen om skidåkning fram med glädje. När femte dagens skidskola är slut har barnen avancerat rejält. Detsamma gäller de vuxna. Kanske pratar de inte lika öppet om att de ska ta en skidlektion men när den är genomförd brukar de tala desto mer lyriskt om upplevelsen. En lektion utgår från elevens kunskapsnivå och de tips som ges är anpassade för att skidåkningen ska kännas tryggare, enklare och roligare.



## HYRA UTRUSTNING GER FRIHET

**TUVA, 17 ÅR HAR ÅKT** skidor sedan barnsben, men för några år sedan ville hon byta slalomskidorna mot snowboard.

– Vi hyrde en snowboard så att jag skulle få testa och tillsammans med en kompis tog vi en snowboardlektion via skidskolan. Jag blev biten direkt. Nu är det Tuvas egna snowboard hon åker nedför backarna med, men för den som vill prova något nytt är hyra en bra början.

– Vi har alla typer av skidutrustning, säger Håkan Öhman på skiduthyrningen i Höglekardalens Semesterby. Slalomskidor, snowboard, turskidor och längdskidor. På senare tid har längdskidåknigen exploderat och många vill idag testa de så kallade skin-skidorna.

– Vi plockar fram rätt skida utifrån längd och vikt, tack vare att bindningen går att reglera hittar vi oftast rätt. Våra gäster upplever att det är ett utmärkt sätt att få åka på bra utrustning utan att själv behöva investera, säger Håkan.

**Samiska  
äventyr  
i Oviksfjällen**

Hävvi i Glen  
Samiska äventyr i Oviksfjällen

Restaurang & stuguthyrning

Renhågn & konferens

*Välkommen till Hävvi i Glen!*

Öppettider se hemsida  
[www.havviiglen.se](http://www.havviiglen.se)

Malin & Thomas  
073-843 13 29

Ditt lokala elföretag i Jämtland Härjedalen



## Vi utför allt inom el!

Nyproduktion | Renovering | Multimedia  
Solceller | Elbilsaddare

**Kontakta oss  
för en offert**

Tel: 070-2621875

Mejl: [mattias@iversenel.se](mailto:mattias@iversenel.se)



Fjällvidderna ovanför Gråftåvallen är lätta att nå.

# TOPPTURA *med barn*

Med stighudar under skidorna och lös hül uppför hittar du lätt nya vyer och orörda sluttningar. Familjen Falkeström har precis börjat gå uppför med barnen Elias 11 år och Simon 13 år. Här är deras bästa tips om hur du gör.





Det finns alltid lä för en fika.



Secura Fix, en prisvärd start på toppturnandet.



Techbindningen är lätt och smidig.

**I GRÄFTÅVALLEN ÄR DET** enkelt att förlänga liftåket upp på fjället med ett par stighudar. Nya vyer och nya åk. Toppturandet kräver ingen superkondis eftersom tempot är valfritt, men visst är det jobbigare att gå uppför själv än att åka lift.

- Det är roligare att gå rakt upp istället för att zick zack för då kommer man fortare fram, säger Simon när han får hjälp med hälhöjarna av pappa Hans-Åke så att han lättare kan gå mer rakt upp i sluttningen.

- Men vill man spara energi kan det vara bra att gå i slag uppför, tipsar mamma Hanna Falkeström som är den som toppturnat längst i familjen.

**IDAG GÅR HANNA** med på turskidor men snart har nog alla i familjen toppturnsutrustning. Simon och Elias har turat en säsong bara men tycker de är roligt som omväxling och turerna är inte så långa - än så länge.

- Det är just det som är så bra med toppturnande, säger pappa Hans-Åke Falkeström. Här i Gräftåvallen och Bydalen är det så lättillgängligt och man kan se det som att gå på fjället en stund. Som med turskidor, men att du får bättre åkning nerför.

**ELIAS GÅR MED SINA** vanliga slalomskidor och pjäxor men har en insats, Secura Fix,

som med fjädring sätts in i slalombindningen och på så vis ges ledad tådel och lös häl när man går uppför. Det är lite tyngre än den anpassade skidalpina utrustning som Simon och Hans-Åke går med, men å andra sidan är insatserna billigare så du använder samma skidor och pjäxor som i pisten. Det blir också stabilare nerför för Elias som gärna hoppar och åker lite baklänges - han känner sina skidor och utrustningen han hoppar med i parken.

- Vi går i sluttningar som inte lutar särskilt mycket och det är förstås helt säkert när det gäller laviner. Just nu är det mest ett sätt att komma upp på fjället lite och prova på. Lavinutrustning och de bitarna kommer såklart om de vill fortsätta med toppturner.

**SÄLLSKAPET STANNAR** vid en solvarm sten, knappt hundra fallhöjdsmeter ovanför liftens avstigning. Det serveras som sig bör varm choklad och en macka innan nerfärd som går på en tiondel av tiden jämfört med turen uppför. Det gäller att uppskatta det jobbiga för att njuta av några riktigt fina svackor med mjuk inbläst snö, att det gör turen värd mödan.

De har hållit på ungefär en timme. Precis lagom för att det ska var kul för hela familjen.



## GÅ PÅ TOPPTUR I BYDALSFJÄLLEN

**Att prova på att** gå med stighudar uppför och åka nerför är enkelt om du håller dig i områden som lutar som en blå backe som mest. Det gäller även att ha koll på hur det ser ut ovanför dig så det inte är branta partier med hängdrivor som kan släppa och glida ner till där du är. Var extra försiktig när du går med barn.

**I Bydalsfjällen finns flera** områden att prova på. Gräftåvallens fjällområde ovanför liftarna är flackt och fint, lätt att komma till och du är snabbt upp på kalvfjället. Även andra områden kring Hovdehögen är enkla att komma till med ett par stighudar. Från Fjällhalsen och en bit uppåt har du fina områden längs fjälleden, gles flack fjällbjörkskog och roliga små sluttningar men också brantare terräng på Västfjället som du får hålla dig ifrån.

**Under den period** som liftarna är stängda får du inte vistas inom liftområdet. Det är heller inte tillåtet att gå uppför backarna oavsett om liftarna är öppna eller stängda.



## FJÄLLTÄNK

- **Gå inte ut om** det är dåligt sikt eller blåst och risk för sämre sikt. På fjället ändras vädret snabbt och det är lätt att komma fel.
- **Låt aldrig barnen** gå själva. Minst en vuxen med som är van vid fjället.
- **Håll dig i närheten** av liftsystemet i flack terräng innan du har och har lärt dig hur lavinutrustning används. OBS! Sändare/sökare, spade, sond och en gedigen kunskap om hur du använder det är absolut nödvändigt så fort du ska åka lite längre bort och brantare än "blått".
- **Att du ser att** någon annan åkt i en fin sluttning innebär inte att du ska göra det. Laviner går inte alltid när första åkaren belastar sluttningens snötäcke.

# PERFEKT *park*

Tom Wiesman flyger högt.



Många linjer att välja på!



Syskonen Wiseman



I parken kan man även titta på andras konster.

**DET BÖRJAR MED** mindre ”rails” och hopp och avslutas med en linje som kan resultera i två rejäla hopp, med kickar som tilltalar de som gör både volter och andra trick i luften. Det ena utesluter inte det andra, och det går förstås att undvika kickarna och bara glida lite snygg över kullen. Känslan av pirr i magen är tillräcklig ändå. Stämningen är ödmjuk och familjär, små tittar på stora, stora väntar på att små ska ta sig över på det sätt de önskar.

**DAGENS SNYGGASTE** hopp står syskonen Tom och Charles Wiseman från Djursholm för.

**PARKEN I BYDALEN** ligger vid trädgränsliften. Det är något som lockar gänget på fem killar som åkt upp till stugan i Gräftåvallen, där de bor under vistelsen.

– De har fått till avvägning mellan kicken och lutningen på landningen bra här. Flyger man högt upp kommer man brant ner i landningen, så då måste lutningen på den vara ganska brant den också, förklarar Charles Wiseman 15 år.

– Parken är riktigt bra och vi gillar att det är enkelt att åka här, inte så mycket folk, inga väntetider. Det blir många åk, säger Tom Wiseman, 17 år, innan han ger sig ut för ett sista försök på en halv skruv.

# KÖP & LADDA SKIPASS ONLINE

Det finns två sätt att köpa ditt Skipass på:

## 1. Ladda ditt Keycard

Gå direkt till liften! Du behöver ha ditt keycardnummer tillgängligt.

## 2. Om du inte har ett Keycard

Köp det online tillsammans med ditt Skipass och hämta det i receptionen i Höglekardalen eller i Bydalens skipassförsäljning.

Alla onlineköpta skipass blir aktiverade vid första åket i liften.

## Skipass och Keycard för barn

Skipassen är gratis för barn 0-7 år som bär hjälm och åker i sällskap med målsman. Glöm inte bort att varje barn behöver ett eget Keycard.

Du kan givetvis använda/ladda ett befintligt Keycard.

Skipass för barn 0-7 år kan endast laddas i samband med en förälders köp av Skipass.

För att köpa eller ladda ditt Skipass besök:  
[bydalsfjallen.se](http://bydalsfjallen.se)



**bydalsfjällen**



Endast 10 minuter  
till kalfjället!



en del av  
bydalsfjällen



För bokning och info:

0643-520 12

[www.graftavallen.se](http://www.graftavallen.se)

Följ oss på:

 [graftavallen](https://www.facebook.com/graftavallen)

 [fjallgarden\\_graftavallen](https://www.instagram.com/fjallgarden_graftavallen)



# SNÖSKOR

## - enkel vinterpromenad för alla

Att ta sig ut på vintern handlar inte bara om att ta på sig ett par skidor. I andra länder är snöskor mer naturligt än det är i Sverige, men skorna har sina fördelar även här. Ulf Jägemar har använt snöskor i många år och gillar enkelheten och mångsidigheten.



Bra drag utan stavar.

**VITSEN MED ATT** använda snöskor är att det är så enkelt. Ingen valla, alltid fäste, smidigt i skogen och de kräver ingen speciell teknikträning - att gå är en invand rörelse som alla redan kan. Fördelar som Ulf Jägemar känt till i många år.

- Det är perfekt att ta en promenad med hunden på snöskor, säger han och knatar rakt upp på fjället. De är bra både vid vardagsmotion och när jag jagar ripa.

**ENKELT PÅ ALLA** sätt framför allt om du har ett par vandringskängor redan. Ulf har egna snöskor sedan många år tillbaka, men det går också att hyra för den som vill prova på.

**MODERNA SNÖSKOR** är av plast eller kompositmaterial, där den kan delas upp i själva "plattan" som är det som ger skon bärlighet på snö och "bindningen"

där du fäster vandringskon eller vinterkängan. För svenska fjäll, som Bydalsfjällen, behövs oftast inte några extremt stora breda snöskor med väldigt bra bärlighet i lössnö. Här är det oftare mindre med snö som är packad och därför är det smartare att ha mindre snöskor som är smidigare att gå med. Det finns till och med snöskor för löpning.

- Det brukar finnas flera lägen på skorna, men jag föredrar ofta att ha hälen fast, då är det precis som att gå med ett par stora skor, säger Ulf.

**MED ETT PAR SNÖSKOR** är det också lättare än turskidor att gå rakt uppför, med piggar och tandade stälkanter under foten och framför allt tån. Det ger bra fäste i hård snö och till och med lite is. Går det brant uppför har många snöskor också en hälhöjare som gör att du får en mer skonsam lutning på vristen som gör hälsenan mindre ansträngd.

Enkelt att snabbt fälla upp eller ner även när du har snöskorna på dig.

- Det räcker ju utöver snöskorna med ett par bra vandringskängor som är varma eller har plats för ett par extra sockor, så kan du ta dig ut på vintern. Det viktiga är att skorna är sköna att gå med, så att du inte får skavsår, säger Ulf.

**ETT PAR STAVAR** kan vara bra att ha och ger också träning för armarna och överkroppen om det är syftet. Det ger också mer stabilitet om du är ny på snöskor och ger även bättre balans i ojämn terräng, både uppför och nerför. Ulf går ofta med hund som drar och då är det lättare att inte också ha stavar att hantera och han är rutinerad på sina snöskor.

- Det kan vara lite ryckigt när hon fått vittring på fågel och får fram i olika riktningar, men uppför är det oftast stor draghjälp med hund, säger Ulf.



**MOTOR Huset**

**POLARIS**  
Think Outside

Din lokala skoterhandlare

Odenskogs sv. 35 Östersund - motorhuset.com



Ulf Jägemar rekommenderar andra att prova snöskor.

## *Jakobssons Åkeri AB*

### *Hallen*

ETT ÅKERI SOM BRYR SIG

Vi utför rundvirkestransporter, gräv och maskintjänster samt försäljning av krossprodukter, sand och matjord



**JEMTSNETT AB**  
BYGG OCH INREDNING



## Dags att renovera?

Vi hjälper dig med allt från takbyten,  
fasadbyten och totalentreprenader.



Vi kan allt  
inom bygg!

KONTAKTA OSS PÅ:

✉ jemtsnett@hotmail.se ☎ 070-6803221

Din lokala gräventreprenör.  
Utför alla typer av grävuppdrag.

**Dränering - Avlopp - Grunder**  
**Vägbyggnation m.m.**

**Snöröjning i Gräftåvallen.**

# Englunds

I OVIKEN

Vi tillgodoser era önskemål, Ma råkes!



Daniel "Sorken" Englund

Tel. 073-045 51 48 [www.englundsoviken.se](http://www.englundsoviken.se)

Mail: [info@englundsoviken.se](mailto:info@englundsoviken.se)

## PLÅTBUTIK

Plåt-  
tillbehör

Takstegar      Fotplåt      Uthyrning av:  
Takbryggor      Nockplåt      Byggställningar  
Snörasskydd      Stuprör  
Hängrännor      Takplåt  
Gavelbeslag      (alltid i lager)

Nytt!

Nu kan ni även beställa braskaminer  
hos oss. Komplett med montering

Plåt-  
arbeten

## PLÅTSLAGERI

Tillverkning av det mesta i plåt. Montering av bland  
annat tak, snörasskydd och hängrännor.  
Kontakta oss när det är dags för plåtarbeten!

*Sjöbergs Plåtslageri*

Industrivägen 37  
Svenstavik

Ring Jens på:  
070-615 40 69

## SVENSK CATER ÖSTERSUND

ditt självklara val av  
fullsortimentsgrossist inom  
Hotell, Restaurang, Café  
och Föreningar.



Allt börjar på [SVENSKCATER.SE](http://SVENSKCATER.SE)  
Tel: 063-57 73 30





NANOOPTICS™

## PRECISION LENS TECHNOLOGY

By combining different materials into one single lens, Bliz has developed a unique lens with minimal visual distortion and an integrated anti-fog treatment previously thought impossible. The result is NanoOptics™.

**BLIZ**.COM



FJÄLLHALSEN  
Fik & Butik



### Välkommen till Fjällhalsen fik & butik!

Här serverar vi bland annat våfflor, fika, matiga mackor och lunch. Från vår stora uteveranda kan du njuta av milsviid utsikt & mysig miljö.

I butiken finner du presenter, inredning till stugan, mathantverk & villhöver-prylar för din fjällvistelse!

[www.fjallhalsen.se](http://www.fjallhalsen.se)  
0643 - 320 00

 @fjallhalsen

 @fjallhalsen\_fik\_butik



■ KORE



# TESTA & KÖP I HÖGLEKARDALEN

HEAD KORE, FRIÅKNINGSSKIDORNA ALLA PRATAR OM, HAR BLIVIT ÄNNU LÄTTARE OCH ROLIGARE ATT ÅKA PÅ.  
TESTA SJÄLV INNAN DU BESTÄMMER DIG. VÄLKOMMEN IN I SHOPEN.

  
HÖGLEKARDALEN  
SKIDSHOP DROMMEN

**HEAD®**





**BODIL GISSLÉN SUNDELIN**

**TELEFON:** 070-653 97 17

**MAIL:** bodil.gisslen@lansfast.se

## JAG KAN GRÄFTÅVALLEN!

Jag har sålt många stugor i Gräftåvallen under åren och kan området! Välkommen att kontakta mig med dina funderingar kring försäljning och köp av fritidshus.



**TELEFON:** 063-51 78 30 **MAIL:** ostersund@lansfast.se

**ADRESS:** Stortorget 3C, 831 30 Östersund

*Bydalen*

0643 - 320 11  
www.bydalen.com

Följ oss:



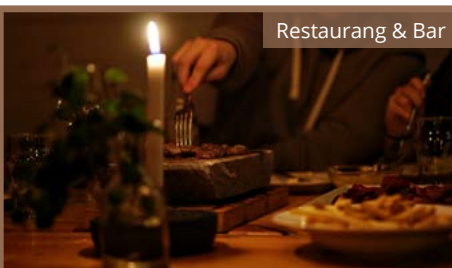
Bydalen



bydalen



Skidkola/ Barnklubb



Restaurang & Bar



Skotersafari/hyra



Skidshop/uthyrning



Boende i stuga eller lägenhet



Konferens

För bokning eller mera information, maila till:

restaurangen@bydalen.com  
skidshop@bydalen.com  
skidskola@bydalen.com  
info@bydalen.com

### Bydalens Byservice

Har du en stuga i dalen? Vi hjälper dig med:  
Tillsyn av boende, städ, snöskottning samt mycket mer!

Kontakta oss idag: [byservice@bydalen.com](mailto:byservice@bydalen.com)

# VÄLSMAKANDE & TRIVSAMT



## DE ÅTTA ÅRSTIDERNA

I **HOSJÖBTEN, 12 KILOMETER** från Höglerekadalen serveras ren, älg, ripa, öring och röding. Det är skogens skaffereri vi bjuds in till av Daniel och Mirja.

**DEN SAMISKA RESTAURANGEN** är öppen för grupp-bokningar eller enskilda bokningar och då serveras maten i storkåtan eller utomhus över öppen eld, beroende på hur du vill ha det. Toppa lunchen med en berättelse om den samiska kulturen. I rätt miljö blir det extra intressant och viktigt.



## HÖGLEKARDALENS FJÄLLPENSIONAT

**DÄR VÄGEN SLUTAR** ligger Fjällpensionatet och serverar viltskav, rödingfilé, lyxvåfflor, älgpytt och tunnbrödstut. Bland annat. Här kan du både fika, luncha och äta en mysig middag i den gemytliga restaurangen.

**SEDAN VINTERN 2021** är det Petter, Stefan och Göran som äger Fjällpensionatet och tillsammans med familj och personal tar de hand om dig som gäst.



## RESTAURANG DROMMEN



**HÄR KAN DU NJUTA** av en Drommen Lager i vinterträdgården, ta en fika, gå på After Ski eller äta en pizza och dricka ett gott glas rödvin. Restaurang Drommen har öppet alla dagar under säsong. Här serveras dagens rätt, välagade middagar på lokala råvaror, avhämtningsmenyer samt fodue- och andra tema kvällar.

**HÄR ÄR DET MARIE**, sommelier som tillsammans med sin man Lasse och medarbetare hälsar varmt välkomna.

Bydalsfjällens restauranger är väl värda att spendera tid hos. Gott, trevligt och skönt! Vill du hellre köpa hem funkarna det hos de flesta. För att snabbt få en överblick över restaurangernas utbud, scanna QR-koderna så får du idéer och tips på saker att göra och äta.



## BYDALENS WÄRDSHUS

**VERANDAN TILLTALAR** många gäster på vårvintern när solen gassar som bäst. Men den gemytliga restaurangen med en sprakande brasa är minst lika härlig. Råvarorna är omsorgsfullt utvalda och gärna närproducerade. Här är smakupplevelsen viktig och köttet är alltid lokalt.

**ÄLG, REN, OXE OCH GRIS** eller kanske en nyfångad röding serveras till gäster både för lunch och middag. Däremellan är det fika och after ski som gäller. Det är Rickard med medarbetare som hälsar trötta skidåkare välkomna.



## FJÄLLHALSEN FIK OCH BUTIK

**LUNCH, VÅFFLOR OCH** hembakt fika är Fjällhalsens melodi. En värmande vintoddy eller kanske Fjällhalsens egen fjällbrusubblande dryck på blåbär och lingon skulle sitta bra?

**VERANDAN ÄR INBJUDANDE** och finns både som inglasad och utomhusvariant. När magen är mättad och du återfått styrkan i benen passar du på att besöka butiksdelens inredning, presenter och mathantverk. Allt är noggrant utvalt av Madelen som tillsammans med familj och medarbetare håller öppet.



## FJÄLLGÅRDEN GRÄFTÅVALLEN

**HÄR MÖTS FLERA** generationer med känslan av att vara hemma. Du äter något gott från meny eller tar en gofika med hembakat. Här lagas mat med lokala råvaror och egenplockade tillbehör från naturens skafferier.

**"AFTER WHATEVER" ÄR** Fjällgårdens egna uttryck för afterski. Oavsett vad du sysselsatt dig med under dagen så är en skön avslutning på Fjällgården betydelsefull. Det är systrarna Anneli och Carola med medarbetare som hälsar dig välkommen.





Ett välrenommerat flyttföretag med över 50 år i branschen.

För Din trygghet anlita ett auktoriserat företag!

063-35500

[www.jamtflytt.se](http://www.jamtflytt.se)



**LJUNGHS VVS**

Marcus Ljungh  
Östertorpsvägen 7  
83294 Orrviken

**KONTAKT:**  
070-620 66 55  
[vvs@ljungh.se](mailto:vvs@ljungh.se)

**MURNING,  
PLATT-  
SÄTTNING**

Mur & Kakelservice i Oviken AB  
tel. 070-674 37 37

OVIKENS  
**GOLV & VÄGG**  
- 070-647 80 90 - AB

[www.ovikengolv.se](http://www.ovikengolv.se)



Tel. 070-651 58 45



Våra öl hittar du i  
Bydalsfjällens  
restauranger!

[www.jamtlandsbryggeri.se](http://www.jamtlandsbryggeri.se)

JAMTLANDS  BRYGGERI

**höögs**  
BYGGSERVICE AB

Vi erbjuder totallösningar  
inom byggsektorn

Andreas Höög: 070-230 21 01  
[www.hoogsbygg.se](http://www.hoogsbygg.se)



Handla där du bor,  
billigare än du tror

Ombud för Posten och DHL  
Bankomat

Välkommen! 0643-10340

Gårdsbutik i Hoverberg  
Öppet dygnet runt!



Här finns egen mjölk, yoghurt,  
stekost, glass och potatis. Endast  
1 timme från Bydalen längs väg 321.



JOUR DYGNET RUNT - ALLA DAGAR

VI LÖSER ERA AVLOPPSPROBLEM:  
VI SPOLAR OCH TINAR AVLOPP!

RING OSS PÅ: 0687-105 00

SPEL BUTIKEN I MYRVIKEN



Butiken med personlig service!

ATG • TIPS • LOTTER  
GASOL P11 PA11  
PK10 från 400:-  
LIVS • KIOSK

Öppettider:  
Vard 7-21 | Lörd 8-21 | Sön 9-21  
Tel. 0643-102 92

Upplev öring & rödingsfiske  
i samernas vatten

Info & bokning:  
[www.glensfjallfiske.se](http://www.glensfjallfiske.se)

GLENS FJÄLLFISKE



**Lennart & Salom**  
Allt inom bygg, bad & bastu 063-391 80 70

info@lennartisalom.se | 063-391 80 70

**PROBLEM MED DÖRREN?**  
Ring Fredrik!

**LÅSKOMPETENS**  
JÄMTLAND AB

**079-100 50 30**  
laskompetensjamtland.se

**MÅNSSON & HANSSON AB**  
ARKITEKTUR & BYGGTEKNIK  
www.mansson-hansson.se

Projektering – Konstruktion – Bygghänsyn  
Utredningar – Färgsättning – Systemlösningar  
Beräkningar – Bygglöshandlingar – Ideskisser  
Inredning

Opevägen 78, 831 92  
Östersund  
www.mansson-hansson.se

**Allt inom VVS**

**RÖRÖMOKAR'n**  
Stefan Esbjörnsson  
070-270 20 59

Vi skapar framtidens boende

**TRÅNGSVIKENS BYGG AB**  
DIN LOKALA BYGGENTREPRENÖR

**063-57 91 30**  
info@trangsvikensbygg.com

Vi fixar allt från slitna skotersitsar till möbler och gardiner!

**Ovikens Möbeltapetsering**

ovikensmt@gmail.com 072-249 56 88



## TOTALENTREPRENAD FÖR DITT FRITIDSHUS



## Funderar du på att bygga nytt i fjällen?

Hör av dig till oss i så fall! Byggruppen har lång erfarenhet av att bygga fritidshus och stugor i fjällmiljö.

Du kan tryggt lämna över bygget av ditt nya hus i våra händer.

Ring oss på 073-844 00 96 eller besök [www.byggruppen.net](http://www.byggruppen.net)

**BYGG**  
GRUPPEN

# ALLTID NÄRA *kalfjället*

**TA FRAM FJÄLLKARTAN** och titta noga. För vandringsälskaren är det glasklart, här finns hur många vita partier som helst. Vita partier betyder kalfjäll och kanske är det symbolen för riktig fjällvandring. Stora vidder, långa leder som aldrig tycks ta slut, vinden som fläktar och fjällripan som kluckar. Hovdehögen runt och Gräftåvallens rundtur är två favoritturer, liksom Västfjällets topp och en vandring i Dromskåran.

**FÖR DE SMÅ BENEN**, de långsamma benen och de trötta benen är vattenfallet i Gräftåvallen helt perfekt, eller en tur från Fjällhalsen upp mot Västfjället och tillbaka.

**EN FJÄLLVANDRING** börjar oundvikligt med uppförsbacke, men här i Bydalsfjällen finns många bra startplatser på hög höjd. Fjällhalsen, parkeringen i Hovdes stugområde, Gräftåvallens Fjällgård, Storgräftån, Restaurang Drommen och Höglekardalens stora parkering är områdets givna startplatser för vandring.



## UPPLEVELSEGUIDEN

Ladda ner vår upplevelseguide med förslag på vandring, fiske och cykelturer. Den går också att köpa på våra anläggningar.



# PÅ LÄTTA fötter

**DEN SOM INTE SJÄLV** håller på med swimrun har svårt att förstå grejen. För Cajsa Moberg i Karlstad är swimrun en stor del av hennes liv. En tränings- och tävlingsform där simning och löpning varvas. Med svärföräldrarnas stuga i Gräftåvallen som bas passar hon på att träna.

– Jag simmar i Häggsåssjön och springer på fjället. Här är häftigt att springa för det är så olikt det jag har hemma. I Karlstad blir det nån runda i skogen och på

asfalt, här är det en storslagen natur och härliga höjdmetrar att plocka, säger Cajsa.

**CAJSA SPRINGER** på stigar, myrar, fjäll, landsväg och tränar året runt. En favorit är att få komma till Bydalsfjällen och springa.

– Springer du på fjället så får du räkna med att gå ibland, det går inte att springa hela tiden. Men vill du ha en bra träningsrunda i mysig miljö så skulle jag rekommendera Dörrsårundan i Gräftåvallen.



## TRE TOPPAR

**NÄR DE TRE TOPPARNA** Östfjället, Drommen och Västfjället är bestigna har benen avverkat 3 468 höjdmeter. Men det är inte höjdmetrarna som är viktiga i Tre Toppar, det är vägen dit.

**TA MED MOBILKAMERAN.** Ta ett foto på dig och ditt sällskap vid toppröset. När du samlat alla tre topprösen visar du upp dem i receptionen och får då möjlighet att köpa märket Tre Toppar. Det är endast möjligt för dem som nått alla tre topparna!



## Sveriges trevligaste stugby

Ol-Jons Stugby ligger med vackert, lugnt läge i byn Hallen med utsikt över Storsjön. Stugbyn har 17 stugor på vardera 65 kvm. Det finns 6 sängar fördelat på 2 sovrum samt 2 bäddsoffor i storstugan. Husen är utrustade för 8 personer. Alla stugor har fullständig köksutrustning. Braskamin, platt-TV och bastu.

Grillplatser utomhus och lekplats med sandlåda. Rökförbud i alla hus. Pälsdjur är tillåtna i alla hus utom ett. I anslutning till stugbyn finns fotbollsplan, elljusspår, hockeyplan och utegym. Endast 15 minuters bilresa till skidparadiset Bydalsfjällen med lättillgänglig fjällvandring. Nära till den fiskrika Dammån. Möjlighet att ladda elbilar i stugbyn.

**Veckopriser från 3.000:-.**  
**Även andelsförsäljning!**

Mer info:  
[www.ol-jonsby.com](http://www.ol-jonsby.com)



Ol - Jons Stugby  
Hallen



**Är det dags för en förändring?** Det tyckte vi med och bestämde oss för att öppna en ny butik i Myrviken!

Hos oss kan du numera hitta mycket och lite till. Faktiskt det mesta för dina pälsklingar, din trädgård och dina byggprojekt. Dessutom kan vi hjälpa dig med byggritningar om du planerar stortag.

Och du. Du kommer väl ihåg att vi också är ombud för både Apoteket och Systembolaget?

Välkommen in. Du hittar oss i gamla bankhuset!

**Öppettider: Vardagar 7-17, lördagar 9-14**  
**Myrviksvägen 20 & 22 | 0643-44 73 30**

**OVIKENS BYGGSHOP**

**GRANNGARDEN**  
ETABL. 1880

**i Bromans fotspår**  
Ute på riktigt, tillgängligt för flera

Information Conny Elf 070-666 677 4 [conny@fishersguide.com](mailto:conny@fishersguide.com)

**JÄMTSERVICE**  
SKOG & FJÄLL AB

**Trädfällning**  
**Manuell huggning**  
**Röjning**  
**Linjearbeten**

Våra kunder är allt från stora **kraftbolag** till **privatpersoner**.  
Har Alstor för **skotning** på känslig mark och **transport** av material.  
Utgår från **Oviken** i Jämtland och **Korskrogen** i Hälsingland.

*Vi lovar att ni blir nöjda - Vi jobbar tills ni är det!*

**PEFC**  
FFCC:06-22-111  
Framände av Uthålligt skogsbruk.  
[www.pefc.se](http://www.pefc.se)

ORG.NR:  
556968-1884

VÄSTERÅSEN 861, OVIKEN  
070-634 77 68 | [henrik@jamtservice.se](mailto:henrik@jamtservice.se)  
[www.jamtservice.se](http://www.jamtservice.se)





Fisktrappen töms 08:00 & 16:00  
Hela sommaren, gratis entré.



Restaurangens öppettider:  
se hemsida [campdamman.se](http://campdamman.se)



# BOLIST

## Välkommen till BOLIST Hallen & Järpen!

- Bydalsfjällens närmaste byggvaruhus

**Hallens El & Byggmateriel**  
Nedre Bynom 565  
845 91 Hallen  
TEL 0643-303 80  
MÅN-FRE 7-17  
LÖRDAG 9-14

**Järpens El & Byggmateriel**  
Skansvägen 67  
837 32 Järpen  
TEL 0647-66 52 75  
MÅN-FRE 7-18  
LÖRDAG 10-14





## UPPLEVSEGUIDEN

Hosjöbottenvägen, Öretjärnsrundan och ytterligare förslag på cykelturer finns i vår upplevelseguide.

# FAMILJEN PÅLSSON CYKLADE Öretjärnsrundan

**FAMILJEN PÅLSSON FRÅN** Upplands Väsby har precis köpt stuga i Gräftåvallen. Första sommaren provade de det mesta i området. Vandring, cykling, fiske och även bad denna varma sommar.

– Det har mest varit jag och vår son Melvin som cyklat, men på Öretjärnsrundan följde hela familjen med. Vi tycker det är kul att cykla för vi tar oss längre än på en vandring. Därmed får man se mer, är ute i naturen, får upp lite puls och rör sig. Att cykla runt och utforska gillar vi också, säger pappa Dennis Pålsson.

**ÖRETJÄRNSRUNDAN ÄR** ungefär tolv kilometer och turen har en blandning av

grusväg och skogsbilvägar. Det går att åka bil fram och bara cykla rundan, eller cykla från Gräftåvallen respektive Bydalen/Hovde eftersom den startar däremellan.

– Vi gillade turen, det var en lämplig runda för hela familjen. Det var mysigt när vi kom till den gamla sägen. Där cyklade vi förbi och över flera broar och åar så det var en trevlig sträcka. Vi stannade och fiskade och fick några bäcköringar vilket säkert blev en krydda på moset, säger Dennis.

**FÖRUTOM PAPPA DENNIS** och Melvin tio år så var mamma Jeanette och Nelly 13 år med på turen.



## UPPTÄCKARGLÄDJE PÅ TVÅ HJUL

**HELA BYDALSFJÄLLEN** består av fina grusvägar och stigar och med hjälp av en karta kan du själv leta dig fram till bra cykelvägar. Upptäck och utforska!

**DEN SOM VILL UPP** på kalfjället rekommenderas grusvägen mot Hosjöbotten, en tolv kilometer lång väg med en hel del uppförslut i början. Väl uppe är utsikten magisk. För att inte störa renarna undanber vi dig att avvika från vägen med din cykel.





## *En skenbar* VILDMARK

**Format av inlandsisen, med en mosaik av naturtyper och en häpnadsväckande artrikedom. Vid en första anblick framstår Oviksfjällen, söder om Bydalen, som en riktig vildmark. I verkligheten handlar det om ett område som länge nyttjats av människor, men på ett hållbart sätt.**

**VILDMARK ÄR ETT ORD** många förknippar med våra fjäll. Men sanningen är att det funnits människor som levt och verkat i fjällen i tusentals år. Oviksfjällen, söder om Bydalen, är inget undantag. Vid Häggsåsjön i närheten av Gräftåvallen har man funnit en stenyx som är minst 3000 år gammal. Andra spår i området är boplatser, fångstgropar, gravar, spår av tamrenskötsel och senare också fåbodbruk och skogsbruk. Fjället och skogen är fulla av tecken på människors liv och leverne från förr och nu – för den som kan se dem.

**EWA LJUNGDAHL ÄR ARKEOLOG** och har skrivit flera texter om Oviksfjällen. Hon brinner för att lyfta områdets historia, och inte minst den samiska historien.

– Den är väldigt bortglömd och idag hotas kulturlandskapet av många intressen. När kulturlandskap och fornlämningar förstörs är de borta för evigt och då kan vi inte längre lära oss något av vår historia, säger hon.

**DET SAMISKA LIVET** har sett ganska lika ut i hela fjällkedjan och en anledning till att många upplever fjällen som vildmark är att spåren kan vara svåra att se.

– Det är subtila spår. En gammal kåtaplats är ofta bara en knappt synlig ring av torv, där eldstaden en gång varit. Att det är knappt synligt gör också att det är väldigt lätt att förstöra om du inte är försiktig.

**EWA LJUNGDAHL**  
ARKEOLOG



**SEDAN MITTEN AV 1800-TALET** har landskapet också präglats av turism. Tidigt kom bland andra de så kallade ”luftgästerna” hit, personer som av läkare ordinerats att vistas i den stärkande fjälluften. Strax därpå etablerade sig Svenska Turistföreningen i området och leder, stugor och vindskydd har blivit en naturlig del av Oviksfjällen.

**IDAG ÖKAR INTRESSET** för fjällen från flera håll. Dagens renskötsel ska samsas med ett friluftsliv som har breddats från att handla om stillsam vandring och turskidåkning till att även omfatta löpning, cykling, kiting och topturer. Vid sidan av detta finns också ett intresse för vindkraft och gruvbrytning i och i anslutning till fjällområdena.

**EWA LJUNGDAHL TROR ATT** samråd och information är avgörande för att vi ska kunna fortsätta värna om naturen och kulturen.

– Kunskap är oerhört viktigt. Det är ju inte självklart när du besöker fjällen att du ska veta allt om hur kulturlandskapet sett ut eller hur den samiska näringen ser ut idag. Men om vi kan sprida kunskap så att fler förstår att exploatering hotar det samiska kulturlandskapet, då kan vi undvika att upprepa samma misstag och övergrepp som vi gjort tidigare, säger hon.



## HÄRLIG & HÄNSYNSFULL Cykling i Bydalsfjällen

Att uppleva naturen från cykelsadeln blir allt mer populärt. I Bydalsfjällen är grusvägen mot Hosjöbottnarna ett bra alternativ för den som vill cykla i fjällen – och samtidigt visa hänsyn mot renskötseln.

**DÄR ALLMÄN VÄG SLUTAR** i Höglekardalen börjar den 13 kilometer långa privata grusvägen till Hosjöbottnarna. Vägen börjar i uppförsläcke men efter några kilometer får du betalt för ditt slit. Här har du en fin utsikt över Bydalsfjällen. En fjällmiljö som hänför med sina mjuka former och sin orörda karaktär.

**DU BEFINNER DIG I** samebyn Tässåsens åretruntmarker. Här föds renkalvarna i slutet av våren och under sommaren äter de upp sig för att klara den långa vintern. Här samlar renskötarna renarna för märkning och skiljning på hösten.

**ATT MED CYKEL SNABBT** ta sig fram över stora områden är en härlig känsla, men det gör också att aktiviteten är extra känslig för renarna. – Det blir allt mer folk uppe på fjället, och allt fler aktiviteter. Det påverkar betesron negativt. Särskilt cyklingen är ett växande bekymmer. På cykel kommer du snabbt och då skräms renarna ännu mer. För mycket trafik på leder och stigar blir som en barriär för renarna så att de utestängs från betesområden, säger Nicklas Johansson, ordförande i Tässåsens sameby.

Att följa grusvägen till Hosjöbottnarna är ett exempel på en väg som är okej att cykla på.

– Så länge cyklisterna stannar på den vägen är allt lugnt, men beger du dig utanför kan det bli bekymmer, säger Nicklas.

**NÄR DU HAR TRAMPAT** vägens alla 13 kilometer, genom ett landskap med låga fjällbjörkar, ljung och myrmark, kommer du fram till det samiska aktivitetsföretaget De åtta årstiderna. Hit kommer gäster som vill jaga, fiska, paddla kajak eller vandra. Mirja och Daniel Persson driver företaget och har öppet året runt.

– Hit är du alltid välkommen, men vi ser helst att du bokar om du vill övernatta eller köpa mat, vi kan inte garantera att vi alltid är hemma, säger Mirja.

**ATT BEDRIVA TURISTVERKSAMHET** i renbetesland fungerar bra för Mirja och Daniel. Antalet besökare ökar för varje år, och de som kommer hit söker ofta efter stillhet och avkoppling och utgör inte någon störning för rennäringen. Mirja menar också att de genom sitt företag får möjlighet att lära ut kunskaper och skapa ökad förståelse.

– Det finns alltid en oro för att besöksnäringen ska öka explosionsartat och utan kontroll, som vi har sett i vissa andra fjällområden. Men här fungerar det väldigt bra och dessutom är våra gäster ofta väldigt intresserade av den samiska kulturen och vi får nästan alltid möjlighet att sprida kunskap om hur rennäringen fungerar och varför det är viktigt att inte störa när du möter en renhjord, säger hon.



## Det här behöver du tänka på när du vistas i fjällen

**Renbetesfjällen är kulturlandskap och renskötarnas arbetsplats. Tässåsens sameby har ett 50-tal medlemmar och cirka 9 000 renar i sommarflocken. Besöksstrycket i fjällen ökar och därmed också påverkan på renskötseln. Det är viktigt att du som fjällbesökare visar hänsyn och vet hur du bör agera där renskötsel bedrivs.**

### Tänk på detta när du vistas i fjällen:

- **Låt alltid renen vara ifred.** Om du stöter på renar, ta en stor omväg runt eller sitt ner tyst och vänta på att de passerar.
- **Håll din hund kopplad** på och i närheten av fjället. En lös hund kan orsaka stora störningar och skada för renen och renskötselarbetet.
- **Undvik att störa renar** vid snölegor, de uppehåller sig där för att skydda sig mot värme och besvärliga insekter.
- **Från mitten av april till slutet på maj** pågår kalvningen och då är renarna som känsligast. Säkra är att undvika fjället under denna period.
- **Fråga Ortsbor, personal** vid fjällanläggningar och andra som känner till området om de lokala förhållandena och ta till dig deras kunskap. Renskötselområdet är stort och renarnas störningskänslighet varierar.

På Tässåsens websida [hallbararfjall.nu](http://hallbararfjall.nu) håller du dig uppdaterad om var du kan vistas i Oviksfjällen utan att störa, både under kalvning och kalvmärkning (20 april–20 juli) samt under älgjakt och renarnas brunstperiod (1 september–25 oktober).

**Källa:** Länsstyrelsen Jämtlands län

# HEIMESTER

heim•ester [hejm-es'ter] substantiv ~n  
<vard. > semester som tillbringas på den jämtländska heimorten

En klok person sa en gång att man ska sträva efter en vardag där man inte behöver längta till semestern. Men ska man ändå ha semester kan det vara en god ide att spendera den på hemmaplan. Bra för både plånboken och miljön. Men då vill det sig till att man bor på det rätta stället. Som i exempelvis Oviken, Ljungdalen eller Klövsjö. På bergsliv.se hittar du flera inspirerande guldskor där heimestern gör sig rättvisa. Vi bor dit du längtar.



## BODALS VVS

Värmepumpar • Badrum  
Service • Försäljning  
Allt inom VVS



Din VVS-installatör i  
Jämtland/Härjedalen  
070-690 25 99



## Brunflo Måleri



 MÅLERIFÖRETAGEN  
I SVERIGE

 AAA<sup>®</sup>  
Ratingoriginaliet sedan 1989  
© Solutet

Tel: 063-210 42 | 070-585 11 02  
Mejl: brunflo.maleri@telia.com

## HITTA LUGNET

Vi på Mäklarhuset har **gedigen kunskap** om den jämtländska fjällvärlden samt **lång erfarenhet** av fastighetsförmedling i länet.

Vi förmedlar fritidsboenden i **Oviksfjällen, Åkersjön, Åre och Vemdalen.**

Just nu är efterfrågan större än någonsin. Går du i säljartankar eller drömmer du om ett eget fritidsboende?

Välkommen att kontakta oss så berättar vi mer!



*Välkommen till fjällen!*

# Mäklarhuset

STORGATAN 34, ÖSTERSUND • 063-13 44 00

[www.maklarhuset.se](http://www.maklarhuset.se)



Lasts a lifetime.  
Or three.

 **trangia**

Fabriksbutik och Museum vid E14, Alsenvägen 12B, Trångsviken  
Öppet varje dag. För mer information besök [www.trangia.se](http://www.trangia.se)



## BOWLA, TRÄNA OCH ÄT GOTT

Här finns bowlinghall med 4 banor, gym och dagens lunch i vårt café/restaurang. Gå in på [oviken.se](http://oviken.se) för info och öppettider.

Kontaktuppgifter för frågor och bokningar:

- gällande mat: [info@fjallkonditoriet.se](mailto:info@fjallkonditoriet.se),
- övrigt: [info@oviken.se](mailto:info@oviken.se)

För bad, relax och aktivitetshall finns mer info på [www.berg.se](http://www.berg.se).

Välkommen!



OVIKEN.SE | 0643- 100 50  
BESÖK OSS: Gräftåvägen 9, 845 71 Oviken

# HISTORISKA VINGSLAG

## – fäboddar & turistthydda

### FÖR HELA FAMILJEN

#### STORGRÄFTÅNS FÄBODVALL

I **STORGRÄFTÅN VÄXER** ett naturligt familjelekland fram. Här finns idag tre korta stigar på 1-2 kilometer vardera; Storgräftåns naturstig, Gräftåtrollets fiskestig och Gräftåtrollets naturstig. Med informationsskyltar, ljud att lyssna på och frågor att svara bidrar platsen till ett lekfullt lärande. Maria Öberg från Linköping är här tillsammans med barnen Tuva och Alva samt kusinen Enok.

– Vi gillar att det är så barnanpassat. Vi har metat och hoppat studsmatta. Efter lunch ska vi gå trollstigen, säger Maria. Tuva som är sex år har sin favorit.

– Studsmattan är roligast. Fast trollden var också rätt roliga.

**STORGRÄFTÅNS FÄBODVALL** är tänkt som en familjeplats där fokus ligger på att hela familjen ska trivas. Flera grillplatser och vindsydd finns uppställda och det finns aktiviteter som tilltalar den vuxne också.

– Ja, vi har spelat fresbeegolf vilket var jättekul, säger Maria.



### LUGNT, MYSIGT OCH TIDLÖST

#### HOVDE FÄBOD

**FÖRESTÄLL DIG KOSKÄLLOR** och fäbodtösernas röster när de ropar hem djuren till kvällsmjölkning. Under lång tid var det verkligenheten vid Hovde fäbod om somrarna. Idag är det en stilla oas i vardagen, där tiden nästan stått stilla. Den ligger mitt emot Dromskåran och med en sago-lik utsikt. Rötterna går ända tillbaka till 1600-talet.

**PÅ FÄBODVALLEN FINNS** ladugård, två fäbodstugor, kokhus, källare och en lada. Hit tar du med egen matsäck, njuter av tystnaden och fantiserar om fäbodlivet.





## ETT LANDMÄRKE I BYDALSFJÄLLEN

### STENHYDDAN

**DEN SVENSKA FJÄLLTURISMEN** föddes i och med ankomsten av de första "luftgästerna" i mitten av 1800-talet och i Jämtland blev Mörsil den stora turistmagneten. Turistleden mellan Mörsil och Bydalen gick över Ocke- Storbofallet – Sällsjö – Strömvallen – Sällsjöfjället och det var för att ge vandrare längs denna led ett skydd mot väder och vind på den utsatta passagen över kalvfjället som riksdagsmannen, uppfinnaren och hembygdshistorikern Olof Walther tog initiativet till uppförandet av en "turisthydda".

**DEN 27 JUNI 1896** samlade Olof Walther ihop totalt 28 personer och bar med sig fönster, dörr, takbeläggning och spis till platsen där Stenhyddan står idag. Tillsammans la de sten på sten och byggde hela hyddan på 12 timmar.

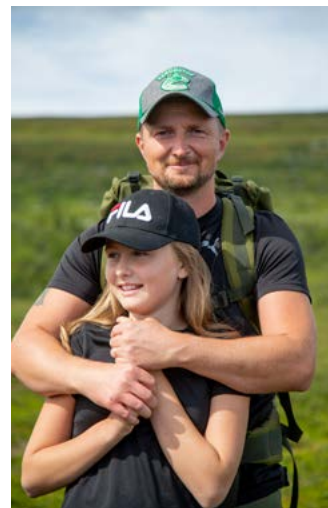
**DET UTSATTA LÄGET** gjorde att stugan förföll men 1976-79 restaurerades Stenhyddan av frivilliga och idag är den öppen för de besökare som tar sig upp på vid Västfjället. Här är vandrare välkomna att vila, äta sin matsäck och känna tidens vingslag. Tillsammans tar vi hand om Stenhyddan genom att plocka hem vårt skräp, hålla dörrar och fönster stängda mot snöfall och inte använda nödutrustningen om det inte är nödfall.



**FJÄLLVANDRING I SIN** enklaste form kan handla om att bara umgås i fjällmiljö. Att låta barnens behov, ork och vilja få styra. Det kanske blir en kort vandring och desto längre fikapaus, eller varför inte lek vid bäcken eller i videsnåren.

**I BYDALSFJÄLLEN FINNS** många markerade leder att vandra men för dig med barn vill vi verkligen slå ett slag för fjällhänget. När Svängrum letar sig upp mot Östfjället hittar vi kompisfamiljerna Eriksson och Ångström, båda från Indal strax utanför Sundsvall.

– Vi brukar ge oss i väg efter frukost, tar med stormkök och lagar lunch ute på fjället, innan vi går hemåt igen. Vi dras hit för vyerna, frisk luft och skönt häng. Det vi gillar allra mest med sommarfjället är nog ändå umgänget med varandra, säger Martin Eriksson.



# DET NAPPAR

- ETT FISKEPOTPURRI I BYDALSFJÄLLEN

## ÖRINGEN RÄKNAS VARJE DAG

**SEDAN 1950 HAR ÖRINGEN** i Dammån räknats och idag är det väl värt ett besök för den som vill se en öring på nära håll och lära sig mer om den häftiga fisken.

**FISKTRAPPAN SOM** leder förbi kraftverket vittjas manuellt klockan 8.00 och 16.00. Varje dag. Guiden mäter, väger och könsbestämmer samtliga fiskar innan de släpps ut på ovasidan av trappan.



## DAMMÅNS MAGI

**FISKET I DAMMÅN** är med rätta välkänt – här har du chans att göra ditt livs fångst. Öringen är det självklara huvudnumret, men ån bjuder också på fint harrfiske och chans till ett givande gäddfiske i de lugnare delarna.

**DAMMÅN ERBJUDER** ett diversifierat fiske, den långa krokiga sträckningen skapar många spännande fiskeplatser. Det här är vattnet för dig som gillar att fiska och som är redo för en utmaning.

**ÅN KAN VARA GENERÖS** och givande, men också grinig och svärfiskad. I vår upplevelseguide kan du läsa om flera olika fiskeplatser längs Dammån.

## FJÄLLFISKE

**FJÄLLFISKET INNEBÄR** oftast en vandring, men som man brukar säga, det är mödan värt.

**I VISJÖN HAR DU** möjlighet till givande fiske efter både öring och harr, i Krokå-avan med tillhörande strömmar finns grov öring och runt Lillhon finns fina flugfiskesträckor. Lite mer lättillgängligt är Mannermyr tjärn och Hovdetjärn.

## UNGA FISKARE

**KNATTEDAMMEN VID** Höglekardalens Semesterby och Gamla kvarndammen vid Camp Dammån erbjuder inplanterad regnbåge respektive öring där barn med fiskekort får prova lyckan.

**DET ÄR EN STOR** upplevelse att med eget spö och eget fiskekort lura på fisken i dammen.





## LÄTTILLGÄNGLIGT

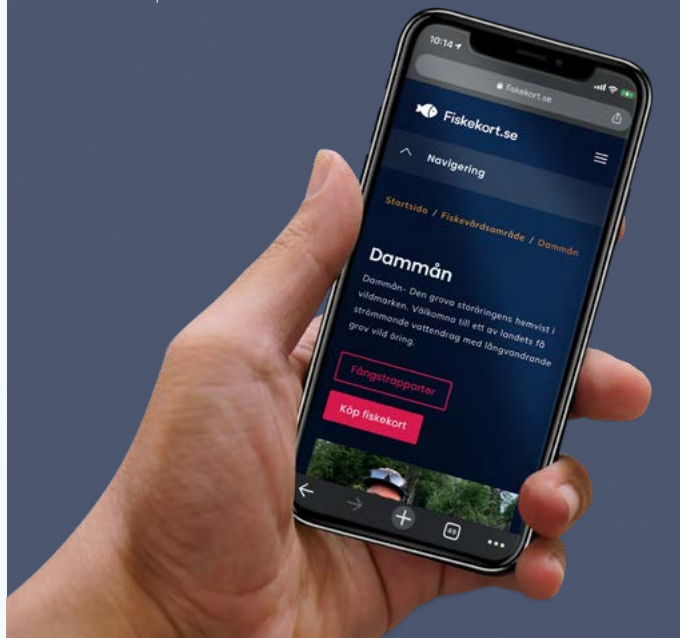
I **HÄGGSÅSSJÖN**, strax efter badplatsen från Gräftåvallen sett finns ett tillgänglighetsanpassat fiske. En grusad väg leder ner mot sjön och här finns landgångar och landbryggor ut mot vattnet.

**HÄR FINNS OCKSÅ** en grillplats, dass och vindskydd med fina möjligheter för alla att ta del av öring- och rödingfisket i Häggsåssjön.

## GLÖM INTE FISKEKORTET

**FÖR DIG SOM VILL FISKA** i Damman och tjärnarna runt omkring behövs fiskekort för Dammans fiskevårdsområde. Det köper du på webben, [fiskekort.se/dammen](https://fiskekort.se/dammen)

**VILL DU FISKA PÅ FJÄLLET** behöver du fiskekort som gäller på renbetesfjället, var noga med att se vilka sjöar som är öppna och inte. Fiskekort och information finns på webben, [natureit.se](https://natureit.se)



STORSJÖMAKLARNA

Funderar ni på att sälja?  
**Vi kan Bydalsfjällen.**



Kontakta oss för en kostnadsfri värdering  
på 063-10 65 55 eller [info@storsjomaklarna.se](mailto:info@storsjomaklarna.se)

# Svängrum

SOMMAR

I FISKTRAPPAN

*räknas öring*

- varje dag

1897

- DÅ BYGGDES  
STENHYDDAN

*Familjevänlig*

**CYKELTUR**

runt Öretjärn

SWIMRUNNERN CAJSA  
*löptränar på fjället*



**bydalsfjällen**