

**SKÄRGÅRDSGUIDE  
HÖGA KUSTEN**

# SKÄRGÅRDSGUIDE HÖGA KUSTEN

Skärgårdsguide Höga Kusten

*Utgivare:* Örnsköldsviks kommun

*Textbearbetning:* Malin Wedin & Gabriella Röschmann

*Redaktion:* Malin Wedin, Gabriella Röschmann,  
Charlotte Westberg, Cecilia Lideskog, Siv Sandberg

*Produktion:* Anna Markevärn

Stort tack till alla personer i Höga Kusten som korrekturläst och bidragit med fakta och synpunkter. Alla entreprenörer, båtklubbar och föreningar i Höga Kusten, Sollefteå, Kramfors, Härnösand och Örnsköldsviks kommuner.

*Medverkande fotografer:* Anders Eliasson, Peter Forsell,  
Ove Källström, Örjan Leek, Pelle Nordlander, Håkan Nordström,  
Hanna Rödström, Mattias Sellin, Peder Sundström, Malin Wedin.  
Målning av Helmer Osslund: Erik Cornelius, Nationalmuseum

Denna bok har producerats inom projektet En skärgård i Världsklass.  
Ett projekt finansierat av EUs strukturfonder Mål 2 Mellersta Norrland.

ISBN 978-91-981802-0-6

Tryck: Ednas Print 2014



# VÄLKOMMEN TILL HÖGA KUSTEN

**D**et här är en kärleksförklaring till en bit av Sverige ingen borde missa, ett stycke skärgårdsmiljö omöjlig att uppleva någon annanstans än här.

Världens högsta marina kustlinje blir ständigt högre och högre, just nu med en hastighet av åtta millimeter per år. Här hittar du enkelt tecknen på geologiska fenomen i naturen, spåren efter hur vi människor som anpassat oss efter förändringarna.

Området är fantastiskt för allt friluftsliv som båtliv, segling till multisport eller vandring, klättring, bad, cykling, kulturupplevelser; möjligheterna är oändliga. Eller för dig som söker tystnaden, stillheten och friheten i vidunderlig natur. Boken är en guide för dig som vill uppleva och upptäcka världsarvet Höga Kusten både till sjöss och på land. För mer information besök [www.hogakusten.com](http://www.hogakusten.com).

Vi vill att du ska uppleva allt som Höga Kusten har att erbjuda, gärna året om. Upplev gnistrande mörka, kalla vintermånader under sköna färder i stjärnkla nätter, eller sommarens korta intensiva period, med ljusa nätter där fåglarnas sång aldrig tystnar.

Ta tillfället i akt och njut av det Höga Kusten är bäst på, naturen, kulturen, människorna och upplevelserna.

Välkommen!

För projektet En skärgård i världsklass

Cecilia Lideskog  
*Projektledare*

Siv Sandberg  
*Ordförande*

# INNEHÅLL

---

## LIV OCH NATUR I VÄRLDSARVET

Världsarv i förändring	11
Upplev världsarvet	15
Natur och djurliv	22
Människan i Höga Kusten	25
Konst och kultur	31

## FRILUFTSLIV OCH ÄVENTYR

Under ytan	35
Kajak	39
Allemansrätten	43
Vandra och cykla	45
Sol och bad	49
Fiske	50
Strömming och andra delikatesser	53
Sommaren är kort	56
Med skärgårdsbåt	58
En skärgård för alla	61

## PLATSER OCH POSITIONER S TILL N

Barsviken – Härnön	65
Härnösand	71
Nora – Lövvik	81
Kramfors	89
Nordingrå	93
Docksta – Köpmanholmen	103
Ulvön – Grisslan	111
Örnsköldsvik	123
Skagsudde – Salusand	131
Skattjakt i naturen	137
Några råd från Sjöräddningen	138
Knopar	139

---

# LIV OCH NATUR I VÄRLDSARVET

---

*Inlandsis och människor har lämnat spår efter sig och format Höga Kusten till en plats där frihet, dramatik och äventyr väntar.*

*En plats värd att bevara för all framtid.*

*En plats för dig att upptäcka.*





# VÄRLDSARV I FÖRÄNDRING

*År 2000 upptogs Höga Kusten på Unescos världsarvslista för att värna, vårda och visa världsarvet. Här vill vi göra det sistnämnda: stolt visa upp en skärgård, som vi som bor här älskar och som våra besökare också lätt förälskar sig i. Vi vill visa dig en vidunderlig natur du inte hittar någon annanstans i världen, en svindlande vacker och orörd miljö med en geologisk historia som hela tiden förändrat livsvillkoren.*

**E**tt världsarv vittnar på ett unikt och oersättligt sätt om jordens och människans historia. Det kan vara ett kulturarv, ett naturarv eller en kombination av båda. Höga Kusten är ett så kallat naturarv, i sällskap med bland andra Grand Canyon i USA och Galapagosöarna i Ecuador.

I hela världen fanns år 2013 närmare 1 000 världsarv. 15 världsarv finns i Sverige.

Ett tjugotal sträcker sig, likt Höga Kusten, över flera länders gränser. Världsarven ska bevaras för all framtid.

Höga Kusten har länge varit ett område som intresserat forskare. På 1700-talet började vetenskapsmännen fundera över om det var vattnet som försvann eller landet som höjde sig. De bibliska förklaringarna om syndafloden och Guds straff ifrågasattes.

En mer naturvetenskaplig teori var att

vattnet försvann ner under jordens yta. Först i början av 1900-talet slog man fast att det var landet som höjde sig efter att ha varit nedtryckt av inlandsisen.

Jakob Berzelius (1779–1848) konstaterade i början av 1820-talet att det inte var någon vattuminskning utan att nivåförändringen berodde på en ”månegom skeende upplyftning af den Scandinaviska vallen”.

## I STÄNDIG FÖRÄNDRING

Höga Kusten är bearbetad av inlandsisar vid flera tillfällen. Under den senaste istiden, Weichsel, låg världsarvsområdet periodvis under en tre kilometer tjock is. Den tunga isen pressade ner jordskorpan nästan en hel kilometer.

När klimatet blev varmare och isen sakta smälte, minskade trycket på jordskorpan och landet började höja sig. Först stack bara öar upp över havsytan. Det är de öarna som i dag kallas kalottberg och som syns högst upp ovanför världens högsta kustlinje, 286 meter över havet.

För 10 000 år sedan, när isen var helt borta från området, hade jordskorpan höjt sig 500 meter. Landhöjningen gick till en början väldigt snabbt. Nu går det långsammare, cirka 8 mm per år.

Till slut kommer troligen landhöjningen att stanna upp. Men det dröjer cirka 2 000 år. Då kanske vi har vi en fast landförbindelse över havet mellan Umeå och Vasa.

Höga Kusten är ett dramatiskt landskap

med berg, höga öar, branta stränder och djupa vikar.

Här syns tydligt hur inlandsis, landhöjning och havets vågor har format och fortsätter att forma landskapet. Råfflor och fåror på klippvallar, stora flyttblock, moränformationer och jättegrytor, allt berättar något om hur isens reträtt formade landskapet.

Utanför Höga Kusten är havet djupt, som mest 293 meter vid Ulvödjupet.

## LANDHÖJNINGEN OCH KULTURHISTORIEN

Landhöjningen har präglat livet. Den har skapat nytt land och ständigt förändrat förutsättningarna för människans möjligheter att bo, jaga och odla i området.

Eftersom jakt och fiske har varit väsentligt för överlevnaden har människan hela tiden sökt sig till strandmiljön.

Utifrån arkeologiska fynd kan man se hur människor anpassat sig allt eftersom landet höjt sig. Hamnar och farleder har flyttats i takt med landhöjningen. Orts-

## Gemensamt världsarv

Höga Kusten och Kvarkens skärgård i Finland, grundar sin världsarvsstatus på samma värden och är ett gemensamt, gränsöverskridande världsarv. Världsarvet Höga Kusten och Kvarkens skärgård är landskapsmässigt varandras motsatser. Höga Kusten har ett dramatiskt landskap med berg, höga öar, branta stränder och djupa vikar. Kvarkens skärgård består av flackt, stenigt landskap med låga moränryggar, mäktiga flyttblock och en mosaik av grunda havsvikar, flador och glosjöar. I området syns tydligt hur inlandsis, landhöjning och havets vågor har format och fortsätter att forma unika landskap.

namn med skärgårdsanknytning finns i dag långt upp på land. Det är förklaringen till att vi i dag finner lämningar från olika tidsepoker på så olika höjdnivåer i landskapet. Sedan stenåldern har människor koloniserat det nya landet. Allt eftersom det stigit upp ur havet har nya generationer flyttat allt närmare kusten, som ständigt förskjuts.

I den kuperade topografin, med sina stora höjdskillnader, hittar du spår efter stenålder, bronsålder och järnålder inom samma område, men på olika höjd. Det



är som att gå i en trappa mellan olika tidsåldrar.

Till glädje för seglare och andra besökare i dag har landhöjningen skapat

kedjor av avsnörda havsvikar, laguner och sjöar att njuta av och kanske nyttja som natthamn. ♦

"Höga Kusten är en av de platser på jorden där landhöjning pågår efter inlandsisens avsmältning. Den isostatiska höjningen är väl illustrerad och områdets särprägel är omfattningen av landhöjningen, 286 meter, som överträffar andra platser. Området är typiskt för forskning om isostatisk landhöjning, ett fenomen som först bevisats och studerats här."

Unescos motivering till att Höga Kusten blev ett världsarv år 2000. Läs mer om världsarvet på [www.varldsarvethogakusten.se](http://www.varldsarvethogakusten.se)

*Till slut kommer landhöjningen att stanna upp, men det dröjer cirka 2 000 år. Då kanske vi har en fast landförbindelse mellan Umeå och Vasa.*

## SPÅR AV LANDHÖJNINGEN

Ett klapperfält består av stenar och block som fanns i inlandsisen. Bearbetade av havet har de nöts och slipats runda mot varandra.

Ovan från vänster:

Klapperfält, Norrfällsviken.

Utsikt över Norrfjärden från Skuleberget.

Högsta kustlinjen, Skuleberget, Docksta.

# UPPLEV VÄRLDSARVET

*I Höga Kusten finns 12 utvalda besöksplatser. De representerar de värden som gör Höga Kusten till världsarv: Outstanding Universal Values, OUV.*



Upplev Höga Kustens utvalda besöksplatser. Symbolerna finns utmärkta på kartorna i boken.

Du kan även läsa mer om dem på Naturum Höga Kustens hemsida, [www.naturumhogakusten.se](http://www.naturumhogakusten.se).

Symbolförklaring

⊗ Världsarv

✳ Naturresevat

## ⊗ ✳ **STORÖN**

Storön kännetecknas av branta klippor och spännande geologi. Ön är uppbyggd av sandsten och diabas. Här finns också en avsnörd havsvik, klapperfält och spår av ett gammalt fiskeläge.

## ⊗ **RÖDKLITTEN**

Längs stigen mot toppen passerar du en fornborg. Utsikten över Gaviksfjärden är magnifik.

## ⊗ **SÖRLEVIKEN**

Här är du mitt i den förändring av landskapet som landhöjningen iscensätter just nu. Viken är på väg att snöras av från havet. Ringkallebergets sida visar också hur jorden sorterats efter senaste inlandsisen: större block och klapper i sluttningen, sand och lera i dalbotten.

## ⊗ ✳ **HÖGKLINTEN**

Det 281 meter höga berget Högklinten är en fantastisk utsiktsplats. Kanske är



Högklinten den bästa utsiktspunkten av alla i världsarvet.

Världens högst belägna klapperfält hittar du också här, 260 meter över havet, samt ett antal fina grottor. Berget är för övrigt översållat av klapperfält som berättar om olika perioder av landhöjningen och Östersjöns utveckling sedan senaste istiden.

## ⊗ **STORTORGET**

Det låter som om det ligger mitt i stan, men Stortorget på berget ovan Mannaminne är en utsiktsplats från vilken du tydligt ser hur landhöjningen formar

landskapet med avsnörda havsvikar.

Besök gärna Häggvik och utställningarna vid Mannaminne med dess 50-tal byggnader och utställningar från världens alla hörn.

## ⊗ ✳ **NORRFÄLLSVIKEN**

Ännu idag bygger den karga naturen vidare på de stora och vida klapperfält du hittar i Norrfällsviken. Här finns lavar och martallar, även rösen från bronsåldern och röda hållar av rapakivgranit. Det jättelika klapperfältet Bådamalen längst ut på udden är störst i världen och vittnar om landhöj-



ningen och havets nötning och avlagring av strandvallar. Reservatet omfattar yttersta spetsen av Mjällomshalvön vars särpräglade och imponerande natur under årtusenden formats av hav och is. Här finns även ett fiskemuseum, Vålen, som berättar om fisket i Norrfällsviken förr i tiden. Öppet sommartid.

#### ☉ ✦ HÖGBONDEN

Längst ut i Nordingrå ligger Högbonden. En vidunderlig ö med klapperfält, grottor och fornminnen. Överst på klippan står fyren från 1909. Den helautomatiserades 1963 och fyrvaktarbostaden lämnades åt sitt öde i många år. Fyren och övriga byggnader har varsamt restaurerats och rymmer ett vandrarhem med hissande utsikt över havet.

Öns utsatta läge gör den känslig för vädrets oberäkneliga skiftningar. Hamnen vid Getviken ligger oskyddad och vid blåsig väderlek kan det vara omöjligt att angöra ön. Naturreservatet, som även är Natura 2000-område, består också av öarna Höglosmen och Furan.

#### ☉ ✦ SKULESKOGENS NATIONALPARK

Skuleskogen är en naturskog med urskogs-karaktär. Här möter du kuperad och väglös vildmark och ett kulturellt, botaniskt och faunamässigt gränsland där sydliga arter möter nordliga och västliga.

I Skuleskogens nationalpark upplever

du också världsarvet i miniatyr. Gammelskogen är fylld av intressanta växter, spår av landhöjningen och människors jakt och fiske. Du kan studera rösen från bronsåldern, gå på gamla stränder som nu är klapperfält högt upp i skogen, klättra på kalottbergets topp och tänka dig att du står och ser ut över vidsträckt hav för tusentals år sedan.

På den tiden var det mesta bara vatten. Endast några få öar syntes i havet, det är de som idag är de högsta bergen i Höga Kusten. Ett kalottberg har aldrig varit under havets yta. Däremot har det legat under isen. När isen försvann var dessa bergstoppar synliga som öar i havet.

Skuleskogen utgjorde förr i tiden en gräns mellan bygden i norr, Nolaskogs, och bygden i söder, Sunnanskogs. Sägner säger att troll och jättar levde i dessa skogar men de drog sig så småningom tillbaka under skrevor och rötter. Även rövarna, som under en period höll till i Skuleskogen, har försvunnit.

Miss inte Slättdalsskrevan, en majestätisk klyfta, mitt i nationalparken.

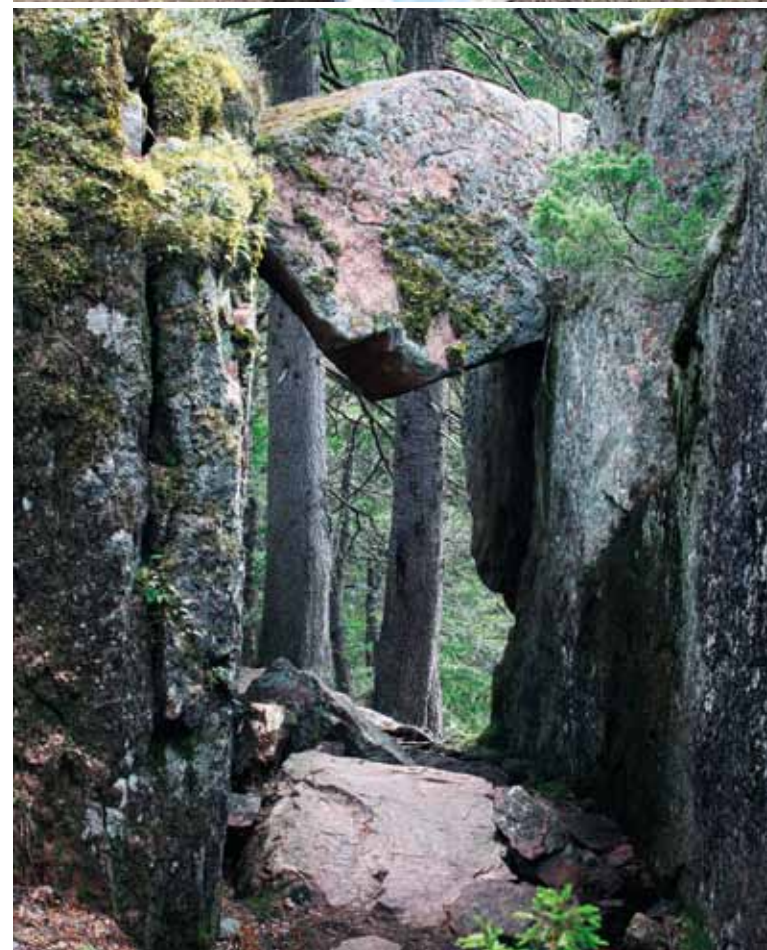
Rakt igenom nationalparken går den 13 mil långa Höga Kustenleden med öppna övernattningsstugor längs vägen.

Det finns tre iordningställda entréer till nationalparken, Entré Syd, Entré Väst och Entré Nord. Dessa är tillgänglighetsanpassade. Här finns information, grillplatser och toaletter.

s 14 Utsikt från Ögeltjärnsberget, Gullviks friluftsområde.

s 15 Landhöjningens effekter med avsnörda havsvikar syns tydligt från Stortorget, Häggvik.

s 17 från vänster: Vandring i Skuleskogen. Stugan vid Skrattaborrtjärn i Skuleskogen. Slättdalsskrevan i Skuleskogen.



### ☉ 🗺️ SKULEBERGETS NATURRESERVAT

Skuleberget är kalottberget som är landmärke och symbol för hela Höga Kusten och det mest välkända av de så kallade sydväxtbergen. Toppen nås med linbana eller till fots.

Skuleberget visar upp flera typer av spår från landhöjningen och dessutom tydligare och fler än någon annanstans i världsarvet. En vandring på Skuleberget bjuder på svårslagna vyer över kalottbergen, den kuperade skogen och havet. Här ser du ett vilt och ståtligt skogslandskap möta havet.

I berget finns flera grottor. Sommaren 2001, vid Skulebergsgrottan, hittade en grupp arkeologer rester av stenåldersverktyg. Man tror att fynden är nästan 8 000 år gamla. Förmodligen användes grottan som en tillfällig rastplats eftersom den låg nära stranden. I dag ligger grottan 160 meter över havet.

I naturum Höga Kusten vid Skulebergets fot i Docksta finns en permanent utställning om världsarvet samt tillfälliga utställningar på olika teman. Här finns kunniga guider och ett trevligt kafé. Här kan du förbereda dig innan du utforskar de hissande bergen och dalarna, gammelskogen med ovanliga arter som långskägg, jättepraktbagge och gråspett, Slättdalskrevan, gravrösen från bronsåldern och tecken på världsrekordet i landhöjning.

### ☉ 🗺️ TRYSUNDA

Trysunda är tre öar som blivit en på grund av landhöjningen. Den lilla bedårande ön strax söder om Örnsköldsvik bjuder besökaren på fina sandstränder, släta hållar och slingrande stigar.

Naturens krafter har format Trysunda och den dramatiskt höga klippön Skrubban som är det första som möter dig från söder. Fiskeläget som ligger i den hästskoformade hamnen har legat här sedan 1500-talet. Bakom de tidstroga sjöbodarna ligger gästvallarna där näten en gång i tiden torkades.

Inte långt från fiskeläget hittar du ljusa klapperfält och släta kalspolade hållar. Följer du stigen upp på berget får du en fantastisk utsikt över hav och öar. Vid Björnvikens långgrunda sandstrand står en gammal ångmaskin. Den drev borren på den tiden man borrade efter järn här. Här finns en bra grillplats och utedass.

Trysunda är naturreservat och Natura 2000 område bildat för att bevara den fina naturen och fiskelägets speciella kulturmiljö. Speciellt intressant är geologin som härstammar från vulkanisk aktivitet.

Här finns ett fiskemuseum med historia om Trysunda och utställning om världsarvet.

### ☉ 🗺️ ULVÖARNA

Södra och Norra Ulvön har gammal fisketradition och är känd som Bottenhavets surströmmingsmecka. Numera finns endast fritidsfiskare kvar.

Naturen på Ulvöarna är mycket vacker samt historiskt, geologiskt och botaniskt intressant. Här kan du betrakta fenomen ur landhöjningssynpunkt och studera rester av den gruvdrift som ägt rum på Södra Ulvön, även kallad Ytterön i folkmun.

### ☉ SKAGSUDE

Skagsudde, dagligen omnämnd i väderleksrapporterna, ligger längst norrut i världsarvet. Här finns fiskelägena Skeppsmalen och Skagshamn med sin genuina miljö. På Skagsudde ser du landhöjningsspår och fornminnen längs stigar som ringlar mellan hus och kalspolade klippor.

Längst ute på klipporna vid havet står Skags fyr. När den byggdes 1957 flyttades lotsbemanningen från den gamla lotsplatsen på Stora Haraskäret.

Nuvarande moderna fyr- och lotsstation har ett 26 meter högt torn placerat nästan 13 meter över vattenytan. Från fyren finns två uppmärkta stigar, fyrstigen och landhöjningsstigen.

Trysunda är ett av Höga Kustens populäraste utflyktsmål. En familjevänlig ö utnämnd till Sveriges vackraste ö. Nyligen upprustad med nyrenoverad gästhamn, servicebyggnad, vandrarhem och kafé.



# NATUR- RESERVAT VÄRDA ETT BESÖK

## ✦ SMITINGEN-HÄRNÖKLUBBS NATURRESERVAT

Vid Smitingens havsbad utanför Härnösand kan du både njuta av solen och ge dig ut på annorlunda strövtåg. Från serveringen vid sandstranden leder flera stigar till grottor och andra geologiska fenomen. I reservatet finns fem stora, vackert utsvarvade så kallade tunnelgrottor att undersöka.

Bland övriga geologiskt intressanta sevärdheter i området finns jättegrytor och längs geologistigen raukar, vackert framslipade stenpelare som naturen skulpterat fram ur det fasta berget. Stora flyttblock och ett klapperfält kompletterar provkartan på olika geologiska skapelser.

Ett flertal grillplatser finns inom reservatet, vid Klubbjön. Tillgänglighetsanpassat.

## FÄLLEBERGETS FRILUFTSOMRÅDE

Fälleberget i Härnösand är ett omtyckt utflyktsmål för naturintresserade. Här kan

du följa märkta leder sommar som vinter i ett område med rikt fågel- och djurliv. På vintern tar du dig hit på skidor eller snöskor. Om det finns skoterspår går det bra med vanliga kängor.

På bergets topp står Fällestugan med härlig utsikt över skog och hav.

## ✦ VÅRDKASMALEN

Vårdkasmalen är ett vackert, jämnt slutande och terrasserat klapperfält. Det är det näst högst belägna klapperfältet på Härnön, Härnösand.

Du hittar det i en svacka mellan Vårdkasbergets topp och Bräntberget. I sydost mot Bräntberget är fältet trädlöst på en yta av cirka 1,5 hektar. Västerut är det bevuxet med gles skog.

I anslutning till Vårdkasmalens klapperfält ligger friluftsområdet Vårdkasberget med slalombacke, längdskidspår och servering. Skidspåret tangerar området i norr och här finns ett vindskydd. Vid den södra masten på Bräntberget finns bord och bänkar och cirka 100 meter väster om reservatet finns ytterligare en rastplats.

## ✦ ROTSIDANS NATURRESERVAT

Rotsidan är en fyra kilometer låglänt kuststräcka med vackert slipade, plana diabashällar. Vindpinade kusttallar och dvärgvuxna granar ramar in området och skapar stor skönhet.

Naturreservatet är lättillgängligt, relativt

barnvänligt och spännande för alla naturintresserade. Rotsidan är idealiskt vare sig du vill sola, studera strandhällarnas växtlighet eller uppleva karg kustnatur i storm.

Vid sydostlig storm visar havet upp de enorma krafter som fortfarande formar Rotsidan. De flacka hällarna förstärker vågorna och kastar vattnet högt upp på land. Stenarna rör sig av energin i bränningarna och drivved sköljs upp på land. I svackor i berget hittar du klapperfält av varierande storlek. Tillgänglighetsanpassat.

## ✦ BALESUDDENS NATURRESERVAT

Balesudden är ett magnifikt och skarpt markerat sjömärke vid inloppet till Bäckfjärden.

På yttersta delen av Balesudden ligger trolska lilla Balestjärn. I det klara vattnet syns konserverade trädskellet på botten efter stränderna.

Området är lättillgängligt från havet, i synnerhet via Sör-Balesviken och Mellan-Balesviken. Du kan också vandra hit längs Höga Kustenleden från Köpmanholmen eller Sandlågan. Balesudden är ett Natura 2000-område.

## ✦ GULLVIKS FRILUFTSOMRÅDE MED ÖGELTJÄRNS NATURRESERVAT

Sandstränder och vackra strövområden i gles tallskog gör Gullvik, 12 km sydost om Örnsköldsvik, till ett av traktens populäraste friluftsområden. Havsbadet är ett av kommunens bästa med lekutrustning



och beachvolleybanor. I anslutning till havsbadet finns camping och stugby.

Inom området ligger Ögeltjärns naturreservat med 18,7 km stigar och sju vindskydd. Flera utsiktspunkter bjuder på fina vyer över Höga Kusten och världsarvet, till exempel Ögeltjärnsberget, Bergtjärnsberget och Hällorna.

Nedanför Ögeltjärnsberget ligger lilla Ögeltjärn. Ögel betyder igel på dialekten som talas här. Förr i tiden fanns gott om blodiglar i tjärnen.

Blåsippor och olika orkidéer i området gynnas av den kalkrika jorden. Andra sydliga arter har dröjt sig kvar här efter-

som landskapet bjuder på en brant kust med berg som sluttar mot söder. I dessa sluttningar har det bildats ett gynnsamt lokalklimat som har gjort att sydliga arter har dröjt sig kvar. Faunan är typisk för norrlandsterrängen: tjäder, orre, spillkråka, tofsmes, älg, mård och lodjur. ♦

Karaktäristiska röda rappakivgranithällar på Rotsidan. Grottor, vid Smitingen-Härnön.

## Lär dig mer om alla naturreservat och världsarvet

Naturums utställning vid foten av Skuleberget visar hur världsarvet Höga Kusten blivit till genom geologiska processer sedan senaste istiden. Väl värt ett besök.

På Länsstyrelsen Västernorrlands hemsida hittar du mer information och kartor om naturreservat och Natura 2000-områden.

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

[www.lansstyrelsen.se/vasternorrland/naturreservat](http://www.lansstyrelsen.se/vasternorrland/naturreservat)

# NATUR OCH DJURLIV

*Botanister med Linné i spetsen har ända sedan 1700-talet fascinerats av Höga Kusten och Skuleskogen.*

**H**är finns gamla granskogar med frodiga bäckraviner och bergstoppar med insektsnagda gammeltallar att studera.

Men i Höga Kusten finns också ovanligt frodiga, lövträdsrika sluttningar och bördiga dalgångar gynnsamma för jordbruk.

Vid de så kallade sydväxtbergen, där solinstrålningen värmer upp bergväggen och skapar ett gynnsamt lokalklimat, växer till och med enstaka trädsorter som vanligtvis trivs på sydligare breddgrader: lönn, hassel och lind. Skogssallad, stinknäva och skogssvingel är andra sydliga växter som finns i området.

## MÖTE MELLAN SYD OCH NORD

Ångermanland är känt som ett landskap där många sydliga växter når sin nordgräns. Sydliga arter finns kvar som en

kvarleva från värmeperioden för cirka 5 000 år sedan, då stora lövskogar bredde ut sig här.

Samtidigt finns fjällväxter kvar sedan den kalla tiden efter istiden. I Skuleskogens nordsluttningar, raviner och andra kärva lägen i Skuleskogens nationalpark hittar du nordliga och alpina växter som fjällskära, fjällnejlika och fjälltolta samt mindre bestånd av kambräken, vanlig i fjällen men ovanlig så här långt österut.

## RARITET OCH SYMBOL

En av granskogarnas riktiga rariteter är långskägglaven, självaste symbolen för Skuleskogens nationalpark. Långskägget påverkas negativt av avverkningar och är i dag mycket ovanlig. Leta på äldre granar i nordsluttningar med jämn och hög luftfuktighet.

## DJURLIV I SKOG OCH HAV

I den bergiga och skogiga terrängen finns älg, lodjur och skogshare. I sjöar och vattendrag finns bäver. Även björnen besöker Höga Kusten.

Fågellivet är varierat och särskilt intressanta miljöer är lövrika sydväxtberg och raviner. Här kan sydliga och östliga arter som näktergal, mindre flugsnappare, gräshoppsångare och kärrensångare stundtals påträffas.

I kustbandet har havsörnen åter etablerat sig. Men fågellivet är känsligt under



häckningstid. Flera av skärgårdens fågelrikare skär är därför skyddade. Under häckningsperioden är skyddsavståndet 200 meter. Respektera avståndet! Om fåglar lyfter, avlägsna dig, du är för nära området.

Strömming och sik är viktigast för fisket, medan torsk är en osäker art alltför beroende av goda reproduktionsförhållanden söderut i Östersjön. Gråsälen är vanlig i havet, medan vikaresäl ses mer sällan. Lax och havsöring är på väg att återkolonisera Moälven efter att ha varit utrotade sedan 1950-talet.

## MÅNGFALD I HAVET

Höga Kusten har stora naturvärden även under havsytan och är ett BSPA-område (Baltic Sea Protected Area). Ett område med höga värden ur flera aspekter.

Den stora landhöjningen bidrar till en mångfald av biotoper och arter i havet. Livet i havet i Höga Kusten utgörs av en mycket speciell och vetenskapligt intressant blandning av marina-, sötvattens-, och brackvattensarter. Detta kommer sig av havets speciella blandning av sött och saltvatten. Havets salthalt är något som i stor utsträckning påverkar vilka arter som kan finnas just där. Atlanten har en salthalt kring 35 promille, medan den i Höga Kusten är så låg som 4–5 promille. Den låga salthalten gör att livet utgörs av en säregen blandning av arter från världs-



haven och från insjö. Det är en unik, men känslig miljö.

## GRUNDA HAVSVIKAR VIKTIGA

Havet i Höga Kusten domineras av stora vattendjup nära inpå land. Branta klippor stupar ner i havet och fortsätter många gånger brant ner under ytan. Grunda vågskyddade vikar, som har stor ekologiskt betydelse för livet i havet, är ovanliga i Höga Kusten. I dessa vikar breder ofta vackra ängar av kransalger eller kärlväxter ut sig. Här trivs många fiskar och smådjur, och hit lockas många fåglar på jakt efter föda.

Under vår och sommar fullkomligt sjuder det av liv här. Algen blåstång är en art som utgör hem åt många. Inte minst fiskyngel och smådjur, som söker skydd och föda här. Många fiskar använder sig av tången som barnkammare. Blåstången brukar klassas som den ekologiskt mest viktiga algen i Östersjön och utgör en nyckelart i ekosystemet. ♦

Skogens konung, älgen, är vanligt förekommande i Höga Kusten.



# MÄNNISKAN I HÖGA KUSTEN

*Höga Kustens skärgård har det mesta en människa kan önska: djupa vikar att söka skydd i, höga öar att bestiga, klippor att beundra och klättra i, sandstränder att lata sig på, täta skogar att vandra i och mat att fänga i havet. Det är ingen ny upptäckt att det är bra att leva här.*

*Andra har varit här före oss.*

**H**är har människor bott, fiskat, jagat, rest, handlat, tagit avkoppande simturer, fötts, levt och dött i tusentals år. Runt om i kustbandet, på öarna såväl som på fastlandet, kan vi hitta spår efter människor, vissa flera tusen år gamla, andra bara några decennier.

De gamla lämningarna är skyddade enligt lag och får inte förstöras eller förändras. Därremot är det fritt fram att fantisera om hur det kan ha varit att leva här och påminna oss om att vi har ansvaret att lämna vidare

den vackra naturen i oskadat skick.

Tack vare kunskaper om landhöjningen kan vi i dag beräkna hur gammal en boplatz är. Ligger den 20 meter över havet kan den till exempel inte vara äldre än cirka 2 000 år. Längre tillbaka låg platsen under vatten.

## **GAMLA SPÅR**

De flesta fornlämningar kan vara svåra för ett otränat öga att upptäcka, men inte rösen. Längs kusten på höjderna eller i

sluttningarna ner mot vattnet finns det gott om dem. De är gravar byggda för att synas från havet och av ett material som inte förstörs i första taget: sten.

Högarna var ursprungligen omsorgsfullt och snyggt upplagda. Under tidens gång har rösen rasat ihop och förlorat sin ursprungliga form. Många har dessutom utsatts för plundring och har därför en grop i mitten.

De flesta rösen är bronsåldersgravar (cirka 1800 f Kr–500 f Kr). Vid arkeologis-



ka undersökningar av ett röse i dag hittar man sällan föremål eller benrester. Det mesta har förstörts av väder och vind.

#### **TOMTNINGAR**

I klapperfälten kan man upptäcka låga runda, ovala eller fyrkantiga stenvallar. Till en början kan de vara svåra att upptäcka, men har du väl hittat en kommer du att se fler. De kallas för tomtningar och är rester av en enklare form av bostad.

På de här platserna har fiskare och säljägare slagit läger för längre eller kortare tid. Ofta återkom man år efter år till samma ställe om man var säker på god fångst.

Några tomtningar i Skeppsmalen har använts från 500-talet ända in på 1200-talet. Det behöver inte betyda att de användes under hela den tiden, utan att man i perioder återkom till platsen. Andra tomtningar har använts i nyare tid.

#### **LABYRINTER**

Labyrinter är spännande, mytiska och mystiska. Störst sannolikhet att stöta på en labyrint har du i norra delen av Örnsköldsviks skärgård.

Labyrintmotivet är känt från hela världen. De äldsta är från Medelhavsområdet och ungefär 3 500 år gamla. I Höga Kustens

skärgård är de flesta labyrinterna lagda från cirka år 1400 fram till slutet av 1600-talet. Några är lagda på senare tid.

Myterna kring vad labyrinter användes till är många. Den mest kända utspelar sig på Kreta och handlar om Theseus som ska besegra Minotaurus. Minotaurus är till hälften tjur, till hälften människa och hålls instängd i en labyrint. Hjälten Theseus uppdrag är att ta sig in i labyrinten, hitta odjuret, döda honom och sen hitta ut igen. Hjälten tar med sig ett garnnystan som han rullar ut allt eftersom han söker sig genom labyrinten. Han dödar Minotaurus och hittar ut ur labyrinten genom att följa tråden tillbaka.

Det mest troliga skälet till labyrinternas förekomst ute på klipporna i vår skärgård är att man ville mana fram fiskelycka och skydd ute på det farliga havet. En vandring genom labyrinten skulle ge fiskelycka och lugna havets stormar.

Sägner berättar också att labyrinten användes för att stoppa de nord-nordvästliga vindar som ibland drev fisken ut till havs. Labyrinten skulle anläggas med ingången mot den hårda vinden och när vinden blåste in i labyrinten försökte man hindra den med besvärjelser.

Andra historier berättar att en vandring i labyrinten kunde ge god skörd. Hade du förföljts av något ont kunde du också vandra till mitten av labyrinten och sedan hoppa ut. Det onda fastnade i labyrinten

och hittade aldrig ut till dig igen.

I Österbotten kallas labyrinterna för jungfrudanser och var symboler för fruktbarhet. Barnlösa kvinnor gick i dem för att öka chansen att få barn.

En annan fruktbarhetssed gick ut på att placera en flicka i mitten. En pojke gick sedan in för att hämta ut henne igen. Symboliken var att sommaren hämtades. Seden kunde även göras till häst.

#### **VÅRDKASAR**

Vårdkasesystemet är förmodligen från järnåldern. Ordet vårdkase kommer av fornsvenska vardher som betyder vakt eller vakthållning och kasi som betyder stapel. Första skriftliga källan är Hälsningelagen från 1200-talet.

Vårdkasarna anlades på berg med god sikt över vattnet. De skulle synas från långa avstånd. Sedan gick meddelandet från kase till kase längs kusten och inåt inlandet.

Skötseln av vårdkasarna var viktig och fick aldrig negligeras. I oroliga tider måste det alltid finnas en vakt vid kasen, redo att tända om fienden skulle närma sig. Den som tände en vårdkase i onödan riskerade att bli landsförvisad.

Senaste gången kasarna brann var 1809 då ryssen härjade längs kusten och Sverige och Finland splittrades. Sist beredskap upprättades kring vårdkasarna var under första världskriget. Vårdkasarna var då endast ett



nödsystem att ta till om allt modernt skulle slås ut.

Många berg bär fortfarande namn som vittnar om att de en gång i tiden var vårdkaseberg.

#### FJÄRRFISKARE OCH GÄVLEFISKARE

Under flera århundraden kom utsocknes fiskare till vår skärgård. De kallades fjärrfiskare och fiskade strömming som de sålde vidare.

Fjärrfiskarna var ofta borgare från mellansvenska städer. Det var nämligen bara städernas borgare som hade rätt att bedriva handel. Att de flesta kom från Gävle gör att fjärrfiskarna ofta kallas Gävlefiskare.

Storhetstiden för fjärrfiskarna var under 1600-talet och 1700-talet. Under våren packade de sina båtar och seglade upp till fiskeläget för att stanna tills höstmörkret föll. Då återvände de till sina hemstäder med båtarna fylld av fisk.

För att fisken skulle hålla under sommaren saltades eller syrades den. Om man saltar fisken blir det surströmming.

Med på färden norrut följde hela familjen. Man packade med sig allt möjligt man kunde tänkas behöva för att klara sommaren, även sina getter. Getter är tåliga djur, så de klarade det magra betet på öarna och gav mjölk och ost till sina ägare.

En större båt för färden till fiskeläget ägdes ofta gemensamt av ett par fiskare.

En del lät den stora båten ligga still över sommaren medan andra ägnade sig åt frakt- och handelsresor till kunder runt hela Bottenhavet och Östersjön.

Under 1800-talet förändrades livet på öarna. Antalet bofasta på öarna ökade och sommarfiskande bönder från närområdet befolkade fiskelägena, vilket försämrade affärsmöjligheterna för fjärrfiskarna som därför seglade till Höga Kusten i allt mindre omfattning.

Människorna som bosatte sig på öarna kom framför allt från fastlandets kustsocknar och hade det ganska dåligt ställt. De flyttade till öarna i hopp om att få det bättre men perioden med en stor fast befolkning på öarna blev ganska kort, cirka 100 år. På Ulvön fanns 56 bofasta år 1768. Antalet ökade gradvis och nådde sin toppnotering år 1900 med 304 fast bosatta. I slutet av 70-talet bodde 53 personer på Ulvön.

#### FISKELÄGEN

Runt om i skärgården finns det i dag kvar gamla fiskelägen där fiskarfamiljerna förr bodde under sommarhalvåret.

Fiskelägena ligger alltid i skyddat läge med en bra naturlig hamn, där ankring av båtar fungerat väl samtidigt som det funnits utrymme för den bebyggelse man behövt samt för fisk- och näthantering. En mindre odlingsyta var också bra att ha.

Typiskt för fiskelägena är den sam-

manpressade bebyggelsen. Längs hamnen låg sjöbodarna vägg i vägg och ovanför de små husen sträckte gistvallarna ut sig. En gistvall är en ställning att hänga upp näten på för rengöring och tork.

Vanlig mat i fiskarfamiljerna var saltströmming, potatis, gröt, bröd och ost.

#### LOTS

Innan det fanns pålitliga vägar var vattnet den bästa transportleden. Längs kusten seglade båtarna med varor och passagerare. I hemnavattnen kände sjöfararna väl till vilken väg som var lämplig för att undvika grund, men på okänt vatten och för att säkert ta sig in till hamnarna anlätades lotshjälper.

På 1670-talet blev lotsväsendet en statlig inrättning. De officiella lotsarna bar uniform och lotsbricka så att de lätt skulle kännas igen. Många kom från fiskarfamiljer. Lotsen höll uppsikt över alla båtar som närmade sig. Om en skuta ville ha lots hissades lotsflagg. ♦

s 24 Sjöbodarna och kokhus i Marviksgrunnan, Södra Ulvön.

s 26 Labyrint

s 27 Vårdkase

s 29 Gävlefiskaren Erik August Grellson med fru, dotter och pigor, Trysunda 1895.





# KONST OCH KULTUR

*Höga Kustens kontrastrika och dramatiska landskap har alltid inspirerat konstnärer. Framförallt Nordingrås storslagenhet med sina 52 byar, 52 sjöar och 52 berg. Böljande jordbrukslandskap och höga berg som störtar ner i blånande hav verkar sätta igång skaparlusten.*

**B**land kända norrlandsmålare finns Helmer Osslund (1866–1938). Redan 1906 var han en av de första att muta in Nordingrå som konstnärligt landskap. År 1915 vann han guldmedalj på världsutställningen i San Francisco med sin målning Höstafton, Nordingrå.

Andra kända konstnärer i närtid är keramikern Hans Hedberg och bildkonstnärerna Thage Nordholm, Pelle Ågren, Pelle Åberg, Malte Nyberg XII, Arne Olsson, Gösta Werner samt Bror Marklund.

I dag aktiva konstnärer är bland andra Bill Olsson, Dag Wallin, Per Julius, Örjan Östlund, Tomas Skimutis, Birger Åström, Ingrid Edberg-Norlin, Mikael och Annika

Arvidsson, Jörgen Nilsson, Birgitta Nenzén och Olle Gustavsson.

Många konstnärer tar emot besökare. Ta kontakt med turistbyråerna för närmare information om aktuella utställningar och öppna ateljéer.

## KONSTVERK I LANDSKAPET

Genom Stiftelsen Sigrid, Johan och Jonas Nätterlund skapas ett tio mil långt konstområde från Köpmanholmen och skärgårdens öar till Sidensjö i Nätra älvdal. Tack vare arvet efter Jonas Nätterlund finns i dag över 20 offentliga konstverk i landskapet. Konstområdet High Coast Art Valley utvecklas till en motsvarighet till Norges Artscape Nordland.

## KULTURMILJÖER

I landskapet finns många genuina kulturmiljöer och kulturarv. I Höga Kusten finns två kulturresevat. Mariebergs sågverks-samhälle vid Ångermanälvens mynning och i Sandvikens fiskeläge på Ulvön.

I hjärtat av Nordingrå finns också den mångsidiga konstnären Anders Åbergs livsverk, kulturmuseet Mannaminne i Häggvik. I över 30 år har han med hjälp av hustrun Barbro, vänner och snickare skapat och byggt vidare på ett konst- och museiprojekt som i dag består av över 50 olika byggnader. De flesta byggnaderna har ett kulturhistoriskt värde och används för permanenta eller tidsbegränsade utställningar. I dag ägs Mannaminne av en stiftelse med samma namn. ♦



s 30 Skulpturen Vågen i Köpmanholmen av Dag Birkeland.

s 31 Höstafton, Nordingrå av Helmer Osslund.



---

# FRILUFTSLIV OCH ÄVENTYR

---

*Naturen i Höga Kusten ger förutsättningar för ett aktivt friluftsliv med obegränsade möjligheter. Följ med oss ut på vattnet, ner under ytan och vidare längs vindlande stigar genom skogar, upp på höga berg. Vi vill visa dig några exempel på aktiviteter och upplevelser, något att längta till. Höga Kusten är en plats att återvända till igen och igen. Här väntar alltid nya upptäckter och äventyr.*



# UNDER YTAN

*Lika mycket som finns att upptäcka på land finns att upptäcka under ytan. Havet utanför Höga Kusten är spännande snorkel- och dykvatten. Naturdykaren bjuds på en fascinerande undervattensvariant av världsarvet, vrakdykaren möter marina lämningar som till stora delar är utforskade. Visste du till exempel att Ulvödjupet med sina 293 meter är Bottenhavets djupaste havsområde.*

## VRAKDYK

HÄRNÖN, HÄRNÖKLUBB

### **Skonaren Johanna Karolina**

Skonaren Johanna Karolina från Haverö, Roslagen, med last av kalksten, strandade under tjock dimma, lördag 29 oktober 1898 på utsidan av Härnöklubb (Härnön).Vrakresterna ligger utspridda över ett stort område.

ULVÖN

### **Torpedkryssaren HMS Clas Uggle**

Under första världskriget hade försvaret upprättat en flottstation i Ulvöhamn. Bland fartygen fanns torpedkryssaren Clas Uggle, sjösatt 9 december 1899 med en besättning på 112 man. Skeppet var av örnenklass, 72,9 meter långt och 8,2 meter brett.

Under en övning 22 juni 1917 kördes HMS Clas Uggle med full fart upp på storgrundet vid Gnäggen strax söder om Ulvön och blev stående där. Hon började snart kränga och ta in vatten. Några torpedbåtar i närheten försökte dra loss henne men misslyckades. Man försökte även spränga bort grundet under kryssaren men bestämde sig till sist för att börja avrusta fartyget. Den 30 augusti 1917 blåste det upp ordentligt. Clas Uggle bröts itu och sjönk till botten.

HÄRNÖSAND

### **Barken Sjöfna af Drammen**

Under mörker, regn och dålig sikt natten den 19 september 1872, strandade den norska barken Sjöfna på Skarpudden. Besättningen lyckades rädda sig i land innan skeppet sjönk till botten.

ÅNGERMANÄLVEN – GRÖNVIKSFLASE

### **Bogserbåten Fix**

Bogserbåten Fix byggdes av järn 1897 i Torskog, 16,8 meter lång och 3,7 meter bred. Hon gick på grund 7 oktober 1952 på resa mellan Örnsköldsvik och Klockestrand.

Hon blev stående på grundet Grönviksflase i Ångermanälvens utlopp tills hon under ett misslyckat försök att dras loss sjönk ner i havet. I dag vilar hon vackert stående på kölen 33 meter under ytan.

Du hittar henne i den lilla viken på norra sidan av Grönviksflase. Ta ut kompassriktningen 40 grader och simma ner längs sandbotten.

Fix är enligt många dykare Ångermanlands bästa vrakdyk.

HÄRNÖSAND, SKARPUDDEN

### Skonerten Moland

Skonertskeppet Moland avgick 16 november 1920 med en last av sparrar (brädor) från Sikeå. Hon gick på grund och kantrade under full storm. Den 24 november påträffades Moland med kölen i vädret utanför Högbonden. Vraket togs på släp in till Härnösand där hon lades intill kajen. Där fick hon sedan ligga tills hon sjönk på plats.

SANDÖN

### Bogser- och nöjesbåten Sandö

På cirka 22 meters djup vid räddningsskolan på östra sidan av ön Sandö i Ångermanälven ligger vraket Sandö, en 17 meter lång bogser- och nöjesbåt i stål. Sandö byggdes 1891 och trafikerade Ångermanälven med namnet Minnet innan hon bytte namn till Sandö 1941. Hon sjönk vårvintern 1955 vid kajen vid Sandö och ligger fortfarande kvar strax utanför kajen. Hoppa i vid bryggan utanför stängslet och simma till vänster (norrut) tills du hittar två elkablar. Följ den vänstra (norra) kabeln ut i älven. På vänster sida ligger vraket. Men var försiktig! Här dyker du i mörkt och strömmande älvvatten över lerbotten.

HÄRNÖN

### Ångfartyget S/S Heros

På östra sidan av Härnön, sydost om Skärviksklippen ligger resterna efter S/S Heros av Gävle som gick på grund 1916.

Vrakresterna börjar på runt fyra meters djup och ligger ända ner till cirka 15 meters djup. Enligt ryktet kan du hitta resterna efter ångpannan om du följer tiometerskurvan. Fartyget ska vara skrotat men rester finns kvar inom ett stort område.

HÄRNÖN, HÄRNÖKLUBB

### Barkskeppet Atlas

I tjock dimma strandade barkskeppet Atlas, Sarpsborg, Norge med Kapten H. Jensen på utsidan av Härnöklubb 16 oktober 1907. Besättningen räddade sig iland på bogspröt och letade sig vidare till Gånsviks hamn. Atlas gick inte sönder vid själva grundstötningen men stod sedan och slog mot klipporna i syd-syd-ostlig vind tills hon sprang läck och fylldes med vatten. Det sägs att Gånsviksborna bärgade vrakspillror av ek. Kanske är det spillror av den bärgningen som fortfarande syns på åtta meters djup i Gånsviks hamn. Hoppa i från bryggan och simma snett ut till vänster i 45 graders vinkel.

TRYSUNDA

### Ångaren Maja

Maja från Göteborg var en ångare byggd 1883. Hon förliste lastad med stenkol i svår dimma 1936 på väg från West Hartlepool, England till Köpmanholmen. Besättningen räddades. I dag ligger Maja på 12–26 meters djup utanför Rödskatudden, Trysunda.

Platsen är endast tillgänglig med båt. Maja är ett perfekt nybörjarvrak vid Sveriges vackraste ö.

NYÄNGET

### Betongkorall och abborrespaning

Den kallas Betongkorallen, ligger på mellan tre och fem meters djup och är en gammal betongbrygga som kollapsat. Sommartid kan du möta hundratals abborrar runt ”korallen”, ibland även gädda. Simma rakt ut från den västra livräddningsbojen på badstranden Nyänget.

SKAGSUDDEN

### Skelettprämarerna

Skelettprämarerna är ett ganska intakt träskelett som börjar på tio meters djup vid Skaghällan och fortsätter som en hoppbacke ner till 20 meter där den planar ut. Troligtvis är det resterna av de prämar som på mitten av 50-talet hjälpte till vid bärgningen av ett annat vrak, Colombia, som ligger på utsidan av Skaghällan, en mer väderkänslig plats. Prämarerna förliste förmodligen på grund av hårt väder. Längden på vraket är uppskattningsvis 40–50 meter, bredden som mest sju till åtta meter. Här kan du få ett riktigt fint dyk utanför Skagsudde, men platsen är bara tillgänglig med båt.

RÅSKÄRSÖN

### Fartyget Alsterdamm

Söder om Råskärsön ligger fartyget Alster-

damm. Fartyget var på resa mellan Hamburg och Örnsköldsvik. En lördagskväll utanför ön Grisslan i hård sjö, dimma och strömsättning, grundstötte Alsterdamm och började ta in vatten. En bärgningsångare gick ut för att assistera men vädret gjorde arbetet omöjligt. Under söndagen var Alsterdamm vattenfylld och lasten hade börjat flyta ur rummen och in mot land. Ingen omkom men förlisningen var ett faktum. I dag är Alsterdamm ett perfekt nybörjarvrak.

## NATURDYK

BALESTJÄRNE

### Kristallklart vatten i trolsk miljö

En bit upp på Balesberget hittar du en underbar dykplats: Balestjärnen, känd för sitt kristallklara och drickbara vatten. Kommer du med båt in i Balesviken väntar en brant promenad på ca 300 meter. Att bära upp all utrustning är krävande men helt klart värt besväret.

TRYSUNDA

### Klippväggar ner till 100 meters djup

Sydväst om Trysunda reser sig ön Skrubban majestätiskt ur havet. Upp till 40 meter lodräta väggar stupar rakt ner i havet och fortsätter på samma sätt under ytan ner till närmare 100 meters djup. När du dyker längs lodräta och på många ställen helt släta väggar och lyser neråt med dyklam-

pan uppstår en känsla av bottenlöst hav. I klippväggarna kan du se hål som liknar ”trollstensgrytorna” som finns på land, helt cirkulära öppningar in i den lodräta stenväggen. På några ställen finns ett tiotal grytor med olika diametrar inom en relativt begränsad yta. Här hittar du även den så kallade katedralen.

BALESUDDEN

### Klippformationer och klippblock, stora skrevor och fascinerande formationer

Dyk ner alldeles utanför den 116 meter höga Balesudden, ett storslaget sjömärke som inte går att missa. De stora klippblocken, vissa riktigt stora, ligger tätt på sandbotten eller efter klippväggen. Många av blocken bildar små grottor och hål, roliga att utforska.

ÄLGÖKALVEN

### Den lilla klippön

Älgökalven är en mycket vacker liten ö utanför Älgön långt ut i kustbandet. Den obebodda klippön reser sig dramatiskt ur havet, bitvis brant och klippig, färgsatt av den typiska röda granitbergarten Rapakivi. Dyk från läsidan så kan du njuta av en fikapaus i solen mellan dyken.

SKAGSUDDEN

### Magnifikt med klippor, vikar och fisk

En stor anledning till att Skagsudde uppskattas som dykplats är djurlivet. Bottenhavet skämmer inte direkt bort dig med



ett överflöd av marint liv men just här finns goda chanser att se en hel del fisk. På de grundare partierna finns gott om tång och sjögräs på stora stenar och klippblock. Här kan du stöta på den lilla kantnålen, släkt med sjöhästen. På de djupare delarna består botten främst av sand och mindre sten. Här trivs tånglaken och simpan.

KÖPMANHOLMEN

### Dramatiskt undervattenslandskap

Vid viken i Kläppa stupar klippavsatser i etapper ända ner till över 40 meters djup

och ett dramatiskt undervattenslandskap. Den högra sidan bjuder på liknande förhållanden men med en mer sluttande sandbotten och mindre klippavsatser, vilket passar bra för ett grundare andradyk.

#### KÄXED

##### **Klippavsatser till mer än 30 meters djup**

Vid Käxed är klippväggarna branta. Här hittar du diverse skrot, fisk och djurliv. Kanske får du syn på öring eller havslake. Vid ytan kan mycket spigg hålla till vid vissa tidpunkter. På 14 meters djup, vid foten av klippväggen till vänster om startklippan, finns ett 3 m brett, 30 cm högt och 3–4 meter djupt hålrum. Du kan inte simma in, men se och förundras.

#### NORRA HÄRNÖN

##### **Sandbotten, skrot och bra sikt**

På norra sidan av Härnön, vid badstranden Sälsten, har DK Botten sin klubbstuga. Nära klubbstugan finns möjligheter till enkel och smidig dykning. Här har du oftast bra sikt tack vare sandbotten. Lite längre ut ligger en hel del skrot att undersöka.

#### VÄSTRA HÄRNÖN

##### **Det gamla hopptornet**

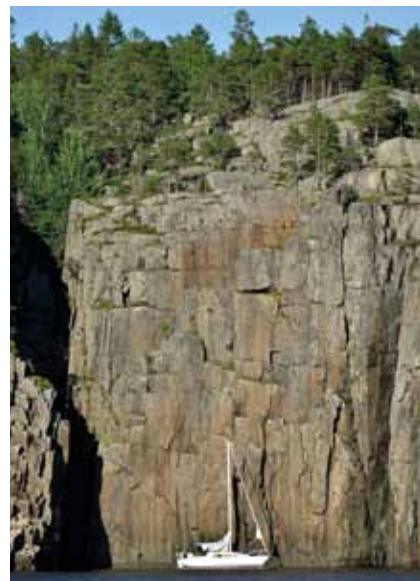
Vid Nickebo, på västra sidan av Härnön, finns möjlighet till ännu mer enkel och smidig dykning. Att det snabbt blir djupt gör detta till ett populärt dykställe. Inte allt för långt söderut från piren står ett gammalt

hopptorn upprätt på botten. En klassiker är att göra ett svanhopp ner i djupet. Här finns också en fin grillplats och bra bilparkering.

#### HÄRNÖN

##### **Från sand till lera och klippa till stenblock**

Ett favoritställe för många Härnösandsdykare är Lotsstugan utanför den gamla piren på Härnön. Här dyker du i verkligt variationsrika och vackra undervattensmiljöer, från sand till lera, från klippa till stenblock.



- s 34 Vraket efter torpedkryssaren HMS Clas Uggle utanför Ulvön.
- s 37 Snorkling i Balestjärnen.
- s 38 Skrubban

# KAJAK

*Den storartade naturen är lättillgänglig för erfarna kajakpaddlare. Bilvägar leder ut till havet och möjliggör dagsturer till de flesta av kustens intressanta platser.*



Havskajakpaddling kan utövas under hela den isfria perioden men tänk på att vattnet kan vara mycket kallt långt in på sommaren. Våtträkt är en livförsäkring.

Paddla heller aldrig ensam på havet. Att ta sig upp i en kapsejsad kajak och tömma ut vattnet är mycket svårt även för den erfarna paddlaren. Långt ifrån land, i kallt havsvatten och med branta och hala klippor är det en livshotande situation.

Förslagen på turer nedan är av olika svårighetsgrad och kan också paddlas i motsatt riktning, kombineras, förkortas eller förlängas efter väder, vana, kondition, tycke och smak. Har du inte egen kajak finns uthyrning på flera platser och du kan även få kajaken transporterad till annan plats i Höga Kusten.

Läs kartan och skaffa kunskap om kustens svårigheter före avfärd.

## HÄRNÖSAND

### Stadspaddling

Paddla kajak i centrala Härnösand eller utomskärs på hav och älv.

## NORA OCH NORAFJÄRDEN

Fin havspaddling både i skärgård och på öppet hav i Höga Kustens södra del. Du kan välja mellan en mängd alternativa

turer. Omgivningarna består av gammal jordbruksbygd med många små byar och härlig natur.

Norafjärden är stor och kan upplevas som att paddla i öppet hav. Tips på besöksmål: Storön, Berghamn, Jungfruskäret, Fjärdbotten, Hornöberget och Högakustenbron.

### Förslag på turer:

#### Norafjärden

Förslag på lämplig startplats är den gamla bron över till Lövvik. Sträckan Lövvik – Fjärdbotten är ca 23 kilometer.

#### Ångermanälven

Lätt till medelsvår paddling i en av Sveriges längsta älvar. Avsaknad av överfarer och riklig tillgång på landstigningsställen gör paddeläventyret i strömt vatten tämligen tryggt och trivsamt. Ge akt på den farled som trafikeras av stora fartyg på väg upp till Bollstabruk, Väja och Lugnvik. Paddla inte i farleden och tänk på att du syns dåligt. Trevliga tältplatser finns det gott om, bland annat flera obebodda öar. Förslag på startpunkt: gamla bron över till Lövvik.

## NORDINGRÅ

Paddling på öppet hav, delvis utan skär och öar, med många långa passager.

Här bör du vara en van paddlare. Somliga partier är svåra. Blir vädret tufft kan du ham-

na i mycket utsatta lägen. Tips på besöksmål: Rotsidan, Barsta, Högbonden, Bönhamn, Norrfällsviken, Storsand, Ulvön och Mjältön.

### Förslag på turer i området:

#### Bönhamn – Högbonden – Bönhamn

Paddla på insidan längs de tre öarna Navarn, Furan och Höglosmen ut till Högbonden. Gå alternativt på utsidan av Höglosmen och Högbonden. Turen är ca 6 km lång och kräver lugn sjö.

#### Edsätterfjärden

En vacker tur på ca 10 km inne i Edsätterfjärden. Det går bra att sätta i och ta upp kajakerna inne i fjärden vid Älgsjö.

#### Bönhamn – Omne – Norrfällsviken

En längre tur på ca 35 km längs Rävson mot Omnefjärden. Längst in i fjärden ligger Omne och Mjällom. I norra delen av viken finns fiskeläget Norrfällsviken.

#### Bönhamn – Rotsidan

En fantastisk sträcka på ca 20 km men olämplig att paddla vid pålandsvind. Du paddlar söderut mot Barstaön och runt Rotskäret. Innanför Barstaön ligger Näsvisken och Barsta. Därefter breder Rotsidans naturreservat ut sig.

#### Vågsfjärden

En fin tur på ca 6 km längs den avsnörda fjärden. Gå runt via Lappudden och Prästö.

#### Gaviksfjärden

En stor fjärd med fantastiska vyer. Utgå gärna från Häggviks gästhamn. Hela fjärden runt blir ca 12 km. Förkorta turen genom att paddla runt Långsön via Mädansviken.

## SKULESKOGEN OCH NÄTRA

Paddling bland fina öar, till exempel Ulvön, Mjältön och Trysunda och med några långa överfarer i yttre skärgård. Tips på besöksmål: Skuleskogens nationalpark med Slättdalsskrevan, Näskebodarna, Tärnätt-holmarna, Strängöarna, Köpmanholmen, Balesudden, Trysunda och Vågön.

### Förslag på turer i området:

#### Ulvöarna och Mjältön

Börja den ca 46 km långa paddlingen vid Fanön i Norrfjärden. Gå runt Mjältön innanför Önnskäret och sedan över och runt Södra Ulvön.

#### Skuleskogskusten

Turen är ca 23 km och börjar i Näskefjärden. Startpunkt är Hummelvik eller Näske båthamn. Paddla utmed kusten till Tärnätt-holmarna, runt Hälsingen, Västra Strängön och på tillbakavägen, insidan av Röholmen.

#### Stråsundsviken – Norra Ulvön runt

Starta i Stråsundsviken och paddla ut mel-



lan Värnsingarna och runt Norra Ulvön. Totalsträcka ca 35 km.

#### Nätrafjärden och Trysunda

Starta längst in i Hålviken eller i Sanningsundet vid Köpmanhomens båtklubb och ta dig ut förbi Älgön runt Trysunda och Sörbalesviken. Turen blir ca 30 km.

## ÖRNSKÖLDSVIK SKAGSUDDE

Norra delen av Höga Kusten med förslag på turer i flera stora fjärdar samt delvis i öppet hav.





# VANDRA OCH CYKLA

*Här berättar vi om några av de mest populära och vackraste vandrings- och cykellederna. De går över höga berg, genom djupa dalar i orörd natur, genom sköna strövområden, över rinnande vattendrag och förbi trolska sjöar. Kontakta gärna turistbyråerna för fler tips om vandring och cykling. Det finns företag som hyr ut utrustning och ordnar transporter speciellt för dig som tycker om att känna endorfinerna höja humöret under fysisk aktivitet.*

## **Höga Kustenleden**

Längs med Höga Kustenleden får du uppleva några av världsarvets mest intressanta platser. Du går genom gammelskog och jordbruksbygd upp över utsiktsberg och ner över fäbodvallar till klippkuster, badvikar och naturskyddade områden. Ingen annanstans i världen kan du vandra så högt, så nära en kust som efter Höga Kustenleden.

Hela Höga Kustenleden mäter 127 km och sträcker sig mellan Hornöberget vid Ångermanälvens mynning och Stora torget i Örnsköldsvik. Du kan vandra hela

sträckningen eller någon av de 13 olika etapperna. Etappernas ändpunkter är tillgängliga med bil och har olika övernattningsmöjligheter, från den enklaste raststugan till vandrarhem och hotell.

Vindskydd och olåsta övernattningsstugor utefter leden står till vandrarens förfogande och kan inte förbokas. Ingen kan heller lägga beslag på en stuga. Alla är alltid välkomna in i stugorna så länge det finns plats.

Leden är markerad med orange färg på träd och stolpar. Vandringssguide till leden kan beställas på [hogakusten.com](http://hogakusten.com) eller

köpas på turistbyråerna i området och på naturum Höga Kusten. Turistbyråerna kan dessutom tipsa om flera andra trevliga aktiviteter, avstickare och upplevelser att ta del av utefter leden.

Kontakta gärna naturum för fler tips om vandring och cykling.

## **Lotsstigen**

Längs Lotsstigen finns många intressanta platser att upptäcka. De olika etappernas sträckor är 1–2,5 kilometer långa och sträcker sig mellan Stubbsand och Skagshamn eller Skeppsmalen. Hela Lotsstigen

är 6 kilometer lång. Området är väl skyltat och har utsikter och rastplatser.

Besök gärna utsiktspunkterna på Alkaberget och Vårdkasberget. Efter havsstränderna finns små härliga och naturliga badplatser.

Lotstigen var den gångstig som lotsarna förr färdades efter. Lotsarna utgår idag från Örnköldsviks lotsstation som finns i Skeppsmalen.

#### Kyrkstigen/Vildmarksleden

Vildmarksleden är 35 km lång med start och mål i Ullånger. Om du börjar vandringen med Kyrkstigen mot Almsjönäs kan du följa cykelleden från södra delen av Sundbrogatan mot Salom där vandringsledens markeringar fortsätter.

Om du vill vandra åt andra hållet är leden väl markerad från Äskja. Den följer gamla stigar över Ullångersfjället.

Under vandringen passerar du gamla fåbodvallar och får njuta av vackra vyer.

Leden är väl utmärkt. Vid Gålsjön finns en övernattingsstuga med fyra bäddar och en altan med kvällssol. Stugan är öppen och det finns en grillplats och vindskydd. Efter som leden passerar vägar på olika platser, finns möjlighet att gå kortare sträckor än leden i sin helhet.

#### Vårdkasen-Smitingen

Mellan Vårdkasen, friluftsområde 130 m ö h med utsikt över Härnösands stad och

havet och Smitingen går en vandringsled. Vandring på stigar genom skog, med några kortare sträckor på mindre bilvägar.

#### Världsarvsleden

Världsarvsleden följer gamla traktorvägar och stigar i Nordingrå. Den är drygt 10 mil lång men sträckningen gör det möjligt att börja och avsluta vandringen där du själv vill. Ledens västra del ansluter delvis till Höga Kustenleden. Den ansluter även till flera naturreservat och passerar matställen, boendemöjligheter och hantverkare. Kontakta naturum eller turistbyråerna för närmare information.

#### Led Omne

Leden utgår från Omnebadet och går via Omne by upp till Omnebergets topp, över berget och ner genom ett naturreservat tillbaka till badet. Vyn från Omneberget är magnifik med utsikt över skärgården. Det branta stupet ner mot Omnesjön skapar en dramatisk naturkänsla. De extremt gynnsamma klimatförhållandena som råder vid sydväxtberget gör att det finns ett stort antal växter som normalt inte skulle trivas så här långt norrut. Led Omne är 6 km lång och tar ca 3 timmar att vandra.

#### Härnön runt

Cykeltur på ca 30 km med möjlighet till stopp vid havsvikar, stränder, grottor, trollskog och ett besök i den genuina stadskärnan.

#### Cykelled Höga Kusten

Cykelleden utgår från infarten till Sundbron i samhället Ullånger och är 35 km lång. Du passerar fyra fina sjöar och den fiskrika Inviksån som leden följer cirka en tredjedel av färden. Bland sevärdheterna finns en välbevarad ångermanländsk korsbyggnad från slutet av 1700-talet, fångstropor, utsiktsplatser över det vackra sjölandskapet, fridlysta orkidéer och en hembygdsgård.

Bad- och rastplatser finns vid en av sjöarna. Lugna och fina fiskeställen finner du längs ån samt även utthyrning av badflotte och kanot. ♦

#### VIA FERRATA

På Skuleberget finns Nordens största Via Ferrata-anläggning med fyra leder av olika svårighetsgrad. En spännande och säker bergsklättring för alla. Du kan ha kläder som för en vanlig skogsvandring och behöver inte vara vältränad eller ha tidigare erfarenhet av klättring. Säkerhetsutrustningen hyr du. Du tar dig upp för berget genom att hålla i en stålvaajer som du är säkrad till via sele, repbroms och karbinhakar. Där det saknas naturliga ställen att placera fötterna på, finns stegpinnar och klamrar fastborrade i berget.

Bilder från vänster: Klättring i Via Ferrata. Utsikt över Norrfjärden från Skuleberget. Vandring i Skuleskogen.







# SOL OCH BAD

*En härlig fördel med Höga Kusten är de många möjligheterna att hitta egna smultronställen. Visst finns fina bad med grillplatser, kiosk och wc, men du kan också hitta en egen solvarm, slät klippa eller några meter ljus sandstrand där du verkar vara den första att göra fotspår. Några av de populäraste officiella badplatserna presenterar vi här.*

## **Byvikens havsbad, Häggdånger**

Trevligt havsbad i Häggdånger, 16 km från Härnösands centrum.

## **Smitingens havsbad, Härnösand**

Stor och härligt långgrund sandstrand, den största och mest välbesökta i Härnösands-trakten, 5 km från centrum.

## **Sälstens havsbad, Härnösand**

Fin sandstrand 2 km från Härnösand. Camping och grillplats vid de gamla sjöbodarna. Bra ställe för vindsurfare vid nordliga vindar.

## **Sågsands havsbad, Hemsö**

Fint havsbad vid Hemsöns östra strand, ca 28 km från Härnösand.

## **Svartviksbadet, Fröland**

Populärt och familjevänligt havsbad med gott om plats för bad och lek 10 km från Härnösand.

## **Hörsångs havsbad, Noraström**

Hörsångs (uttalas Hårsangs) havsbad, ca 15 km från Högakustenbron (sväng av mot Lövvik) är långgrund och barnvänligt. Här finns kafé och husvagnscamping.

## **Storsands havsbad, Norrfällsviken**

Vacker tallskog omger en lång och härlig sandstrand med långgrund sandbotten och mjuka sanddynor. Västra halvan är naturistbad.

## **Veåsands havsbad, Docksta**

Barnvänligt bad vid Norrfjärden.

## **Köpmanholmens havsbad**

Fin sandstrand, delvis långgrund, 27 km sydost om Örnsköldsvik. Tillgänglighetsanpassat, wc och spång ner mot vattnet. Skyltat från Köpmanholmens centrum.

## **Nyängets havsbad**

Nyänget är Örnsköldsviks stads närmsta havsbad. Här är det insjötemperatur.

Här finns, förutom det kanske varmaste havsbadet i Örnsköldsvik också toaletter för gästerna. Café och enklare matservering.

## **Gullviks havsbad**

Örnsköldsviks största havsbad med fin och barnvänlig sandstrand, grillplatser och lekutrustning samt camping och stugby, 14 km sydost om Örnsköldsvik.

## **Salusands havsbad**

Lång och skön sandstrand nära E4:an, 40 km norr om Örnsköldsvik. Här finns camping, kiosk och restaurang. Bra strand för vindsurfing.

Andra populära platser för sol och bad, lite längre ut i havsbandet är t ex *Rotsidan, Kälsviken, Baggasand på Mjältön, Stråsundsviken, Sandviken på Norra Ulvön, Björnviken på Trysunda, Vägön och Skeppsmalen.*

s 48 Björnviken, Trysunda

# FISKE

*Vare sig du är nybörjare eller sportfiskefantast kan du hitta fina fiskeplatser i natursköna miljöer längs kusten. Här bjuder vi på några tips för fiske med handredskap. Fiskehistorierna får du stå för själv.*

## Havsöring

Vissa miljöer har starkare dragningskraft på havsöringen än andra, till exempel stenrev, uddar, stensamlingar samt tångbevuxen botten med inslag av öppna områden med sand, småsten eller grus, så kallad leopardbotten. Sådana miljöer finns det gott om längs Höga Kusten.

Under vår och höst gynnas havsöringsfisket av pålandsvind som för in varmare vatten. Du kan fiska hela dagen till skillnad från sommaren, då största chansen att fånga havsöringen är i skymningen, gryningen eller natten.

Spinn och fluga är vanligast vid havsöringsfiske. Men prova dig fram efter vad

du har i fiskeväskan. Streamers, långsmala skeddrag och wobblers kan också fungera.

Tänk på att minimimåttet för havsöring är 40 cm i Höga Kusten. I Idbyfjärden är havsöringen totalfredad 15/8–31/10.

## Gädda

I de mer långgrunda havsvikarna in mot fastlandet simmar gäddan. Den jagar framför allt i vasskanter där den kan ligga och lura. Under sommaren föredrar den ofta lite djupare vatten och djupbranter.

Gädda kan du fiska hela året och alla tider på dygnet. De vanligaste betena är stora skeddrag, jigg och wobblers men en hungrig gädda hugger på allt. Många av de

långgrunda havsvikarna lämpar sig också för flugfiske efter gädda, både från båt och med vadarbyxor.

## Abborre

Abborren har ökat kraftigt de senaste åren. Liksom gäddan är den vanligast i de grundare havsvikarna in mot fastlandet. Den gillar lite risigare botten och att simma in under bryggor och kajer där den kan söka skydd.

Abborre kan du fiska hela året och alla tider på dygnet. Använd spinn- eller metspö och mindre skeddrag, jigg, spinnare eller en stor mask.





### Strömning

Att pilka strömning har blivit allt vanligare i Höga Kusten. När strömningen leker i juni kan du pilka från kajer eller bryggor. Efter leken i juni söker sig strömningen ut på större djup mellan 20–60 meter, så då måste du ha båt.

Strömningen kan också fiskas med spinnspö, häckla och en tyngd i slutet av linan. En häckla består av 3–5 färgglada krokar utspridda på linan med någon decimeters mellanrum, ett enkelt fiskesätt som också passar barn.



### Fiska säkert

Fiskar du från båt eller branta klippor är flytvästen självklar. Mobiltelefon och fiskekompis bidrar också till att höja säkerheten. Kompisen kan ju dessutom intyga att den där fisken du hade på kroken var jättestor.

### Fiskeregler

I havet utanför Höga Kusten är fiske med handredskap helt fritt. Om du fiskar i sjöar eller rinnande vattendrag måste du kontrollera om det krävs fiskekort.

*För mer information och tips kontakta turistbyråerna och fiskebutikerna.*

# SURSTRÖMMING OCH ANDRA DELIKATESSER

---

*Att semestra i Höga Kusten utan att äta surströmning, det är fusk. Men det finns mer du måste prova. Låt dig inte avskräckas av namn som dopp i kopp och kolbulle.  
Hugg in!*

Höga Kusten är i matväg mest känd för den förädlade varianten av strömming, den så kallade surströmmingen. Den avnjuts av fantaster året om. Andra, mer sansade surströmmingsätare brukar ställa till med fest någon gång per år, vanligtvis i anslutning

till surströmmingspremiären i augusti.

Bland andra lokala specialiteter rekommenderar vi tunnbröd, mandelpotatis, bryta, kolbullar, strömming, kams, tjälknöl, blana och rökt sik.

Nedan ger vi dig tips på rätter som med fördel kan avnjutas i skärgården.



## KLASSISK SURSTRÖMMINGS- KLÄMMA

### Ingredienser

Hårt eller mjukt tunnbröd  
Smör  
Tunt skivad kokt potatis  
Fint fördelad surströmming  
Finhackad lök  
Gräddfil eller crème fraîche  
Tomat i skivor

## INLAGD STRÖMMING

### Gör så här

Koka upp 1 del ättikspirit, 3 delar vatten, 1 nypa socker, 1 lagerblad, lökringar, dill samt några vitpepparkorn och kryddpepparkorn. Slå den varma lagen över den stekta strömmingen och låt den dra.



## TUNNBRÖD

### Ingredienser

10 l mjölk  
¼ dl salt  
25 g jäst  
2 kg rågsikt + kornmjöl

En kvarleva från stenåldern. En av hemligheterna med tunnbrödbak är att degen bearbetas så att den blir så seg att den kan kavlas ut tunt, tunt utan att den går sönder för att sedan naggas och bakas i ugn.

Förr bakade man det två gånger per år. I dag finns det norrländska tunnbrödet att köpa året runt och både i hård och mjuk variant. Ursprungligen var det osötat.

## BRYTA

*Bryta, som betyder bryta ned, smula ned är enkelt att göra när man behöver en matig frukost eller mellanmål. Gott en varm sommardag.*

### Ingredienser

mjölk eller fil  
valfri sylt av lingon, blåbär eller hjortron  
tunnbröd eller knäckebröd

### Gör så här

Bryt brödet i en skål med mjölk eller fil. Lägg i sylt efter behag. Hårt tunnbröd eller knäckebröd bryts ner i mjölk, filmjölk eller yoghurt med en klick sylt och äts som fruktost eller mellanmål.



## STEKT STRÖMMING PÅ KNÄCKE

*Ta en nystekt strömming, lägg den på ett gott smörat knäckebröd och njut.*

## KOLBULLE

### Ingredienser för 2 personer

2 hg saltat fläsk eller bacon  
3 dl vatten  
2 dl vetemjöl  
0,5 tsk salt

### Gör så här

Blanda ihop allt utom fläsket till en slät smet. Kan med fördel blandas hemma och hällas i en tom sirapsflaska och ta med. Stek fläsket i en stekpanna över öppen eld. Häll sedan över smeten och grädda. Vänd efter halva tiden.

## MANDELPOTATIS

Denna knöl är extra mjäll tack vare den långa ljusa sommaren som gör att den inte utvecklar lika mycket cellulosa som potatis odlad i andra delar av landet. Mandelpotatis anses vara en delikatess och betraktas av många som ett måste till surströmming. Att den är så populär i Norrland beror på att den växer bra i det norrländska, kallare klimatet.

## DOPP I KOPP

*Enkelt och gott. En gång en fattigmansrätt som i dag hamnat i gourmetköken.*

### Ingredienser

2-3 kokta potatisar/person  
1 gul lök/person  
1 tsk smör/person  
2 msk vatten/lök

### Gör så här

Koka potatisen. Fräs löken i smör. Tillsätt potatisvattnet och låt löken puttra tills dess den mjuknar.

Smält smör med lök att doppa bitar av kokt mandelpotatis i löksalta. Gott som tillbehör till tunnbrödsbröd och rökt sik. Eller doppa goda tunnbrödsrullar i dopp i kopp.

## PINNBRÖD

### Ingredienser

5 dl vetemjöl  
2 tsk salt  
2 tsk bakpulver  
2 dl vatten

### Gör så här

Blanda de torra produkterna. Tillsätt vatten och arbeta ihop degen. Arbeta ut den till fingertjocka längder. Rulla dessa på en tjockare grillpinne. Snurra den över glöden.

# SOMMAREN ÄR KORT

*Du är välkommen året om. Ljuset växlar med årstiderna. Försommarens dagar övergår nästan obemärkt till ljusa nätter och vintern bjuder på både isvitt snöljus och mörkeromslutande stjärnklara nätter. Naturen byter skrud och var årstid har sin tjusning.*

När det blir höst kan du vandra, fiska, plocka bär och svamp och på nära håll se hur naturen släpper taget om sommaren och förbereder sig för den långa vintern. Färgprakten över branter och böljande dalgångar kontrasterar skarpt mot havets och himlens blå toner. Solen står allt lägre och speglar sig i sjöar, vikar och fjärdar som snart täcks av den första isen.

Så snart isen vuxit sig starkare, ännu utan snötäcke, är det dags för årets bästa skridskofärder över havsisen.

När snön så småningom lägger sig kan du åka rakt ut på de vita vidderna i skärgården på skidor. Ta med varm choklad och smörgåsar i ryggsäcken och stanna i ett vindskydd på några av alla vackra platser där ute. Klara nätter rekommenderas en månskenstur på skidor eller vandring med snöskor som finns att hyra. Helt magiskt! Norrsken är vanliga.

Vintern är lång här, vilket gör att du hinner prova många olika vinteraktiviteter. En av de bästa, när solen börjar värma under vårvin-

tern, är att helt enkelt placera sitt liggunderlag vid en klippa och bara njuta av ljuset.

Strax därefter börjar en intensiv tid då naturen vaknar till liv igen och aldrig tycks gå till vila under dygn som är evigt ljusa. ♦



Solig fikastund  
Pimpelfiske  
Snöskovandring  
Utförsåkning, Skuleberget



# MED SKÄRGÅRDSBÅT

*Du behöver verkligen inte ha egen båt för att uppleva havet och skärgården i Höga Kusten. Tack vare ett bra utbud kan du slå dig till ro och bara åka med till den ena intressanta platsen efter den andra.*

**C**harter- och passagerartrafiken är under ständig utveckling, med guidning, sportfiske och paketresor.

Med passagerarbåten Ådalen III får du följa Ångermanälven, uppleva industrihistorien, se natursköna Ådalen och beskåda Höga-kustenbron på nära håll. Avgångar finns från Härnösand i söder till Sandslån i norr.

Från Barsta och Bönhamn går färja ut till Högbonden med fyr och vandrarhem. Under högsäsong går båten flera gånger per dag.

I norra delen av Höga Kusten utgår skärgårdstrafik från Ullånger, Docksta, Mjällomslandet, Norrfällsviken och Köpmanholmen. Under högsäsong går turer till Ulvön från alla dessa platser.

Från Köpmanholmen går reguljära turer året om till Ulvön. Även till Trysunda och Strängöarna går turer med skärgårdstrafiken. Till Trysunda går under högsäsong även dagskryssningar vissa dagar från Örnsköldsvik.

Med charterbåt bokar du en rutt utifrån

egna önskemål i samråd med charterföretaget. Håll också utkik efter passagerarbåtarnas annonser om kvällskryssningar och pubaftnar med underhållning. ♦

Det finns flera skärgårdsbåtar som trafikerar Höga Kustens skärgård, som till exempel m/f Ulvön och m/s Kusttrafik som kör reguljära turer till Trysunda och Ulvön.





# EN SKÄRGÅRD FÖR ALLA

*Vi vill att vårt fantastiska område ska vara tillgängligt för alla. Det ska vara självklart att få komma ut på havet, oavsett förutsättningar.*

**D**et pågår ett ständigt arbete för att öka tillgängligheten i Höga Kusten. Den djupa skärgården ger bra förutsättningar att på ett enkelt sätt komma nära land. Allt fler gästhamnar och naturhamnar anpassas för ökad tillgänglighet. Vi vill att vårt fantastiska område ska vara tillgängligt för alla, det ska vara självklart att få längta till Höga Kusten och komma ut på havet, oavsett funktionshinder eller andra förutsättningar.

Lena Hägglöf har mångårig erfarenhet av vad det innebär att leva skärgårdsliv när en familjemedlem har en funktionsnedsättning.

– Vi har i många år nyttjat båten som ett sätt att semestra med hela familjen eftersom sonen har en funktionsnedsättning, säger Lena Hägglöf. Jag upplever att Höga Kusten är väldigt unikt, det är inte många ställen som har ordnat så här bra för funktionshindrade i skärgården.

Några exempel på naturhamnar som är anpassade är Högholmen vid Strängöarna, Fjälludden i Bäckfjärden och Vågön. De har utrustats med ramper, handikapptolett, bastu och grillplatser. Även fler gästhamnar får ökad tillgänglighet. På Trysunda finns bland annat en rymlig stuga med pentry

och tillgång till handikapptolett. Möjlighet finns att använda rullstol på stigarna ut till öns olika vikar. Runt Norrfällsviken finns fina promenadstigar och mycket att se. Ett annat populärt och tillgänglighetsanpassat besöksmål är Ulvön. Längre söderut, finns t ex Lustholmen som är utrustad med handikapptolett, nya spångar och ramper.

För aktuella tips och alternativ i din närhet kontakta de lokala turistbyråerna. De flesta färjor är anpassade för personer med funktionsnedsättning och assistans. Det finns även entreprenörer som erbjuder utflykter med charterbåt. ♦

---

# PLATSER OCH POSITIONER

---

*Det är lätt att förälskas i denna branta kust med bergens storslagna formationer som abrupt möter skärgårdens böljande innanhav.*

*Låt dig inspireras och i denna del leta dig fram till ditt eget smultronställe. Troligtvis kommer du att göra många strandhugg och hitta dina alldeles egna oaser i skärgården.*

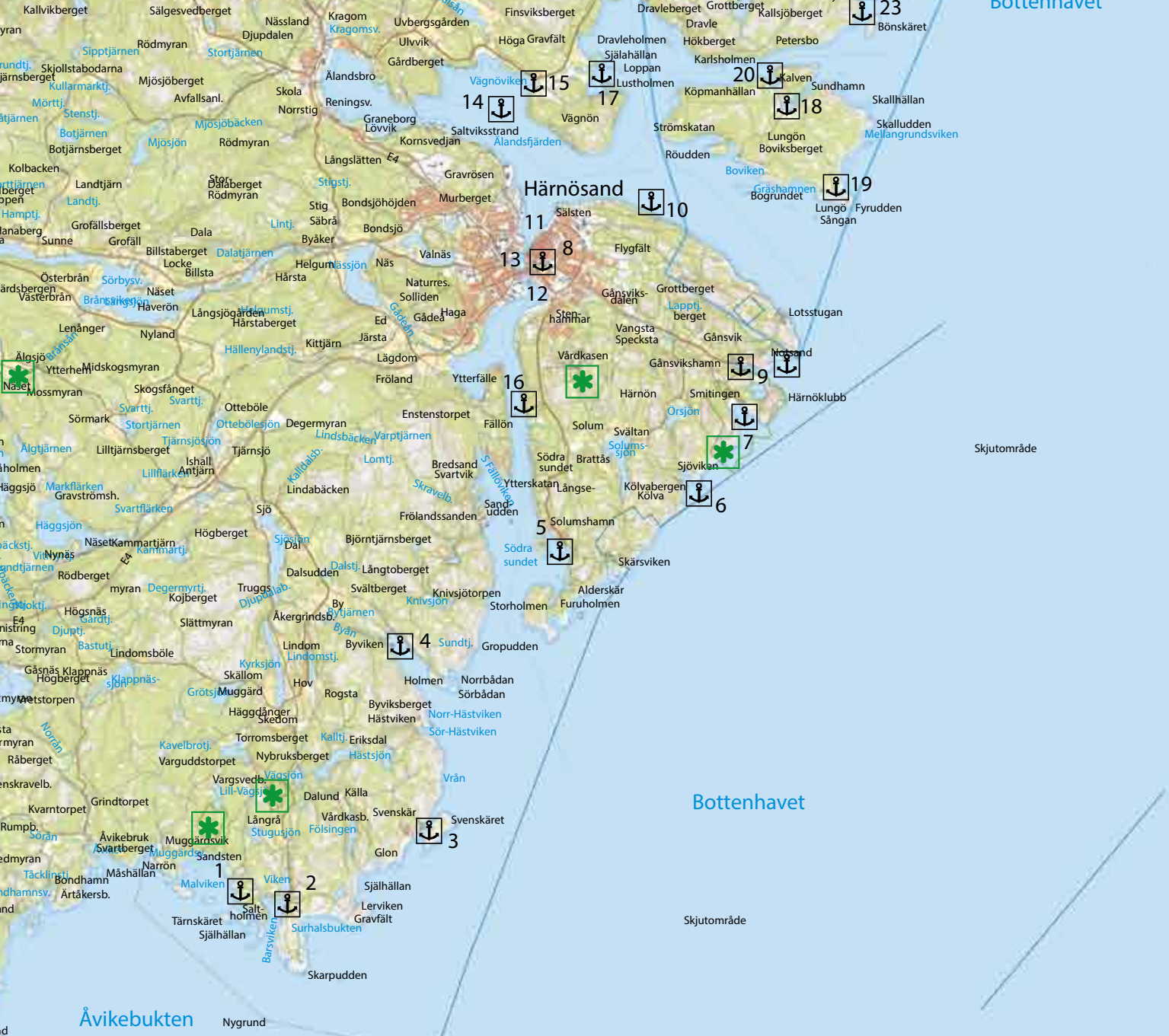
## HITTA DITT SMULTRONSTÄLLE

*Platserna är indelade i tre kategorier. Gästhamnar och naturhamnar har mest servicefunktioner. Kategorin strandhugg är platser värda att ta med i denna guide, en del passar för en dagsutflykt men kan vara känsliga för olika vindar och tillgängligheten varierar beroende på typ av båt.*

*Hur du hittar till platsens område ser du på kartan och du kan även använda de två olika typerna av koordinater WGS 84 (lat, long) och WGS 84 decimal (lat, long) för att navigera och hitta fram. Platsernas positioner är ungefärliga. När du färdas på sjön bör du alltid använda aktuella sjökort. Sjökorten är som mest exakta i utprickade farleder.*







## BARSVIKEN-HÄRNÖN

Höga Kusten börjar vid Ångermanlands sydligaste punkt. Här i de södra delarna kan du året om göra annorlunda strövtåg till vackra grottor, raukar, flyttblock och klapperfält. Här hittar du också det gamla fiskeläget Barsviken, där historiens vingslag hörs mellan sjöbodarna. Även i det vackra området på Skarpudden, med fyren långts ut på klippan, är platsens spännande historia högst påtaglig. I Smitingen-Härnöklubbs naturreservat väntar sandstrand och klippor på dig som är badsugen. Prova gärna helt olika badupplevelser vid Smitingens havsbad och insjöbadet i Klubbsjön.



BARSVIKEN



### 1 MALVIKEN

N 62° 29.926', E 17° 47.380

Strandhugg

Väl skyddad vik för de flesta vindar. Strax söder om Barsviken.

TA SIG HIT: BÅT 📍 62.49877, 17.78967

### 2 BARSVIKEN

N 62° 29.733', E 17° 48.682'

Naturhamn

Ett gammalt mindre fiskeläge med väl skyddad hamn för de flesta vindar. Förtöjning sker bäst vid Malvikens fiskeläge. Här finns daglig bussförbindelse med Härnösand.

Under 1500–1600 talen kom Gävlefiskarna seglande till Barsviken varje sommar för att fiska, byta och sälja varor. De byggde det fina kapellet på 1700-talet. Vintertid var kapellet förvaringsplats för fiskeredskapen. Genom klockringning höll man reda på tiderna för nätläggningen. De bästa platserna drog man lott om varje sommar.

Strax öster om Barsviken, intill Lervikens gamla fiskelägen, finns södra Ångermanlands största gravfält. Cirka 12 rösen i skiftande storlekar bildar en oval form med en längsta diameter på cirka 130 meter.

Öster om vägen ner till hamnen finns spännande urbergssraukar. Fråga gärna ortsbefolkningen om vägen till sevärderheterna.

TA SIG HIT: BUSS/BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 4 FÖRTÖJNING: ANKARE 📍 62.49555, 17.81136

### 3 SVENSKÄR

N 62° 30.649', E 17° 52.669'

Strandhugg

Gammalt mindre fiskeläge. Norr om sjöbodas och kokhus fanns tidigare fler bodar som försvann under en storm 1917. Efter stormen flyttade man sjöbodas från Hästvikens fiskeläge till Svenskär. Mittemot fiskeläget finns en fin naturhamn.

TA SIG HIT: BÅT 📍 62.51082, 17.87782

### 4 BYVIKEN

N 62° 33.058', E 17° 52.113'

Strandhugg

Ett trevligt havsbad i Häggdånger ca 16 km från Härnösands centrum. Längst in i viken vid Harudden finns en fin liten sandstrand. Badplatsen sköts av kommunen.

I en skyddad del av viken kan du titta på rastande fågel. Där Vitsandsbäcken rinner ut i Byviken, genom den steniga stranden, trivs bland annat strömstaren.

TA SIG HIT: BIL/BÅT 📍 62.55097, 17.86855

### 5 SOLUMSHAMN

N 62° 34.530', E 17° 54.827'

Strandhugg

Gammalt fiskeläge i den stora viken på Härnösns sydvästra del. Här finns fina klippor och två mindre sandvikar, aftonsol och

utsikt över sundet. Inseglingsförhållandena är goda med skydd för de flesta vindar. Sommarstugor finns med privata bryggor, men vid vikens södra del, innanför udden, finns flera bra platser att lägga till.

Härnösns sydspets är geologiskt och botaniskt intressant. Här märks tydligt konsekvenserna av landhöjningen. Tidigare kunde man ro ut till havet i sundet mellan Storholmen och Furuholmen. I dag kan man studera resterna efter den handgrävda kanalen i det forna sundet, en sista desperat åtgärd för att slippa omvägen runt Storholmen. På de strandnära områdena växer ormtunga.

TA SIG HIT: BIL/BÅT FÖRTÖJNING: ANKARE 📍 62.57551, 17.91378

### 6 SJÖVIKEN

N 62° 35.056', E 18° 0.500'

Strandhugg

Härlig sandstrand någon kilometer söder om Härnöklubbs naturreservat Smitingen. Vandra gärna utefter klipporna efter Geologistigen från Smitingen mot Sjöviken och upplev mer av Härnösns vackra kust. Du kan även ta Gänsviksvägen och svänga av mot Örsjön. Efter 3 km är du i Svältan och tar vänster cirka 1 km mot Sjöviken.

TA SIG HIT: BIL/BÅT FÖRTÖJNING: ANKARE 📍 62.58427, 18.00834



SOLUMSHAMN



## 7 SMITINGEN HÄRNÖKLUBB

N 62° 35.786', E 18° 2.140'

Ett av Norrlands finaste havsbad med 300 meter lång finkornig sandstrand och slipade berghällar, belägen i Smitingsviken på Härnös östsida.

Vid sydliga vindar är angöringsförhållandena besvärliga. Båtfolk rekommenderas att närma sig reservatet genom att exempelvis förtöja vid Klösa, norr om fyren Klubbnäsan.

Om det är kallt i havet kan du välja Klubb-sjön. Där brukar badtemperaturen vara cirka 5 grader varmare. Hit kommer du lätt med både barnvagn och rullstol via stigen från havsbadet. Här finns vindskydd, grillplats och torrass.

Från Smitingen leder stigar ut i naturreservatet som ligger på båda sidor om Smitingsviken. Här finns fem tunnelgrottor, jättegrytor,

raukar, stora flyttblock och ett klapperfält.

Välj mellan den cirka 2 km långa Grottstigen som leder fram till fyren och de största grotterna och den lite kortare Geologistigen, som leder till grytorna, raukarna och en lite mindre grotta. Reservatet är ett Natura 2000-område.

TA SIG HIT: BIL/BÅT FÖRTÖJNING: ANKARE  
 📍 62.59643, 18.03567

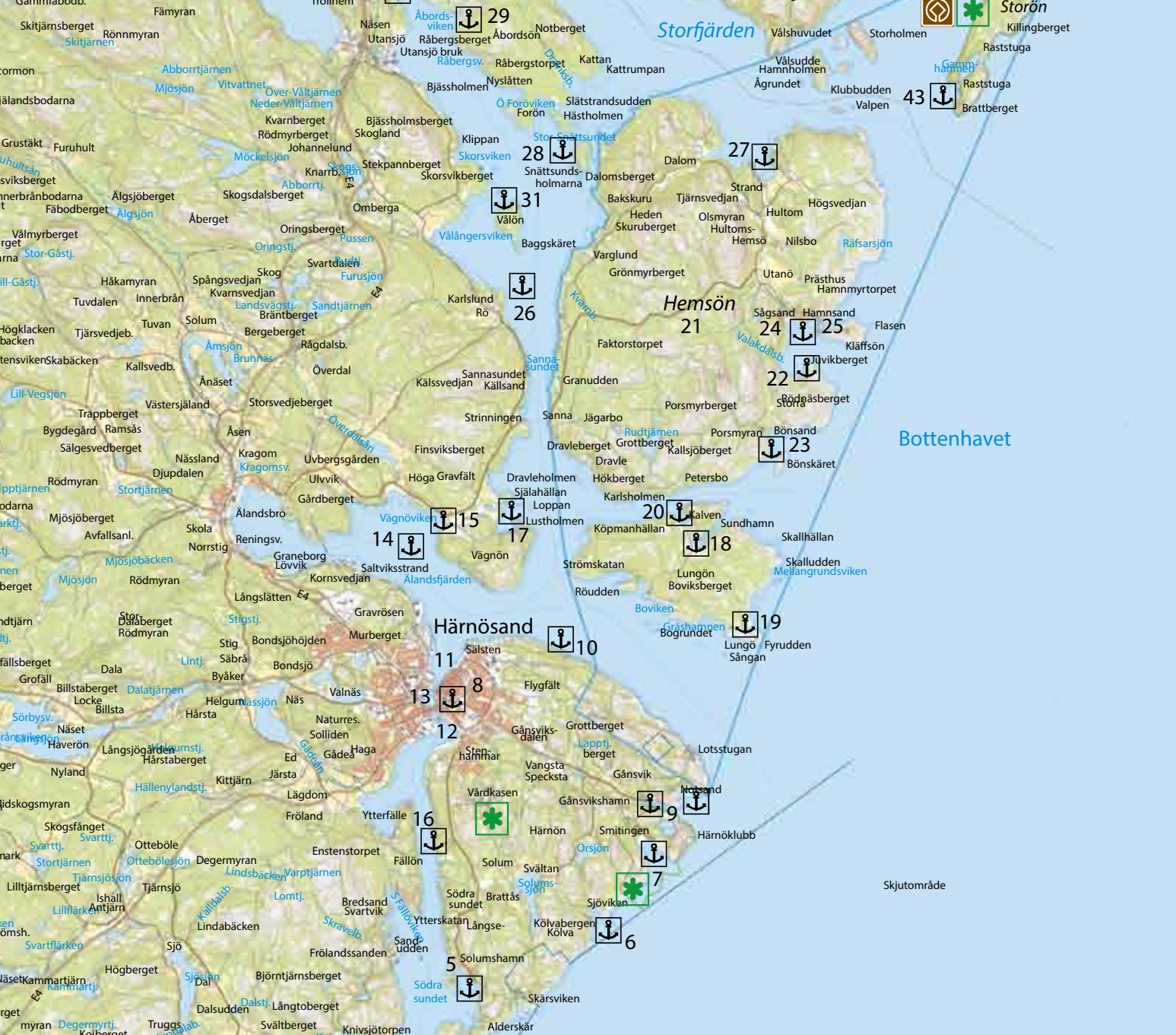


SMITINGEN



SMITINGEN





## HÄRNÖSAND

*Möjligheterna till utbildning var en gång i tiden unika i Härnösand. Det är förklaringen till varför Höga Kustens sydligaste kuststad ibland kallas för Norrlands Aten. I dag är staden mycket charmig med bevarade trähus, broöppningar och båtliv mitt i centrum. Flera tusen år av historia finns samlad på Läns museet Murberget medan Technichus väcker barnens upptäckarlust för modern teknik. Ute på Hemsön påminner Hemsö fästning om ett kallt krig där angripare när som helst kunde komma från öst. Idag kan man som besökare ta del av historierna om bomber och granater, kungar och spioner.*



## 8 STADEN HÄRNÖSAND

Ludvig Nordströms ”Öbacka”, även kallat Norrlands Aten, har kvar sin charmiga småstadssidyll än i dag.

I dag har hamnen övertagits av fritidsbåtar och hamnmagasinen av kontor och handel. Stadens djuphamn har flyttat ut i Norra sundet och är en av landets allra bästa.

Härnösand kan angöras genom Norra eller Södra Sundet. Farled finns från båda hållen men den norra leden är den mest betydande för det stora tonnaget. Trafiken från söder utgörs i dag huvudsakligen av fritidsbåtar och

andra mindre båtar. De båda hamninloppen förenas av en utprickad farled. Farleden passerar under två öppningsbara broar, Nybron i norr och i söder.

Härnösand grundades 1585 på en gammal marknadsplats strategiskt placerad på Härnön. Staden har i alla tider haft en starkt maritim prägel. Sjöfartsnärningar har varit en hörnsten i näringslivet.

Här byggdes skepp redan i början på 1600-talet.



## 9 GÅNSVIKSHAMN

N 62° 36.437', E 18° 2.096'  
*Naturhamn*

Naturhamn med fiskeläge från 1500-talet i djup och skyddad vik på Härnösands östra sida ca 5 km från Härnösands centrum. Respektera det privata och förtöj vid någon av de tre gästplatserna på gaveln av bryggan i Gånsvik. Inseglingsförhållandena är goda. Viss möjlighet att förtöja mot land finns på vikens södra sida. Sjöbodarna är från 1700-talet.

Från både Gånsviken och Smitingen finns bussförbindelse med centrala Härnösand.  
TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER 3  
📍 62.60728, 18.03494

## 10 LÖVHÄLLAN

N 62° 38.490', E 17° 59.750'  
*Strandhugg*

Vacker plats med klippformationer, grillplats och vindskydd. Hit kan du enkelt ta dig från Norra hamnen i Härnösand.

På vägen till Lövhällan finns några mycket gamla sjöbodor och badstrand. Renovering pågår för handikappanpassning.

TA SIG HIT: BIL/BÅT  
📍 62.64150, 17.99583

## 11 NORRA SUNDET SKEPPSBRON

N 62° 38.044', E 17° 56.277'  
*Gästhamn*

Förtöj vid gästhamnen nedanför stadshotellet. Nordvästliga vindar kan vara besvärliga. Vattenposter finns vid kajen och drivmedel vid Nybron med korttank ej sedel. Flytande servicehus.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER 25  
HAMNDJUP 4 M FÖRTÖJNING: BOJ  
SERVICE: VATTEN, TOA, DRIVMEDEL, EL.  
📍 62.63406, 17.93794

## 12 SÖDRA SUNDET

N 62° 37.629', E 17° 56.417'  
*Gästhamn*

Nybyggd gästhamn sommaren 2013 med 30 gästplatser med eluttag. Serviceanläggning finns i simhallen med dusch, toalett och tvättmöjligheter samt kök. Förtöjning vid bom. Väntplatser finns för broöppning. Hamnen ger gott lä för de flesta vindar.

Bland sevärdheterna finns simhallen, värdkasberget, konsthallen, Länsmuseum, domkyrkan, rådhuset, sambiblioteket och Technicus. Shoppingen är också bra. Du når centrum via en 500 m lång promenad genom gamla stadsdelen Östanbäcken med trähusbebyggelse från 1700-talet.

Broöppning måste beställas via telefon, kl 9–11 och 18–20. Ring 0611–156 87 på vardagar och 060–12 01 84 övriga tider.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER 30  
HAMNDJUP 2–4 M FÖRTÖJNING: BOM

SERVICE: EL, TOA, VATTEN. DRIVMEDEL: 500 M  
AVGIFT 📍 62.62694, 17.94050

## 13 NATTVIKEN

N 62° 37.980', E 17° 55.926'  
*Gästhamn*

Gästhamnen ligger i viken mellan stadens broar varför broöppning krävs för segelbåtar. Broöppning måste beställas via telefon kl 9–11 och 18–20. Ring 0611–156 87 på vardagar och 060–12 01 84 övriga tider.

Förtöj mellan kaj och boj i lugnt vatten. Nära till servicehus med dusch, toalett, kök och tvättmaskin.

Hamnkrogen ligger på kajbandet. Turistbyrå och resecentrum för taxi, tåg, buss, bil och båt finns också alldeles i närheten.

ANTAL PLATSER 10 HAMNDJUP 2,5 M  
FÖRTÖJNING: BOJ SERVICE: EL, TOA, VATTEN.  
DRIVMEDEL: 300 M. AVGIFT  
📍 62.63301, 17.93211

## 14 ÄLANDSFJÄRDEN

N 62° 39.873', E 17° 55.349'  
*Strandhugg*

Över den vackra fjärden, västerut mot Älandsbro, står den 840 m långa järnvägsbron. Bron är en del av Ådalsbanan och har en segelfri höjd av 18 meter.

Längst inne i fjärden och på den södra stranden kan du lägga dig tillfälligt vid piren och njuta av utsikten.

DAGSUTFLYKT 📍 62.66456, 17.92249

## 15 VÄGNÖVIKEN

N 62° 40.236', E 17° 56.636'

Naturhamn

Vägnövikens 1/2-seaside golfbana når man snabbast sjövägen från Vägnövikens, där några av hälen är alldeles intill bryggan. Det blir gungigt vid väst/sydvästligvind inifrån Älandsfjärden.

Ca 400 meter från bryggan ligger klubbhuset med golfshop, kafé och restaurang. Bussförbindelser finns med Hemsön, Älandsbro och Härnösand.

TA SIG HIT: BIL/BÅT 📍 62.67061, 17.94394



## 16 NICKEBO

N 62° 36.128', E 17° 55.890'

Strandhugg

Vacker plats vid Södra Sundet med ett mycket fantasifullt hus. Grillplats vid badstranden. Medtag egen ved. Även kanotuthyrning.

Från Nickebo kan du ta en mysig stig in i skogen. Längs stigen finns små informations-skyltar om bland annat landhöjningen. Om du följer stigen mot öst kommer du fram till ett stort bronsåldersröse. Under bronsåldern gick havet ända upp till gravröset.

Nickebo drivs av Svenska kyrkan.  
TA SIG HIT: BIL/BÅT 📍 62.60213, 17.93150

## 17 LUSTHOLMEN

N 62° 41.994', E 18° 7.109'

Gästhamn

I Juviken norr om Vägnön ligger Härnösands segelsällskaps klubbhamn Lustholmen, en vacker och för de flesta vindar skyddad naturhamn med utsikt mot Bottenhavet.

Här finns flera bryggor för gästande båtar, klubbhus på berget, bastu och grillplats vid den fina stranden samt en liten övernattningsstuga.

1934 började Härnösands Segelsällskap arrendera Lustholmen och flyttade därmed tillbaka till den största av lustholmarna "Loppan" eller Liljekonvaljen, den plats dit segelsportens pionjärer helst styrde färden under mitten och senare delen av 1800-talet.

TA SIG HIT: BÅT ANTAL PLATSER: 40  
HAMNDJUP: 3-12 M LERBOTTEN  
FÖRTÖJNING: BOJ, ANKARE SERVICE: EL, TOA,  
VATTEN. AVGIFT 📍 62.59643, 18.03567

## 18 LUNGÖN

N 62° 39.829', E 18° 4.068'

Strandhugg

Sundhamn på Lungöns nordspets har goda inseglings- och hamnförhållanden och är skyddad för samtliga vindar utom nordostan.

Vid färjebryggan i Källaviken i Lungösundet kan du förtöja tillfälligt för inköp i öns sommaraffär. Håll undan för färjan. Turlista finns anslagen på bryggan.

Miss inte den mytomspunna Ljummastenen som ljummar som en kyrkklocka när

man slår på den. Den stora stenen är cirka 2,5 m x 2 m och 1,5 m i omkrets och teorierna är många. Några tror att stenen varit en meteorit, andra att platsen varit en hednisk offerplats.

Stenen lär bestå av bergarten gabbro, en basisk djupbergart med grova korn av agioklasfältspat och pyroxen samt mindre mängder av amfibol (horn-blände) och järnoxid. Blocket har sannolikt transporterats av inlandsisen till sitt nuvarande läge.

Följ stora vägen söderut ca 200 m. Ta traktorvägen mot väster drygt 500 m. Följ sen skogsvägen mot norr i ca 200 m innan du viker in på stigen mot nordväst fram till stenen.

TA SIG HIT: BÅT 📍 62.66381, 18.06780

## 19 LUNGÖ FYR

N 62° 38.662', E 18° 5.727'

Strandhugg

Lämplig förtöjningsplats på Fyruddens norra sida. Respektera det privata.

Fyren på Lungön är från 1861, på den tiden i gult tegel och 9,5 m hög. Belysningen kom från en rovoljelampa som 1884 byttes mot en fotogenlampa fram till 1904 då fyren fick luxljus.

Fyren revs 1927 och ersattes av den nuvarande 15 meter höga cylindriska vita byggnaden med svart bälte upptill som var i drift till 1988. Nuvarande ägarfamiljer såg till att den tändes igen år 2001.

HAMNDJUP: 4 M FÖRTÖJNING: BERGÖGLOR  
📍 62.64436, 18.09544



LUSTHOLMEN



LUNGÖN



VÄGNÖ GOLF



JUVIKSBERGET

## 20 LUNGÖN KÄLLAN

N 62° 40.041', E 18° 3.522'

Naturhamn

Goda insegling- och hamnförhållanden i en vik skyddad för allt utom nordvästan.

Sköna promenader leder söderut mot Boviken och Andholmsvikarna eller österut till intilliggande Sundhamn. Stigen mot Uddhamn med Lungö fyr är mest frekventerad och mycket promenadvänlig.

Färjebryggan i Källanviken i Lungösundet är privat men du kan alltid fråga om du kan förtöja tillfälligt.

TA SIG HIT: BÅT 📍62.66735, 18.05870



## 21 HEMSÖN

N 62° 41.448', E 17° 59.809'

På Hemsöns östra sida ligger Prästhushamn, lätt att identifieras tack vare Härnösand Radios stora radiomaster som förr tillhörde militären. Hamnen utgörs av äldre fiskestugor med tillhörande sjöbodas och bryggor och ger i nordöstra delen ett bra skydd för vindar.

Även i vikens södra del, Juviken, går det bra att lägga till mot land. Där är läget något utsatt på grund av öppenheten mot nordväst.

Hemsö fästning var topphemlig och en mycket viktig del i Sveriges kustförsvar, i

dag ett monument över kalla kriget och ett statligt byggnadsminne.

Bakom tjocka, kärnvapenskyddande pansardörrar döljer sig den stora underjordiska anläggningen som rymde nära 500 man. Från museet har man en magnifik utsikt över Höga Kusten och Ångermanälvens utlopp i Bottenhavet.

Kör E4 norrut från Härnösand, passera Ålandsbro och sväng av från E4 efter viadukten. Följ skyltningen mot Hemsö bilfärja.

Färjan till Hemsön är kostnadsfri.  
TA SIG HIT: BIL/BÅT 📍62.69080, 17.99682

## 22 JUVIKSBERGET

N 62° 42.010', E 18° 7.025'

Naturhamn

Skyddad vik på utsidan av Hemsön med lä vid hårt väder. Kvällssol.

Terrängen är svår men det är fullt möjligt att nå Hemsö fästning till fots.

TA SIG HIT: BÅT 📍62.70016, 18.11708

## 23 BÖNSKÄRET, BÖNSAND

N 62° 41.053', E 18° 6.251'

Strandhugg

Mysig sandstrand som lockar många barnfamiljer vid Hemsöns sydostkust.

Där Lungösundet möter öppna Bottenhavet, vid Hemsöns sydostkust, ligger detta lilla skär som du kan besöka genom att ankra från inlandssidan, där grillplatsen är belägen.

Bönskåret bjuder på intressant geologi och fågelliv, är privatägt och obebyggt. Det går utmärkt att tälta.

TA SIG HIT: BÅT 📍62.68422, 18.10419

## 24 SÅGSAND HEMSÖN

N 62° 42.565', E 18° 6.791'

Strandhugg

Havsbad med fin sandstrand strax intill Prästhushamn på Hemsöns östra strand ca 28 km från centrala Härnösand. Ankra vid Juviken eller Prästhushamn.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANKRING: SVAJ 📍62.70942, 18.11318



HULTOMS BRYGGA

## 25 PRÄSTHUSHAMN

N 62° 42.559', E 18° 7.432'

Strandhugg

Hemsöns största fiskeläge på utsidan av ön, väl skyddat bakom Kläffsön. Strax bredvid, nedanför gläntan Gökgården och ca 28 km från centrala Härnösand, ligger härliga, mjuka och långgrunda sandstranden Sågsand, ett Eldorado för soldyrkare och perfekt för barnfamiljer. Vill du hellre vara ifred finns vackra klippor i norr.

Vid Prästhushamn fanns som mest 16

sjöbodas, lika många kokhus och några mindre ladugårdar till de kreatur som torparna hade med sig då de flyttade ner till hamnen om vårarna för att fiska. Då valdes också hamnfogde, man hade hamnstämman, tjärade båtar och färgade redskap till lax- och strömmingsfisket. Under 1850-60-talet fanns här även ett skeppsvärf.

I själva viken, kallad Utanövikens, låg förr i tiden ett fiskeläge. Här har man hittat två husgrunder med spismurrösen, tre bodgrunder och flera gästgårdsrösen.

TA SIG HIT: BIL/BÅT 📍62.70931, 18.12387

## 26 RÖ

N 62° 43.237', E 17° 59.169'

*Naturhamn*

Mellan 1901 och 1931 centrum för sågverkskoncernen Rö Sägverks Nya AB. I dag kan du gå en skyltad vandring på sågverksområdet och se resterna av sågverket och andra byggnader. I Rö Folkets Hus finns en modell av hela byn med sågverk och allt som den såg ut cirka 1920.

Sågverket Vandrarhem är inrymd i det gamla sågverkets faktorsbostad och är STF vandrarhem och restaurang. Hyr gärna en roddbåt med kaffekorg för en tur på älven.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 6

📍 62.72061, 17.98616



## 27 HULTOMS BRYGGA

N 62° 44.593', E 18° 6.162'

*Naturhamn*

Brygga invid fiskodling. Skyddad i alla vindar utom nordväst. Besök gärna fina Hemsö kyrka.

TA SIG HIT: BÅT 📍 62.74322, 18.10270

## 28 SNÄTTSUNDET

N 62° 44.973', E 18° 0.494'

N 62°44.863' E 18°1.412'

*Naturhamn*

Sund på Hemsöns västra sida beläget mellan Hemsön och Åbordsön. Vid holmarna öster om Snättsundet finns flera möjligheter till ankring och förtöjning mot land. Vid insegling söderifrån är det säkrast att först passera Snättsundet och därefter gå söderut, öster om den största holmen.

Sundet ger gott skydd för alla vindar. Flera bergöglor finns på västra sidan av Hemsön och på Snättsundsholmarnas sydsida.

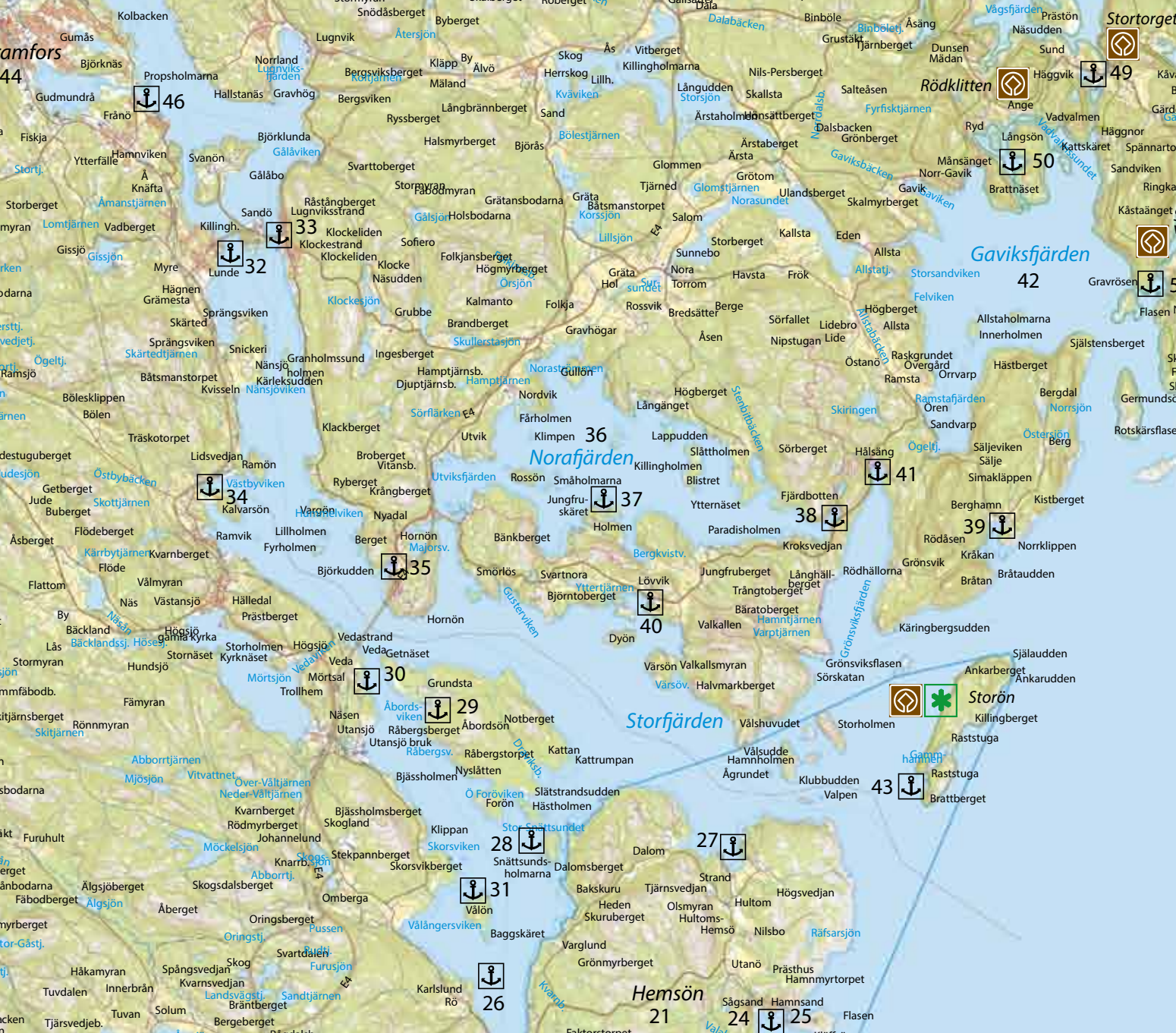
Lillsnättsundet är en bra natthamn med kvällsol. Grillplats finns på bland annat på den lilla Sketholmen närmast Hemsön. Se upp för grundet (0-1 meter) när du kommer söderifrån.

TA SIG HIT: BÅT FÖRTÖJNING: ANKARE

📍 62.74956, 18.00823







## NORA – LÖVVIK

*Mellan de 182 meter höga pylonerna som håller upp Högakustenbron och stolta sträcker sig mot himlen, rinner Ångermanälven ut i havet. På vägen har älvvattnet passerat Frånö och Sandöbron vid Lunde, där stoltheten lever kvar hos en arbetarrörelse som vägrade låta sig stoppas, trots att den skadades svårt och oförläpigt när skotten föll 1931. Sorgen i berättelserna från Ådalen, men också friheten vid havet och personliga minnen har inspirerat många konstnärer, författare och musiker\*.*

\*Folkkäre artisten Tomas Ledin har precis när detta skrivs kommit ut med albumet Höga Kusten.



### 29 ÅBORDSÖN

N 62° 46.699', E 17° 57.565'

*Naturhamn*

Åbord är en av 5 större öar i Ångermanälvens utlopp i Bottenhavet. 1870 anlades Åbordsöns sågverk.

TA SIG HIT: BÅT FÖRTÖJNING: ANKARE

📍 62.77832, 17.95942

### 30 MÖRTSAL

N 62° 47.145', E 17° 56.029'

*Naturhamn*

Intill Högakustenbrons södra landfäste finns numera fina möjligheter att lägga till för dig som kommer sjövägen.

TA SIG HIT: BIL/BÅT 📍 62.78576, 17.93381

### 31 VÅLÖN

N 62° 44.324', E 17° 58.980'

*Naturhamn*

Populärt natur- och friluftsområde ca 1 km från fastlandet vid Vålånger-Rö. En vacker och relativt orörd ö med populär naturhamn, grillplats, möjlighet att bada samt sköna hällar för soldyrkan och ett flertal fina vikar att lägga till vid.

Nordsidan erbjuder fint skydd för sydos-ten och ett härligt panorama mot Högakustenbron och fågelskäret Brudstenarna.

På den södra sidan är det enklast att lägga till. Här finns brygga, vindskydd och grillplats.

Gå gärna naturstigen, vandringsleden från Baggskäret och runt Vålön. Längs leden finns skyltar om öns flora, fauna och historia.

TA SIG HIT: BÅT 📍 62.73873, 17.98300

### 32 LUNDE

N 62° 52.785', E 17° 52.606'

*Naturhamn*

Vid Sandöbrons sydvästra ände uppfördes 1981 en skulptur i brons till minnet av Ådals-händelserna 1931.

Lunde har sin speciella plats i historien från Ådalskravallerna 1931, då militären sköt ihjäl 5 personer i ett demonstrationståg för bättre löner.

Under ett möte i Frånö Folkets Hus, på förmiddagen 14 maj 1931, togs beslutet av ett stort antal transportarbetare att tåga mot Lunde och strejkbrytarna. I Lunde möttes demonstranterna av militär. När demonstranterna inte stannade på uppmaning beordrades soldaterna att ge eld. Fem personer dödades, fem skadades och tragedin var ett faktum.

ANTAL PLATSER: 9 HAMNDJUP: 2 M

FÖRTÖJNING: ANKARE /PONTONBRYGGA

📍 62.87976, 17.87676

### 33 KLOCKESTRAND

N 62° 52.840', E 17° 54.074'

*Gästhamn*

Sandöbron spänner majestätiskt mellan Lunde och Sandö. Med ett 264 m långt spann

är den en av Europas längsta broar med sin konstruktion. Sandöbron var till och med världens längsta bro i ett spann när den stod klar 1943, efter en olycksfylld byggtid. Vid det första försöket att bygga bron rasade den och 18 man omkom dagen före Andra världskriget bröt ut.

På nordöstra fastlandssidan ligger Klockestrand med hamnen omedelbart söder om Lilla Sandöbron. Gästplatser finns vid boj direkt nedströms Lilla Sandöbron. En uppgrundning i norra delen av hamnen är märkt med röd boj. Här finns servicehus med trailerramp.

Besök gärna Ådalens veteranbilmuseum med gamla tjusiga fordon och maskiner, samt gamla anrika Wästerlunds kafé och monumentet Ådalen -31.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 3 + ANVI-SADE PLATSER HAMNDJUP: 2 M

ANKRING: ANKARE, BOJ SERVICE: EL, TOA, VATTEN, KIOSK. AVGIFT

📍 62.88067, 17.90123

### 34 VÄSTBY

N 62° 49.763', E 17° 51.812'

*Gästhamn*

Vid Gustavsviksvärvet ligger Västby hamnförening väl skyddad längst in i viken, mellan Kalvarsön och Ramön, ca 2,5 distans norr om Höga Kustenbron.

I hamnen finns tillgång till bastu och grillplats. Närmaste affär är belägen i Hälledal cirka 5 km söderut längs Riksväg 90.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 2

SERVICE: TOA, VATTEN, BASTU. AVGIFT

📍 62.78576, 17.93381

### 35 HORNÖ BRYGGA

N 62° 48.623', E 17° 56.946'

*Gästhamn*

Båthamn med gästplatser längst in i Södra Hornövikens ca 500 m norr om Högakusten-brons norra fäste, vid det gamla färjeläget i Nyadal.

Från den stora verandan på Björkudens hotell och restaurang kan du njuta av utsikten över älven och den imponerande Högakustenbron med sina 182 m höga pyloner och 40 m segelfri höjd. Här finns också Hotell Höga Kusten med restaurang, kafé, kiosk och turistbyrå. Bussförbindelse finns till och från Kramfors och Härnösand.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 10

HAMNDJUP: 1,5–4 M ANKRING: BOJ

SERVICE: EL, TOA, VATTEN. AVGIFT SERVICEHUS

MED 4 BÄDDAR 📍 62.81038, 17.94911

### 36 NORAFJÄRDEN

N 62° 50.144', E 18° 1.999'

Norafjärden bjuder också på många ostörda platser att upptäcka. När du går förbi Hornöuddens 125 meter höga topp öppnar sig fjärden med massor av öar och holmar med flera goda möjligheter till natthamn med lä.

I norra delen av fjärden, i Noraström, ligger Skullerstabadet. Längst in i fjärden

ligger Fjärdbotten, en gammal fåbodvall som är ett omtyckt utflyktsmål och övernattningsställe efter Höga Kustenleden. Leden följer sedan kusten till Lappudden i Nordingrå.

📍 62.83574, 18.03332

### 37 JUNGFRUSKÄR

N 62° 49.349', E 18° 2.973'

*Naturhamn*

Ett litet paradiset (privat mark) med skyddat, lättåtkomligt läge ungefär halvvägs in i Norafjärden.

Klassiskt Höga Kusten-djup gör det lätt att lägga till med hjälp av ankare mot de fina badklipporna. Se upp för en undervattenssten vid ca 62049,4N/18003,05E

TA SIG HIT: BÅT 📍 62.82249, 18.04955



### 38 FJÄRDBOTTEN

N 62° 48.981', E 18° 9.543'

*Naturhamn*

Gammal fåbodvall nära Höga Kustenleden med naturhamn lämplig som natthamn.

Inloppet hittar du på östra sidan av Ångermanälvens strand. I anslutning till bryggorna finns fem timrade fåbodstugor med enkla sovbritsar och en större timmerbyggnad med långbord och bänkar för större träffar eller fester. Några av stugorna härstammar från tiden då vallen var i bruk. Grillplats finns. Vatten från kallkälla.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 15

ANKRING: ANKARE HAMNDJUP: 1–5M

SERVICE: TOA, VATTEN. AVGIFT

📍 62.81635, 18.15905

### 39 BERGHAMN

N 62° 48.773', E 18° 14.301'

*Gästhamn*

Litet fiskeläge med skyddad hamn, lämplig som natthamn på ett i övrigt öppet kustavsnitt. Insegling- och angoringsförhållandena är goda. Bakom öarna i inloppet finns möjlighet att övernatta i ostörd miljö.

Färsk och rökt fisk finns ofta att köpa i den mysiga hamnen varifrån ett dussintal fiskebåtar utgick ännu under 1940-talet.

Berghamns kapell anses vara Sveriges största fiskarkapell. Det uppfördes 1750 och byggdes ut till 250 sittplatser på 1890-talet.



Miss a inte stigen förbi kapellet. Den leder ut till fina badklippor.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 5  
HAMNDJUP: 2,5 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: EL, TOA, VATTEN. AVGIFT  
📍 62.81288, 18.23836

## 40 LÖVVIK

N 62° 47.999', E 18° 4.187'  
Gästhamn

Gammalt fiskeläge med goda inseglingsförhållanden till en väl skyddad hamn på norra sidan av Storfjärden i Sjöbodviken. I hammens nordvästra del ligger en gästbrygga med servicestuga.

Lövvik består av byarna Lövvik, Skärsätter och Svartnora och sträcker sig från Lövviksbrons landfäste i Svartnoranäset till Rödhällorna längst in i Norafjärden.

En stor mängd fornlämningar i form av gravhögar och rösen vittnar om att området har varit befolkat under lång tid. I Lövviks by fanns i slutet av 1500-talet, förutom mindre arrende- och dagsverkstorp, sju hemman, i Skärsätter tre och i Svartnora två.

Från båthamnen kan du vandra upp till toppstugan på det intilliggande berget Valkallen med mäktig utsikt över Höga Kusten och Ångermanälven.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 14  
HAMNDJUP: 1,5-3 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: EL, TOA, VATTEN, ÖVERNATTNINGSTUGA. AVGIFT 📍 62.79998, 18.06979

## 41 HÖRSÅNG

N 62° 49.553', E 18° 10.836'  
Gästhamn

Gästhamn vackert belägen längst inne i Grönviksfjärden med grund och barnvänlig sandstrand.

Här finns stuguthyrning, handikappanpassad camping, minilivs, kafé och grillkök samt närhet till ädelfiske och vindsurfing.

Eller ta färjan till den spännande Storön, ett av besöksmålen i Världsarvet Höga Kusten.

Här anordnas ofta grillaftnar med trubadur. Kanske är det då läge att berätta historien om Hårsanggubben, en spökgubbe som varnade för storm när han visade sig på fjärden.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 12  
HAMNDJUP: 1-2 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: EL, TOA, VATTEN. AVGIFT  
📍 62.82588, 18.18059



## 42 GAVIKSFJÄRDEN

N 62° 52.036', E 18° 14.866'

En av Höga Kustens största fjärdar med massor av vikar, holmar och skär med mycket bra skydd för öppna havet. Här kan du upptäcka en mängd fina naturhamnar och ostörda vikar. Chanserna att hitta egna pärlor och göra intressanta strandhugg är stora.

Vid bland annat inloppet till Sörleviken och sundet mellan Långsön och fastlandet finns fina sandstränder för bad.

Gör gärna en ca 700 meter lång avstickare till Rödklitten med fornborg och utsiktsberg. Vid den minst branta sidan, där stigen går upp mot toppen, finns tydliga rester efter en skyddsmur. Berget är intressant även ur botanisk synpunkt, ett så kallat sydväxtberg.

📍 62.86726, 18.24777



## 43 STORÖN

N 62° 45.468', E 18° 11.722'  
Strandhugg

Längst söderut i Höga Kustens världsarv, utanför Norakusten norr om Hemsön, finns en av Höga Kustens mest intressanta geologiska platser med natursköna omgivningar och branta bergsformationer i form av 40 m höga diabasklippor på lagrad sandsten.

Diabasen har lagt sig som ett skyddande lager för den annars lättroderade sandstenen och klippornas säregna former sätter fart på fantasin.

Till Naturreservatet Storön (ca 300 ha) kommer du endast med båt. Skyddad hamn saknas.

Bästa platsen för landstigning är Nyhamnen, som dock inte rekommenderas som natthamn. Ankringsbotten består närmast land av sprickigt berg, längre ut av lera. Risken är stor att ankaret fastnar för gott i det sprickiga berget. Fäst därför en extra lina att dra loss med i ankarets krona.

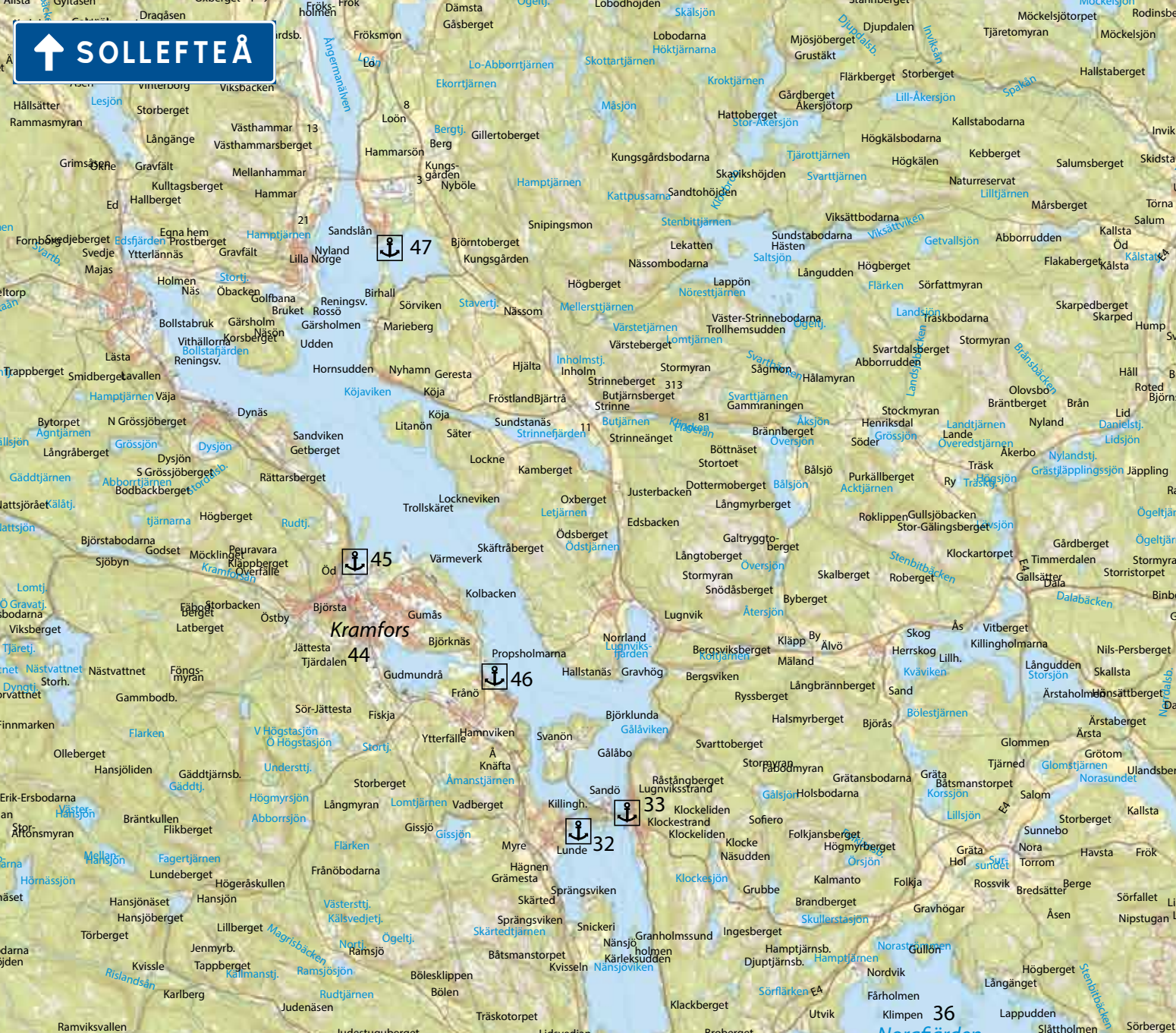
På öns sydöstra sida, vid Hålmalen, finns förtöjningsringar samt lägerplats med vindskydd, eldplats och övernattningstuga. Strövstigar tar dig till vackra utsiktsplatser.

Vid norra änden av det som numera är en

insjö syns grunderna efter det flera hundra år gamla fiskeläget Gammhamn, som övergavs under 1870-talet på grund av landhöjningen. Här fanns som mest tjugotalet fiskebodas. Ute på skären hade man fiskat strömming och lax sedan medeltiden.

På sydvästra sidan av ön byggdes Nyhamnen upp med kokhus och tioalet sjöbodas. I dag finns endast ett fåtal byggnader kvar. Fiskeläget härjades av brand i början av 1900-talet.

TA SIG HIT: BÅT 📍 62.75780, 18.19537



## KRAMFORS

*I Kramfors hämtar du inspiration från naturen, fyller på med omtanke om varandra och kryddar med livsglädje. Där Ångermanälvens mäktiga flöde övergår till en havsvik, hittar vi rötterna till träindustrins vagg och födelseort för den unga staden Kramfors. När området var som mest aktivt vallfärdade människor från hela världen, för att delta i den snabba framväxten av sågverks- och pappersindustrin. Här finns spår ända från medeltiden. Utvecklingen i Ådalen är en spännande resa från fiskesamhälle, jordbrukssamhälle, bruksort och till modern handelsplats. Detta är en plats där vänlighet bor och fantastiska möten sker.*

## 44 KRAMFORS

N 62° 55.784', E 17° 46.868'

Kramfors är huvudorten i en kommun med ett pärlband av samhällen och byar. Hit kan då åka med båt och tåg med flyget 20 minuter bort. Här finns en nybyggd galleria och mysiga små butiker. Slalombacke och bowlinghall finns nära centrum, liksom en av Ångermanlands största teatersalonger och anrika Babelsbergs kulturhus.

TA SIG HIT: TÅG/BIL/BÅT 📍 62.92973, 17.78114

## 45 KRAMFORS ÖD

N 62° 56.424', E 17° 46.653

*Gästhamn*

Gästhamn i västra delen av Kramforsviken, 10 minuters promenad från Kramfors centrum. Här lägger ångaren M/S Ådalen III till. Besök gärna konsthallen, Babelsberg, Flogstabadet och Icktjärns naturreservat.

ANTAL PLATSER: 4 HAMNDJUP: 3 M  
ANKRING: BOJ SERVICE: EL, TOA, VATTEN 600M.  
AVGIFT 📍 62.94040, 17.77755

## 46 FRÅNÖ

N 62° 54.851', E 17° 50.497'

*Gästhamn*

Kramfors båtklubb, bildad 1949, har två egna hamnar, den ena intill Björknäsbron norr om Svanö. Den andra inne i Kyrkviken för båtar utan mast. Besök gärna Frånögravarna, Frånö Folkets Hus och Galleri Ängerö.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 10

HAMNDJUP: 2,5-6M ANKRING: BOJ

SERVICE: EL, TOA, VATTEN. AVGIFT

📍 62.91418, 17.84162

## 47 SANDSLÅN

N 63° 0.485', E 17° 48.040'

*Gästhamn*

En gång världens största timmersortering med 700 anställda, sedan kultur- och fritidsanläggning och passagerarbåten Ådalen III:s hemmahamn med gästhamn, camping och badplats. Insegling i prickad led.

Tornet ute i vattnet är en byggnad från flottartiden. På Ångermanälven flottades timmer från de stora skogarna i inlandet. Sandslåns timmersorteringsverk var skogsindustrins ekonomiska nav i Ådalen.

Under en 100-årsperiod flottades årligen på Ångermanälven upp till 25 miljoner stockar, som sorterades och drogs ned till sågverk och massfabriker. De gamla flottarbostäderna är numera vandrarhem och museum. Bland sevärdheterna och aktiviteterna finns medeltidskeppet Styra, Flottarmuseum, Häxmuseum, Häxvandring, Dockmuseum, Dannero travbana, M/S Ådalen III, badplatsen, Sandslåns Vandrarhem & Camping, dansbanan och Box destilleri.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 20

HAMNDJUP: 2-4 M ANKRING: ANKARE, BOJ

SERVICE: EL, TOA, VATTEN. AVGIFT

📍 63.00809, 17.80067

## 48 SOLLEFTEÅ

N 63° 10.147', E 17° 16.527'

Nipornas stad. Ju längre du kommer upp efter Ångermanälven desto högre blir strandbrinkarna, niporna. För 4 000 år sedan mynnade älven där Sollefteå tätort ligger i dag. Endast motorbåtar kan åka förbi Hammarsbron upp till Sollefteå.

Gästhamnen finns vid Risöcamping, en stor campingplats med servicehus och många aktiviteter. Bryggan ligger på södra älvstranden. Härifrån har du nära till Mulleriket, Risöbadet, Nipleden, Frånögravarna, Frånö Folkets Hus och Galleri Ängerö, Hotell Hallstaberget med SPA eller varför inte prova en flottfärd längst Ångermanälven. Prova på nipstadsfisket, ett unikt lax och havsöringsfiske, säsong 1/4-31/10, med största spöfångade laxen 25,4 kilo.

TA SIG HIT: BIL/BÅT HAMNDJUP: 1,5 M

SERVICE: TOA, DUSCH, VATTEN, KÖK.

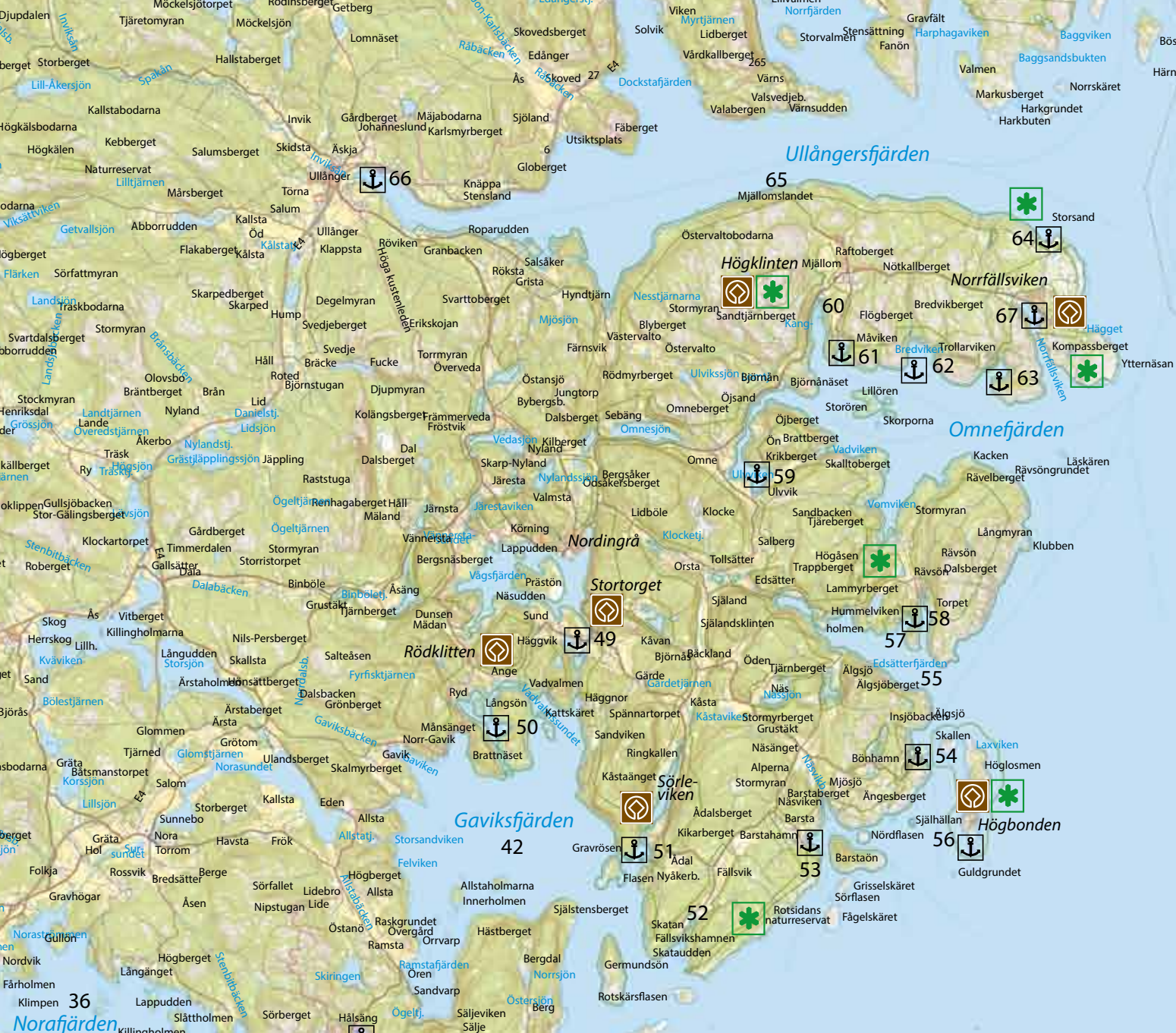
📍 63.16911, 17.27545



SANDSLÅN



HÄXMUSEET, SANDSLÅN



## NORDINGRÅ

*Byarna, sjöarna och bergen i Höga Kusten bildar ett pärlband av vyer som ständigt inspirerar nya konstnärer. Den så kallade konstkusten sträcker sig längs de kuperade vägarna i Nordingrå, hela vägen ut till havet och Högbondens fyr. Sedan tillbaka inåt landet igen till Ullångersfjärden, Rotsidans släta diabashällar och folklivet i Norrfällsvikens fiskeläge. Vid Mannaminne kopplas livet från förr samman med nutiden i samlingar, utställningar och konsthantverk.*



### 49 HÄGGVIK

N 62° 54.584', E 18° 17.549'

Gästhamn

När du besöker Gaviksfjärden bör du inte missa Häggviks fridfulla gästhamn med servicehus, grill- och lekplats. Häggvik är för många själva hjärtat i Nordingrå.

Infarten sker genom ett prickat, smalt sund med 2 meters djup men väl igenom erbjuder viken skyddade vindförhållanden och en vacker hamn. Passerar du väster om ön kan du gå ända in och lägga till vid gästbryggan.

Kombinera gärna Häggvik med att besöka Mannaminne, ett museiområde med över 50 byggnader, konst, lokal historia, byggkonst och temamuseer från olika delar av Europa.

Från Mannaminne leder stigen upp till klassiska Stortorget's storslagna utsikt. Härifrån kan du studera landskapets förändring efter landhöjningen, t ex den berömda avsnörningen av Trångsundet och Vågsfjärden.

I hamnen finns cyklar att låna för dig som kommer med båt. Då tar du dig snabbt och enkelt till Mannaminne och hinner även ta en titt på Nordingrå kyrka.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 22

HAMNDJUP: 3,5 M ANKRING: BOJ

SERVICE: EL, TOA, VATTEN. AVGIFT

📍 62.91034, 18.28845

### 50 MÄDANVIKEN

N 62° 53.511', E 18° 15.090'

Naturhamn

En av de större vikarna i Gaviksfjärdens stora innanhav. Mycket lämplig som natthamn med bra skydd för alla vindar, men grund på sina ställen. Ofta 1–2 meters djup men också knappt en meter. Var observant på uppgrundningar som kan ge problem vid insegling från syd och öst. Inne i viken förekommer sandbankar, främst i anslutning till uddarna. Bergöglor finns i vikens norra del och utmed Ångöns västra sida.

TA SIG HIT: BÅT 📍 62.89185, 18.25151

### 51 SÖRLEVIKEN

N 62° 52.400', E 18° 19.777'

Långsmal havsfjärd som gradvis håller på att snöras av på nordöstra sidan av Gaviksfjärdens yttre delar. I den lilla bukten, öster om de små skären i vikens mynning, kan du ankra eller förtöja mot land. Du kan fortsätta upp i viken, men var försiktig, djupet över tröskeln håller högst 1,5–2 m.

Jordbrukslandskapets sorterade sediment är tillsammans med Ringkallebergets branter sevärda naturgeografiska fenomen.

När du är i Sörleviken kan du passa på att vandra upp till Sörleberget. Utsikten över stora delar av kusten och berget Ringkallen på andra sidan Sörleviken är bedärande.

📍 62.87333, 18.32961



## 52 FÄLLSVIK

N 62° 50.569', E 18° 20.123'

Idylliskt litet fiskeläge med anslutning till Världsarvsleden och gångavstånd till Rotsidans naturreservat med långsträckt solvänliga diabashällar ut i havet.

Här finns ingen allmän brygga. Atmosfären är mycket lugn. Kreaturen vid stranden är ett lika klassiskt som skönt inslag i Fällsvikshamnshambilden, liksom kopian av det lilla kapellet som ursprunglingen är från 1600-talet.

TA SIG HIT: BIL/BÅT 📍 62.84281, 18.33539

## 53 BARSTHAMN

N 62° 51.795', E 18° 23.885'

*Gästhamn*

Gammalt fiskeläge från Gävlefiskarnas tid innanför Barstaön. Populär camping och fin gästhamn. Ett gammalt kapell som fortfarande har kvar sin ursprungliga karaktär från 1600-talet samt sevärda målningar.

Häriifrån kan du ta färjan ut till Högbonden eller gå promenadstigen till Rotsidans naturreservat.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 15  
HAMNDJUP: 1,4–3 M ANKRING: ANKARE, BOJ  
SERVICE: EL, TOA, VATTEN. AVGIFT  
HUSVAGNSCAMPING TRAILERRAMP  
📍 62.86324, 18.39809

## 54 BÖNHAMN

N 62° 52.835', E 18° 27.089'

*Gästhamn*

Gammalt pittoreskt fiskeläge från 1600-talet, innanför Högbonden.

Insegling kan ske från norr eller öster. Här finns fina och utbyggda gästbryggor. Botten består av fin sand som ger dåligt ankarfäste, så du bör räkna med extra lång ankarlina. Djupet i hamnbassängen är ca 4 meter.

I fiskelägets närhet finns boulebana, kafé, solklippor och bad. Kapellet är från 1600-talet. Ett flertal markerade strövstigar, med start och mål i byn, tar dig längs strandklippor och slingrande skogsvägar. Ta gärna en promenad ner till lilla Kallvikens klapperstenar en knapp kilometer söder om Bönhamn. Här finns nästan alla Höga Kustens bergarter representerade.

Missa heller inte ”Passage” en stentrappa av konstnären Katarina Löfström, huggen i en strandklippa, som nu till största delen ligger under vattenytan.

Bönhamn är ett populärt utflyktsmål med lugn och trevlig atmosfär som även kan nås med bil. Eller ta färjan till Högbonden som angör Bönhamn fyra gånger per dag under högsäsong.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 40  
HAMNDJUP: 1–4 M SERVICE: EL, TOA, VATTEN.  
AVGIFT 📍 62.88059, 18.45148

## 55 EDSÄTTERFJÄRDEN

N 62° 54.365', E 18° 25.738'

Vacker långsmal fjärd norr om Bönhamn. Hela Edsätterfjärden är lugn och fin och erbjuder lämpliga ställen för natthamn. Här bjuds du på rika möjligheter till friluftsliv och upptäckter av egna smultronställen för sol och bad i ostörd miljö.

📍 62.90609, 18.42897



## 56 HÖGBONDENS FYR

N 62° 51.802', E 18° 28.375'

Landets näst högsta fyrplats 75 m över havet. En vidunderligt naturskön plats med fyren längst ut på den branta klippan som Höga Kustens sista utpost.

Ön är ett populärt utflyktsmål med ett av landets unika vandrarhem i det gamla fyrvaktarbostället i fyren. Utsikten är förstās magnifik.

I dag är Högbonden, tillsammans med öarna Höglosmen och Furan, naturreservat och Natura 2000-område. Här finns vandrarhem, kafé, klappersten, lökgrottor och tomtning. Hamnen är mycket utsatt för vindar från syd, väst och norr och består endast av en betongkaj för färjan som går dagligen

sommartid från Barsta och Bönhamn ut till ön. Någon annan naturligt skyddad hamn finns inte på hela Högbonden. Ej lämplig som natthamn.

År 1895 hade en kunglig kommuniké påpekat att man borde lösa problemet med det ökande antalet skeppsbrott i Bottnhavet utanför Högbonden. Sommaren 1902 gick last- och passagerarbåten Piteå på grund på en av grynnorna utanför ön. Ingen av de drygt sextio passagerarna kom till skada, men olyckan satte igång fyrbygget.

För att kunna bygga Högbondens fyr uppe på klippkanten bestämde man att först bygga

en linbana för att transportera byggmaterial. Den 18 oktober 1909 tändes fyren för första gången. Den gamla linbanan ersattes 2007 med en ny.

Som mest har 21 personer varit bosatta på Högbonden. Det var fyrmästaren, fyrvaktaren och fyrvaktarbiträdet med respektive familjer.

Innan du åker hit, boka gärna den vedeldade bastun och planera in ett uppfriskande dopp. Du kan också ta med fiskeutrustning och prova fiskelyckan. Leta upp den stora grottan Bondstugan rakt söder om fyren.

TA SIG HIT: FÄRJA 📍 62.86336, 18.47291



BARSTAHAMN



BÖNHAMN



BÖNHAMN



BÖNHAMN

### 57 HUMMELVIKEN

N 62° 54.630', E 18° 27.080'

ANKRING: SXK-BOJ 📍 62.91050, 18.45133

### 58 SÖDRA RÄFSÖVIKEN

N 62° 54.615', E 18° 27.537

Djup vik som leder in från Edsätterfjärdens yttre del.

📍 62.91024, 18.45896



### 59 ULVVIKEN

N 62° 56.619', E 18° 22.926'

*Naturhamn*

Längst in i Omnefjärden ligger den fjordliknande Ulvviken som en gryta med en särpräglad naturskön omgivning. Det höglänta landskapet speglar sig vackert i vattnet.

Genom sitt skyddade läge är viken lämplig som natthamn vid ankring. Allra längst in ligger Omne by. Allmän brygga saknas.

Längre ut i fjärden ligger holmarna Öarna. Här finns klippuddar att lägga till vid och även lämpliga badplatser.

De minsta av öarna Skorpan och Gåsen är fågelskyddsområden, med landstigningsförbud, 15 april–16 augusti.

📍 62.94364, 18.38210

### 60 MJÄLLOM

N 62° 58.770', E 18° 25.038'

Mjällom är en av de 52 byarna i Nordingrå som har präglas av fiske, uppfinningsrikedom, entreprenörsanda och småindustri. Här har funnits sågverk, skofabriker, salterier, rökerier, tunnbrödsbagerier, kartong- och handskfabriker, verkstadsindustrier, vårdhem och turistanläggningar.

På 1950-talet var Nordvallen en populär festplats med intilliggande danspaviljongen Nordparken. På Nordvallen var det högklassiga friidrottstävlingar och senare på kvällen var det dans till landets topporkestrar. Här uppvisningsboxades Ingemar Johansson och i Nordparken underhöll kändisar som Martin Ljung.

I dag finns fiskodling, ett 20-tal sjöbodar och båthus på vikens östra sida samt Kulturfabrik, Höga Kusten konsthall, utsikt från Högklinten och motormuseum. På motormuseet kan du se en stor samling båt- och stationära motorer, såsom tändkylor och gamla utombordare.

På väg in i viken kan den lilla ön passeras på båda sidor. När du kommit allra längst in, med det lilla samhället i fonden, kan du lägga till tillfälligt vid fiskehamnen.

TA SIG HIT: BIL/BÅT 📍 62.97949, 18.41730



### 61 MÅVIKEN

N 62° 58.237', E 18° 25.550'

*Gästhamn*

En vik omgiven av den vackraste natur i inre delen av Omnefjärden ca 2 km från Mjälloms samhälle. Inseglingsförhållandena är goda men se upp för rester från tidigare kajbyggnader i form av gamla pålrester i närheten av stränderna.

Viken ger ett gott skydd för alla vindar utom för kraftiga sydvindar. Visst skydd för sydvindar finns om du ankrar utmed östra stranden.

I direkt anslutning ligger Måvikens Gästhem med servicehus. Utmed västra och norra stranden finns sjöhinder i form av pålar och sjunktimmer på ett djup av 1–1,5 m.  
TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 5  
HAMNDJUP: 1,4–3 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: EL, TOA, VATTEN. AVGIFT  
📍 62.97061, 18.42583

### 62 BREDVIKEN

N 62° 58.206', E 18° 27.615'

*Strandhugg*

Vik i yttre norra delen av Omnefjärden lämplig för dagsutflykter. På östra sidan finns en vidsträckt och ganska långgrund badstrand. De intilliggande utsiktsbergen, Kåringberget och Trollarviksberg, ligger på skönt promenadavstånd.

📍 62.97010, 18.46025

### 63 TROLLARVIKEN

N 62° 57.820', E 18° 30.040'

Strandhugg

Populär och väl skyddad vik väster om Norrfällsviken, lämplig som natthamn eller ankarplats. Här finns riktigt fina badstränder och vid stränderna ett par sköna hällar. Trollarviken har på senare år fått många nya fritidshusboende. Respektera det privata. Den nya bryggan ägs av samfälligheten.

TA SIG HIT: BIL/BÅT 📍 62.96367, 18.50067

### 64 STORSAND

N 62° 59.481', E 18° 31.665'

Strandhugg

Naturreservat på norra sidan av Mjälloms-halvön med ett av Höga Kustens bästa havsbad med låggrund sandbotten och mjuka sanddyner. Västra sidan är naturistbad.

Reservatet bildades 1969, är 10 hektar stort, domineras av tallskog och ligger på gångavstånd (ca 1,5 km) från Norrfällsviken samt Norrfällsvikens golfbana.

Eldnings- och tältningsförbud råder.  
TA SIG HIT: BIL/BÅT 📍 62.99135, 18.52775

### 65 MJÄLLOMSLANDET

N 63° 0.285', E 18° 23.739'

En liten och idyllisk by med bedärande utsikt över Ullångersfjärden på norra delen av Mjällomshalvön. Från kajen vid Ullångersfjärden går dagliga turer till Ulvön.

TA SIG HIT: BIL/BÅT/FÄRJA

📍 63.00475, 18.39566

### 66 ULLÅNGER

N 63° 0.706', E 18° 12.374

Orten med världens största klädhängare. Klädhängaren finns alldeles vid E4:an, har en spännvidd på 11 meter och var ursprungligen täckt med bladguld.

Kommer du med båt lägger du till längst in i Ullångersfjärden, vid Utvik, hemmahamnen för skärgårdsbåten Kusttrafik. Strax intill finns en småbåtshamn med två gästplatser, väl skyddade för storm och vind. Härifrån är det 500 meter till Ullångers centrum men genom att gå en bit upp i ån kan du förkorta avståndet till drivmedel, affär och annan service ytterligare. Se upp för uppgrundningar.



Väl i land kan du vandra Kyrkstigen och Vildmarksleden. Kyrkstigen startar vid Ullångers kyrka och följer den gamla kyrkstigen genom Saloms by, upp mot Kallsta fäbodar och vidare mot Almsjönäs. Där börjar Vildmarksleden som via gamla stigar tar dig vidare över Vallahöjden, Ullångers högsta berg, förbi gamla fäbodställen och fram till vackra utsiktsplatser.

Leden följer sedan dalgången ner vid Eds-sjön mot Äskja och når slutligen Sundbron. Den totala sträckan är cirka 35 km. Vindskydd och grillplatser finns längs vägen.

Ullånger är födelseort för tonsättaren och musikkritikern Wilhelm Pettersson-Berger (1867–1942) och skidskytte-drottningen Magdalena Forsberg.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 2  
HAMNDJUP: 2 M ANKRING: BOJ  
SERVICE: EL, TOA, VATTEN. 📍 63.01176, 18.20623



### 67 NORRFÄLLSVIKEN

N 62° 58.491', E 18° 31.096'

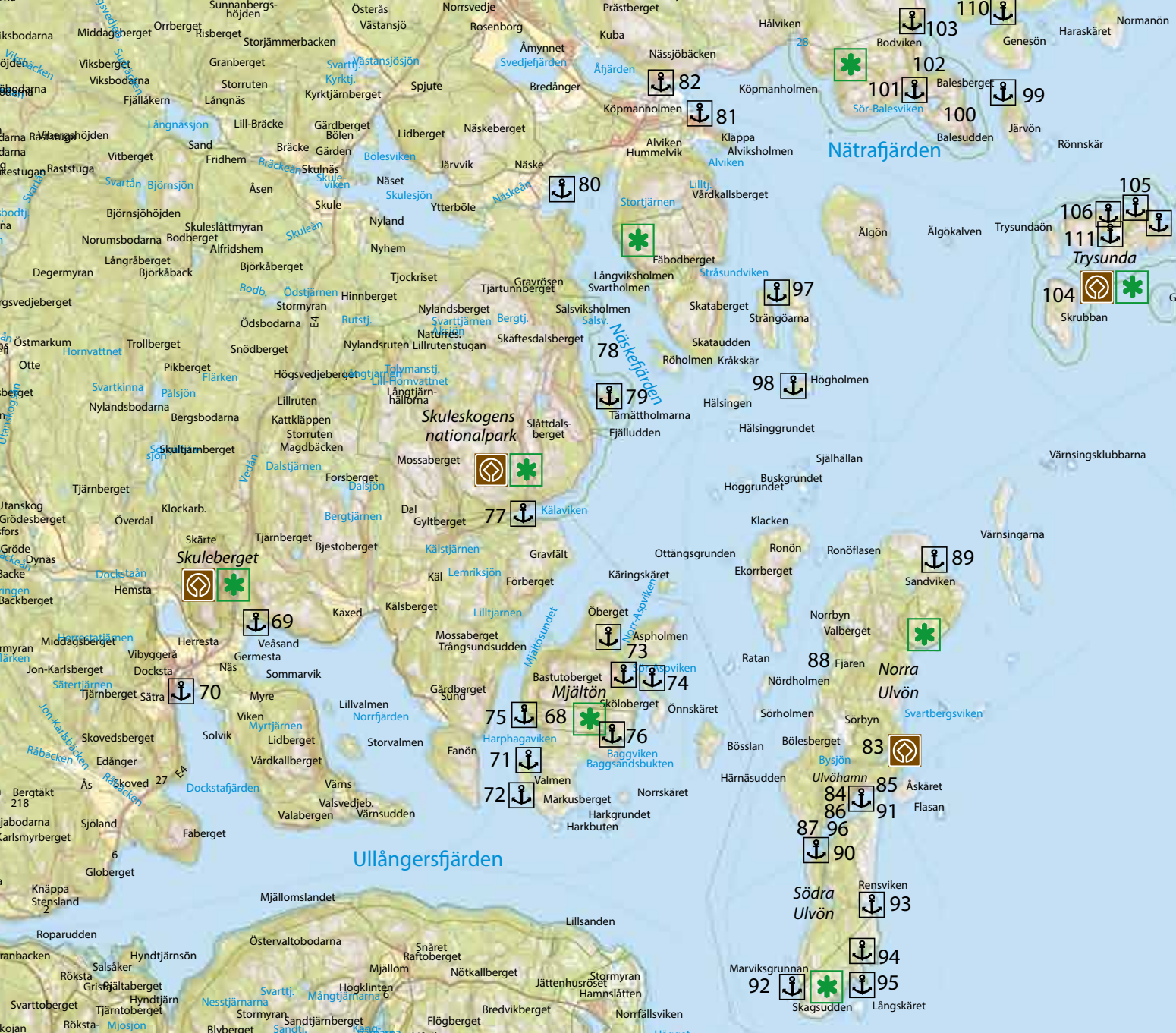
Gästhamn

Norrfällsvikens 350 år gamla fiskeläge på mjälloms-halvön östra del är numera ett av Höga Kustens största turistmål. Det är också ett fritidsparadis med marina, camping, övernattingsstugor, restauranger, hotell, havsbad, golfbana och fiskemuseum. Inseglingsförhållandena är goda.

De röda sjöbodarna ligger längs den smala bygatan med gavlarna mot vattnet. Ovanför dem finns de små bostadshusen och kokhusen. Det lilla kapellet och de gränande gistvallarna, där näten brukade hänga på tork, ger ett pittoreskt intryck. Färsk och rökt fisk brukar finnas till försäljning.

Det övre fiskeläget ligger i anslutning till Norrfällsvikens naturreservat.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 50  
HAMNDJUP: 2–7 M ANKRING: ANKARE, BOJ, BOM. SERVICE: EL, TOA, VATTEN. AVGIFT  
📍 62.97485, 18.51827



## DOCKSTA – KÖPMANHOLMEN

*Berget undgår ingen, det mytomspunna mäktiga Skuleberget, där det alldeles intill E4:an reser sin vägg mot havet. Här sträcker vildmark och urskog ostörda ut sig i naturreservat och nationalpark. Allt finns här, tillgängligt och nära, naturupplevelser i total tystnad, hisnande äventyr på hög höjd och samhällen på var sin sida om berget och söder och norr om skogen. Här finns platserna som bildar nav för människorna och bygden runt omkring med kajplatser och förbindelser mellan kust- och skärgårdsliv. Här skapas också konststråket High Coast Art Valley genom bygden tack vare en människas kärlek till sitt ursprung.*



## 68 MJÄLTÖN

N 63° 2.227', E 18° 32.038  
Naturhamn

Sveriges högsta ö, Mjältön, med sina 236 meter över havet har flera utmärkta naturhamnar. Den som älskar vildmarksliv kan tillbringa mycket tid på Mjältötoppen och kring öns stränder, som till exempel Bagsand.

Vidsträckt hällmarker, stup, grottor, klapperfält, sköna sandstränder och skyddade vikar ger ön en storslagen karaktär. Delar av Mjältön är naturreservat.

Mjältön har haft fast bosättning. På 1800-talet fanns här en såg och en fäbodvall som var i bruk ända till 1930-talet. Enligt en av sägnerna flyttade trollen från Skuleberget till Mjältön för att slippa höra kyrkklockorna när kristendomen kom till Ängermanland. TA SIG HIT: BÅT ANKRING: ANKARE SERVICE: TOA, GRILLPLATS, BASTU, BRYGGOR, STIGSLINGA. 📍 63.03712, 18.53397



## 69 VEÅSAND

N 63° 3.935', E 18° 21.986''  
Naturhamn

Fin sandstrand längst in i Norrfjärden på promenadavstånd till Skuleberget, klätterstig, Naturum Höga Kusten och Skulebergets grottor.

TA SIG HIT: BIL/BÅT SERVICE: TOA, BRYGGA, GRILLPLATS. 📍 63.06558, 18.36643

## 70 DOCKSTA

N 63° 3.088', E 18° 19.746  
Gästhamn

Idylliskt samhälle längs in i Dockstafjärden vackert beläget vid Skulebergets sydsluttning. Båtturer dagligen sommartid till Ulvön och Mjällomlandet.

Gästhamn vid Docksta Havet. I Docksta finns restauranger och cykeluthyrning samt närheten till Skuleberget och massor av möjligheter till spännande aktiviteter.

Klättra Via Ferrata i norra Europas största klätteranläggning. Besök Rövarbyn, åk linbana eller gå uppför Skuleberget, besök Naturum och vandra i Skuleskogens nationalpark. I Skuleskogen finns sammanlagt drygt tre mil vandringsleder, med både lättpromenerade och tuffare sträckor.

TA SIG HIT: BIL/BÅT HAMNDJUP: 3–9 M ANTAL PLATSER: 10 Y-BOM + 10 ANKRING: ANKARE, BOM SERVICE: EL, TOA, VATTEN. AVGIFT 📍 63.05147, 18.32910

## 71 NORRA VALMEN, MJÄLTÖN

N 63° 1.888', E 18° 29.837'  
Naturhamn

Naturhamn och lämplig natthamn med skydd för vindar mellan ost och syd. Inseglingförhållandena är goda. Ankring kan ske inne i viken eller utmed klipporna på östra stranden.

Viken stod tidigare i förbindelse med södra Valmen men har avsnörts av landhöjningen.

TA SIG HIT: BÅT 📍 63.03146, 18.49728

## 72 SÖDRA VALMEN, MJÄLTÖN

N 63° 1.523', E 18° 29.466'  
Naturhamn

Naturhamn och natthamn, främst för mindre djupgående båtar, på Mjältöns sydvästra sida. Ett grund vid nordvästra udden ger vissa problem vid insegling. Håll nära berget i öster! Gott skydd för samtliga vindar, utom för sydvästliga. Lämplig för dagsutflykter till fin sandstrand.

TA SIG HIT: BÅT 📍 63.02539, 18.49110

## 73 NORRA OCH SÖDRA ASPVIKEN, MJÄLTÖN

N 63° 3.346', E 18° 32.344'  
N 63° 3.144', E 18° 32.545'  
Naturhamn

Natthamn hittar du bäst i Norra Asp Viken, men mindre lämplig vid vindar omkring nord. På grund av vikens stora djup bör

lång ankarlina användas vid förtöjning på svaj.

Längst inne i viken och utmed östra sidan finns en sandstrand. Stranden är grund men ca 10 m ut tar djupt vatten tvärt vid. Vatten kan hämtas ur en bäck som mynnar ut i viken.

På andra sidan Aspholmen ligger Södra Asp Viken med sumpig inre del. Här kan du lägga till på den östra sidan nära den förfallna fiskestugan. En stig leder mellan de båda Aspvikarna.

TA SIG HIT: BÅT 📍 63.05576, 18.53907  
📍 63.05240, 18.54242

## 74 ÖNNSKÄRET

N 63° 2.765', E 18° 33.297'  
N 63° 3.002', E 18° 32.988'

Strandhugg

Populär tilläggsplats strax öster om Mjältön. Fin sandudd i norr. Viken i norr lämplig för dagsutflykter, olämplig som natthamn.

TA SIG HIT: BÅT  
📍 63.04608, 18.55495 📍 63.05004, 18.54980

## 75 SUNDSBODARNA

N 63° 2.435', E 18° 29.652'  
Naturhamn

Sunds gamla fäbodvall vid Mjältösundet. Här finns badstrand, brygga och källa. Stig leder till Mjältöns topp.

TA SIG HIT: BÅT SERVICE: BRYGGA, KÄLLA.  
📍 63.04058, 18.49421



BAGGVIKEN

## 76 BAGGVIKEN

N 63° 2.222', E 18° 32.034'

Naturhamn

Den vackraste ankringplatsen är den lagunliknande naturhamnen på Mjältöns östra sida, även kallad femöringen. Lämplig som natthamn.

Utmed nordöstra stranden finns bryggor och rastplats med torrdass, eldstad och ved. Vatten kan du hämta från bäcken eller vid kallkällan vid gästbryggorna. Där kan du även kyla matvaror.

Här finns även möjligheter att duscha med tempererat vatten från tjärnen och basta i vedeldad bastu, men räkna inte med att vara ensam. Baggviken är ofta fullbelagd under högsäsong.

Ön är en spännande 147 hektar stort naturreservat.

Från Baggviken finns en ca 2 km lång vandringsled upp till öns topp med storslagen utsikt över omgivande skärgård. Till promenaden hör att du tar med dig en sten att lägga på toppröset. Två stigar leder tvärs över ön till Sundsbodarna.

Den fina och kilometerlånga sandstranden Baggssand ligger en 1,3 km lång promenad söderut. Har du lagt till vid den kan en snabbt uppblåsande sydlig vind göra att du måste lägga ut från den grunda stranden.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANKRING: ANKARE, SVAJ  
ANTAL PLATSER: 20 HAMNDJUP: 1–3 M  
SERVICE: TOA, VATTEN  
📍 63.03704, 18.53390

## 77 KÄLAVIKEN (KÄLSVIKEN)

N 63° 5.158', E 18° 30.067'

Naturhamn

Fin långgrund sandstrand i Skuleskogens Nationalpark nära Entré syd.

Viken är en utmärkt naturhamn med goda inseglingsförhållanden och gott skydd för alla vindar utom för ostliga, utmärkt för dagsutflykter med bad. Håll undan för yttre delen av norra stranden vid insegling. Ankring sker lämpligast utmed den södra stranden. Större båtar kan ligga på svaj.

Kälaviken fungerar bra som utgångspunkt för vandringar inom Skuleskogens nationalpark. Utmärkt vandringsled börjar i vikens norra del och leder bland annat upp till den magnifika Slåttdalsskrevan, 40 m djup, 5–10 m bred och ca 300 m lång. Snön ligger kvar långt in på sommaren. Gångtid till skrevan: ca 1 timme.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANKRING: ANKRING, SVAJ  
SERVICE: TOA, VINDSKYDD  
📍 63.08597, 18.50112

## 78 NÄSKEFJÄRDEN

N 63° 9.105', E 18° 32.260'

Större fjärd med flera lämpliga natthamnar. Inseglingsförhållandena är goda, djupet övervägande stort.

Fjärdens inre del upptas av en, på grund av sitt centrala läge, attraktiv båthamn. Bussförbindelse finns med Örnsköldsvik.

📍 63.15175, 18.53766

## 79 TÄRNETHOLMARNÄ

N 63° 6.669', E 18° 32.619'

Naturhamn

Idylliska holmar i Näskefjärden lämpliga att angöra för besök av Skuleskogens Nationalpark eller när du bara vill stanna till i någon av de mysiga vikarna.

Tärnetholmarna är två till antalet men på väg att bli en på grund av landhöjningen.

På den yttersta finns en liten brygga och två övernattningsstugor med 4 respektive 2 bäddar, samt en timrad stuga med sex breda sängar.

Tältning är tillåten på Tärnetholmarna. Med större båt kan du ankra på svaj. Hit kan man även vandra från Skuleskogens nationalpark Entré nord.

TA SIG HIT: BIL/BÅT SERVICE: TOA  
📍 63.11115, 18.54365

## 80 NÄSKE BÅTHAMN

N 63° 9.356', E 18° 31.459'

Gästhamn

Klubbhamn i Näskevik i fjärdens nordvästra del. Gästplatser finns om klubbens medlemmar inte nyttjar alla platser.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 1 (4–5)  
HAMNDJUP: 2–7 M SERVICE: EL, TOA, VATTEN.  
📍 63.15593, 18.52431



TÄRNÄTHOLMARNÄ

## KÖPMANHOLMEN

Köpmanholmen, idag ett mysigt samhälle med affär, kiosk, restaurang och boende är en gammal bruksort som växte fram kring massaindustrin och sågverkens framväxt under 1800-talet fram till 1982 när bruket lades ner. Köpmanholmen är av kulturhistoriskt intresse och framhölls på 40-talet som ett mönstersamhälle i Norrland.

Hedbergs, ägarfamiljen till Forss AB, hade ett stort intresse både för arkitektur och kultur samt hade ett stort socialt engagemang. Detta avspeglade sig genom att bolaget byggde bostäder och engagerade sig i samhällets utveckling vilket skapade en stark bruksanda. Teodor Hedbergs fru Ingeborg bildade bland annat Barnens Väl, barnkoloni och semesterhem för uttröttade husmödrar på Strängön, samt bildade Sveriges första barnhem Solgården och hade en stor statligt försöksträdgård.

Bruksmuseet i Köpmanholmen har genom Mikko Anderssons stiftelse fått en stor donation för att bevara och utveckla museiverksamheten som har samlingar och fotografier från 1800-talet och till nutid.

## 81 KÖPMANHOLMEN "KAJEN"

N 63° 10.242', E 18° 35.542'

*Gästhamn*

Gästhamn intill färjeläget för färja som går till Ulvön, Trysunda och Strängöarna. STF:s vandrarhem. Stort modernt kök för själv-

hushåll, dusch, wc, bastu och tvättmaskin. Samhället erbjuder det mesta i serviceväg, ca 1 kilometers promenad.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 15  
HAMNDJUP: 2-3 M ANKRING: ANKARE /BOM  
SERVICE: TOA, VATTEN 📍 63.17071, 18.59237

## 82 KÖPMANHOLMEN SANNINGSSUNDET

N 63° 10.672', E 18° 34.475'

*Gästhamn*

Väl skyddad hamn i Sanningssundet, 300 meter uppströms i Nätraälvens utlopp med ny del av gästhamnen ägnad båtar upp till 45 fot. Inloppet utmärkt med bojar.

Det gamla brukssamhället ligger alldeles



SANNINGSSUNDET, KÖPMANHOLMEN

i närheten. Här finns Arbetarmuseum, örtagård, möjlighet att kliva på Högakustenleden, fiska och bada vid fin strand.

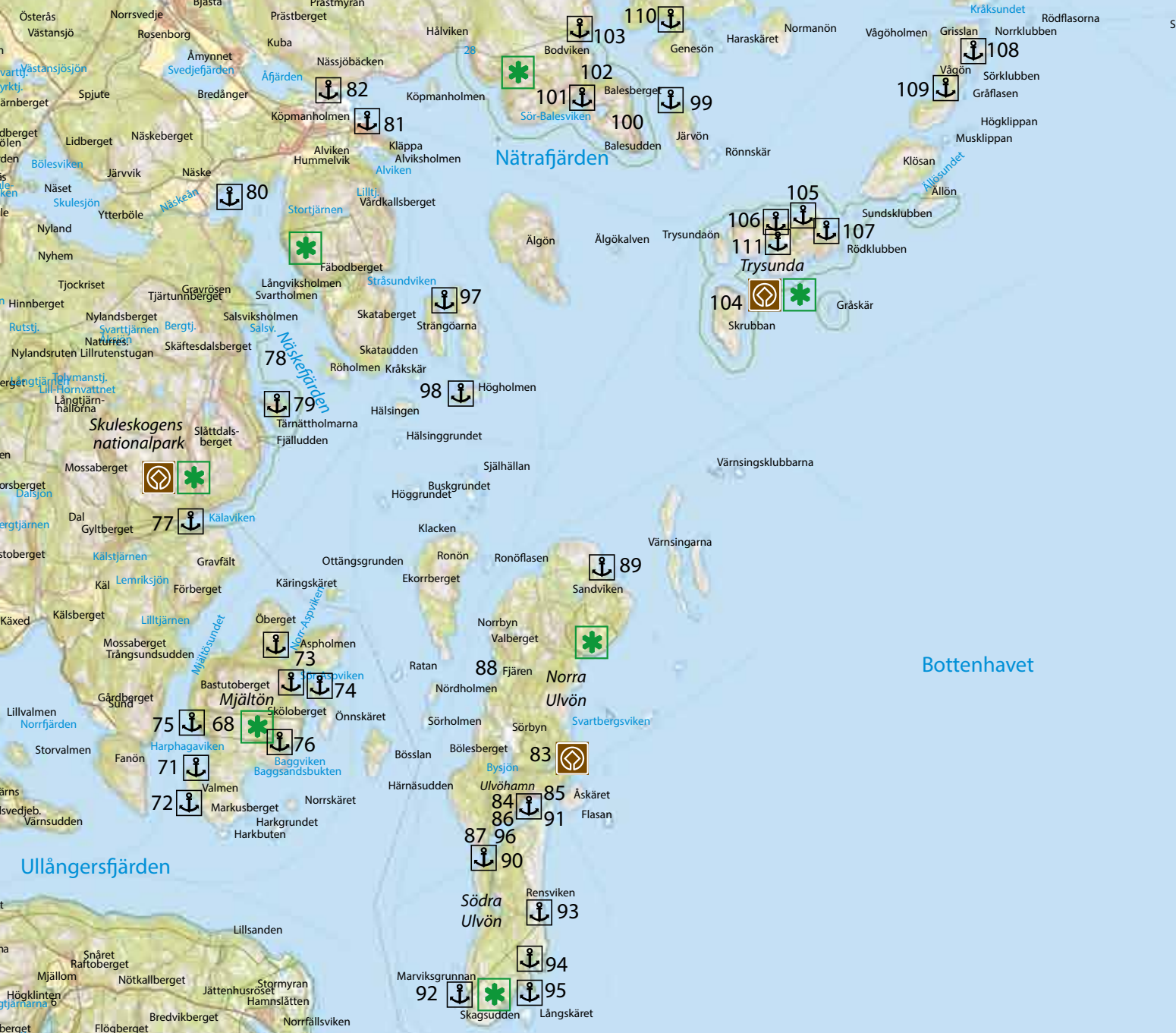
Konstpark på Herrgårdsudden som ligger inom High Coast Art Valley.

Mataffär samt utlämningsställe för systembolaget finns cirka 800 m från hamnen.

TA SIG HIT: BÅT HAMNDJUP: 2 M  
ANTAL PLATSER: 4 + EV TOMMA BOMPLATSER  
CYKEL OCH KÄRRA FÖR UTLÅNING, ÖVERNATTINGSSTUGA FÖR HÖGA KUSTENLEDEN MED GRILLPLATS. SERVICE: VATTEN, TOA, DUSCH, KÖK. HUSVAGNS-PARKERING.

📍 63.17787, 18.57458





## ULVÖN – GRISSLAN

*Härute har du fastlandet långt bakom dig, framför dig bara öppet hav. Du befinner dig i ett märkvärdigt vackert mittemellan-land där varje ö är värd att förtöja vid. Du besöker pittoreska fiskelägen, rör dig genom orörd natur och fascineras av branta klippor som stupar rakt ner i havet. Med egen båt kan du göra det ena strandhugget efter det andra, på nästa ö, i nästa vik eller mitt i friheten mot horisonten.*





ULVÖHAMN



MARVIKSGRUNNAN



SANDVIKEN



ULVÖHAMN



ÅSKÅRET

## 83 ULVÖARNA

N 63° 2.227', E 18° 32.038

Ulvöarna består av Södra och Norra Ulvön. Mellan öarna ligger Ulvösundet. Öarna är intressanta både på grund av den vackra naturen och kulturhistorien kring fisket från tidiga 1600-talet via surströmmingsindustri och gruvbrytning, till dagens skärgårdsturism. Båda öarna är cirka 23 kvadratkilometer stora och ligger 30 km söder om Örnsköldsvik. Hit går färjor hela året från Köpmanholmen. Sommartid även från Docksta, Ullånger, Mjällomlandet och Norrfällsviken.

Naturen på Ulvöarna är mycket vacker samt historiskt, geologiskt och botaniskt intressant. Här finns fenomen ur landhöjningssynpunkt att beskåda och rester av den gruvdrift som ägt rum både på Norra och Södra Ulvön.

I sundet mellan de båda öarna finns ett flertal fina naturhamnar att lägga till vid, förutom gästhamnarna inne i Ulvöhamn. Längs hamngatan kan du strosa i fiskeläget som en gång var Norrlands största. Här

finns Ulvö kapell, ett av Norrlandskustens äldsta från 1622. En promenad upp till Lotsberget, med panoramavy över Ulvöhamn och skärgården, kan varmt rekommenderas. Längre in på ön finns fast bebyggelse bland annat i Sörbyn, Norrbyn och på Fjären.

På Norra Ulvön rekommenderas naturhamnar intill Ankarberget, vid Tjockudden och vid Röhamn. Sandvikens fiskeläge, som sedan 2005 är kulturresevat, ligger på Ulvöns nordliga sida och är ett av Sveriges bäst bevarade från 1700-talet. Det ligger vackert i en båge vid den öppna naturhamnen med sandstrand och sanddynor.

Även Södra Ulvön har fina naturhamnar, Rensviken, Flaseviken, Fäbodviken och Långviken. Här finns också det gamla fiskeläget Marviksgrunnan.

Norra Ulvön är den ö som kan erbjuda störst utbud av åretruntservice i yttre skärgården. Här finns handelsbod med systembolagsutlämning, bensinmack, restauranger, hotell, annat boende och olika evenemang.



ULVÖ HAMNGATA

## ULVÖHAMN

N 63°1.191', E 18°39.019'

Höga Kustens skärgårds största turistbesöks-  
mål med stora kulturella värden tack vare  
välbevarade sjöbodar, bostadshus och gästval-  
lar. Hamnen kan angöras från öster eller  
väster. Flera fyrar och prickar visar vägen.

Ulvöhamn, en gång Norrlandskustens  
största fiskeläge, kallas ibland Norrlands  
Sandhamn. Här finns flera gästbryggor och  
service med hotell, stugor, restauranger,  
kafé, livsmedelsbutik, bränsle, färskvatten  
och daglig färjeförbindelse med fastlandet.  
Begränsad tillgången till sandstränder. Vid  
hotellet finns en uppvärmd pool, minigolf,  
beachvolleyplan, lek- och grillplatser. Ulvö  
gamla kapell från 1622 är en klenod med  
fina vägg- och takmålningar.

Ta gärna trappvägen upp till f d lotsut-  
tiken med vidunderlig utsikt över skärgård-  
den i flera riktningar. Missa inte de i inre  
delarna av Ulvön. Hyr en cykel och gör  
en dagsutflykt till Sandviken, Fjären eller  
badstranden Norrsand.

Sommartid äger en hel del aktiviteter och  
evenemang rum här bland annat Ulvöregat-  
tan och Ulvödagen.

TA SIG HIT: BÅT/FÄRJA 📍 63.0187, 18.6511

## 84 ULVÖHAMN, KOMMUNKAJEN

N 63° 1.188', E 18° 38.800'

*Gästhamn*

Gästhamnen vid Ulvö handelsbod har ca  
20 platser. Härifrån går dagliga båtturer till



fastlandet Köpmanholmen och till Trysunda  
och Strängöarna.

TA SIG HIT: BÅT/FÄRJA ANTA PLATSER: 20  
HAMNDJUP: 4 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: TOA, DUSCH, VATTEN.  
📍 63.01980, 18.64667

## 85 ULVÖHAMN HOTELLBRYGGAN

N 63° 1.317', E 18° 39.494'

*Gästhamn*

Gästhamnen i fiskelägets norra del vid  
hotellet har ca 70 gästplatser. Ett stort  
trädäck, runt den uppvärmda barnpoolen  
och den stora simbassängen knyter ihop  
gästbryggan med hotellet. Vissa platser har  
bojfortöjning.

Servicebyggnad med toaletter, duschar,  
kök och tvättstuga. Renoverad 2010. Till-

gång till färskvatten och el. Härifrån går  
dagliga turer till Mjällomlandet, Ullånger,  
Docksta och Norrfällsviken.

TA SIG HIT: BÅT/FÄRJA ANTA PLATSER: 70  
HAMNDJUP: 4 M ANKRING: ANKARE, BOJ  
SERVICE: EL, TOA, VATTEN. 📍 63.02195, 18.65824

## 86 BRATTBERGET – ANKARBERGET

N 63° 1.026', E 18° 38.364'

*Naturhamn*

Förtöjning mot stranden. Vindskydd och  
grillplats. På berget finns ett vitmålat ankare,  
därav namnet.

TA SIG HIT: BÅT ANTA PLATSER: 10–30  
HAMNDJUP: 1–3 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: VINDSKYDD, GRILLPLATS  
📍 63.01710, 18.63940

## 87 RÖDHARN (RÖHARN)

N 63° 0.625', E 18° 37.787

*Naturhamn*

Förtöjning mot strand. Vindskydd, grillplats  
och torrtoalett. Här är ett av Ulvöns finaste  
lägen för kvällssol.

TA SIG HIT: BÅT ANTA PLATSER: 5  
HAMNDJUP: 1–3 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: TOA 📍 63.01041, 18.62978

## 88 FJÄREN

N 63° 2.961', E 18° 38.302

Tilläggsplats endast för påstigning för m/f  
Ulvön.

TA SIG HIT: BÅT/FÄRJA 📍 63.04935, 18.63837

## 89 SANDVIKENS FISKELÄGE

N 63° 4.264', E 18° 41.562

*Naturhamn*

Skärgårdsparadis med anor från 1600-talet  
och ett 20-tal grånande fiskestugor från  
1700-talet vid lång vit sandstrand på Ulvöns  
norra udde. Fiskeläget med omgivningar är  
kulturresevat sedan 2005.

Sandviken är ett av Sveriges bäst bevarade  
fiskelägen. Här får du en bra bild av hur  
fiskelägen såg ut under fjärrfiskarnas tid.

Närmast vattnet ligger sjöbodarna, små  
omålade, timrade hus där fiskeutrustning  
och fisk förvarades. I kokhuset, som ofta var  
sammanbyggt med sjöboden, bodde fiskaren  
med sin familj.

Här finns även fiskelägets kapell med fristå-  
ende klockstapel som uppfördes 1867.

Sjöbodar och kapellet har restaurerats i  
gammal stil. Invändigt har byggnaderna till  
viss del förändrats men till det yttre är den  
ursprungliga karaktären bevarad. Stugorna  
hys ut sommardid.

Här finns även en byggnad som kan ta  
emot konferensgäster, en mindre kiosk och  
restaurang.

Under 1700-talet och fram på 1800-talet  
kom fiskarna framförallt från Gävle. Fiskelä-  
gets omgivningar består av ett öppet område  
med sanddyner och skogsmark. Den fina  
sandstranden når du med båt, bil eller cykel.  
Till Stormyrans naturreservat, som också är  
Natura 2000-område, är det 1 km.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTA PLATSER: 5  
HAMNDJUP: 1–3 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: EL, TOA, VATTEN.  
📍 63.07106, 18.69270

## SÖDRA ULVÖN

N 62° 59' 32, E 18° 38' 55'

Här finns många fina naturhamnar som till  
exempelvis Rensviken, Flaseviken, Fäbodviken  
och Långviken. Stränderna består till största  
delen av kala klippor, men längst inne i Flase-  
viken och Långviken finns sandstränder.  
Den sydvästra delen av Södra Ulvön är ett  
200 ha stort naturreservat. Här kan du  
uppleva ett vackert exempel på karg ånger-  
manländsk skärgårdsnatur. Du kan vandra  
med kala hållar under fötterna hundra  
meter in över ön. Längs västra stranden

stupar klipporna brant i havet, men annars  
är strandhällarna mestadels flacka. Här och  
var finns klapperfält. I Långvikens och Flase-  
vikens inre och skyddade delar kan du ta ett  
dopp vid fina små sandstränder.

Den mörka bergarten diabas dominerar,  
men utmed reservatets östra strand löper ett  
300 meter brett bälte av röd nordingrågranit.  
📍 62.9923, 18.6489



## 90 FÄBODVIKEN

N 63° 0.541', E 18° 37.912'

*Naturhamn*

Liten naturhamn nära södra inloppet. Här  
finns stig förbi den gamla fäbodvallen till  
Marviksgrunnans fiskeläge. Förtöjning mot  
brygga för 2–3 båtar. Grillplats och torrtoa.  
TA SIG HIT: BÅT ANTA PLATSER: 2–3  
HAMNDJUP: 1–3 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: TOA, GRILLPLATS 📍 63.00902, 18.63186

## 91 BADSTRANDEN SÖDRA ULVÖN

N 63° 1.225', E 18° 39.556'

*Naturhamn*

Förtöjning mot stranden. Bastu, grillplats  
och torrtoalett.  
TA SIG HIT: BÅT ANTA PLATSER: 10  
HAMNDJUP: <–5 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: TOA, BASTU, GRILLPLATS.  
📍 63.02041, 18.65927

## 92 MARVIKSGRUNNAN

N 62° 58.925', E 18° 36.978'

*Strandhugg*

Pittoreskt gammalt fiskeläge på södra Ulvön i sydväst med väl skyddad kanalliknande hamn och gammalt kapell.

Här har tidigare gruvbrytning förekommit. Vid lugnt väder kan du kort lägga till utanför fiskeläget vid klipporna och skären utanför.

Från Marviksgrunnan utgår en vandringsstig till Fäbodviken i Ulvösundet. Sandstränder saknas.

TA SIG HIT: BÅT  62.98208, 18.61631

## 93 RENSVIKEN

N 62° 59.822', E 18° 39.202'

*Naturhamn*

En utmärkt liten natthamn på södra Ulvön med smalt inlopp och lagunliknande vik. Sandstränder finns i vikens södra del.

Bäst är att lägga till vid kullerstensstranden på östra sidan. Viken är grund och lämpar sig för grundgående båtar och kajaker. I inloppet är djupet 1,3 m och blir långsamt grundare längre in. Håll mitt i och gå försiktigt förbi några stora stenar i rännan. Insegling vid ostlig sjöhävning bör undvikas. Sopmaja, grillplats och torrtoa.

TA SIG HIT: BÅT ANTAL PLATSER: 5  
HAMNDJUP: 1,3 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: TOA, GRILLPLATS  
 62.99704, 18.65336

## 94 LÅNGVIKEN

N 62° 59.136', E 18° 38.879'

*Strandhugg*

Ett trevlig strandhugg med rastplats vid långgrund strand. Enklare rastplats med eldstad och torrdass planeras.

TA SIG HIT: BÅT  62.98560, 18.64798

## 95 FLASEVIKEN

N 62° 58' 45, E 18° 38' 41

*Strandhugg*

Ett trevlig strandhugg på Södra Ulvön.

TA SIG HIT: BÅT  62.9794, 18.6448

## 96 TJOCKUDDEN – SKATAVIKEN

N 63° 0.867', E 18° 37.950'

*Naturhamn*

Mysig vik som ligger ca 1 kilometer efter strandpromenaden mot Rödharn. Förtöjning mot stranden. Vindskydd och grillplats.

TA SIG HIT: BÅT ANTAL PLATSER: 5  
HAMNDJUP: 1–3 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: GRILLPLATS, VINDSKYDD  
 63.01445, 18.63251

## 97 STRÄNGÖARNA

N 63° 7.854', E 18° 37.476'

*Naturhamn*

Två skogsbevuxna öar, åtskiljda av ett sund söder om Köpmanholmen. I början av 1900- talet

arbetade 250 personer på sågverket här. I dag är öarna en fritidsidyll med några få bofasta.

Västra Strängön trafikeras av M/F Ulvön vid den nya kajen som även har några gästhamnsplatser. Förtöj mot strand eller vid brygga. Observera angöring för färjan. På ön finns grillplats, promenadstigar och utsiktsberg.  
TA SIG HIT: BÅT/FÄRJA ANTAL PLATSER: 3–4  
HAMNDJUP: 1–4 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: GRILLPLATS  63.13091, 18.62460

## 98 HÖGHOLMEN

N 63° 6.630', E 18° 37.796'

*Naturhamn*

Populär naturhamn vid Högholmens norra sida strax invid Strängöarna. Erbjuder fin kvällssol i skyddat läge för de flesta vindar. Här finns vedeldad bastu, raststuga, toaletter och flytbrygga, handikappanpassad toalett och grillplatser.

TA SIG HIT: BÅT ANTAL PLATSER: 10  
HAMNDJUP: 1–4 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: TOA, BASTU, GRILLPLATS, RASTSTUGA, FLYTBRYGGA.  63.11050, 18.62993

## 99 JÄRVÖN

N 63° 10.200', E 18° 44.221'

*Strandhugg*

Obebodd ö med fin strand och klippor. Stranden är grund och lämpar sig främst för grundgående mindre båtar och havskajaker. Lämplig för dagsutflykter.

TA SIG HIT: BÅT  63.17000, 18.73701



## 100 BALESUDDEN

N 63° 9.933', E 18° 42.997'

Storslaget, rappakivgranitrött, 100 meter högt landmärke vid inloppet till Bäckfjärden med flera fina naturhamnar och utflyktsmål.

Balesudden är naturreservat och Natura 2000-område som påminner om Skulesko-gen. Reservatets kvaliteter är den orörda naturen och den spännande geologin, men också att det är så hänförande vackert. Bäckvattnet är drickbart, precis som det klargröna vattnet i trolska Balestjärn som du hittar 400 m från stranden.

Naturreservatet ligger en dryg mil söder om Örnsköldsviks centrum och kan nås

från Köpmanholmen via väg fram till Hålviken eller norrifrån via Utbysundet och Bäck till Sandlågan. Från båda platserna leder Högakustenleden in i reservatet.

Kommer du med båt är till exempel Sör-Balesviken, Bodviken och Mellan-Balesviken bra angöringsplatser. En övernattningsstuga finns vid Bodviken.

Cirka 200 m nordväst om Sör-Balesviken ligger en svårupptäckt grotta. Via en avstickare från Högakustenleden söder om Texklippen hittar du imponerande jättegrytor.

Förr i tiden fungerade Balesudden som ett

vårdkasberg där eldar tändes för att varna folk i bygden för krig och andra faror.

Den 5:e juni 2008 startade en stor skogsbrand på den yttersta delen av Balesudden, troligen på grund av en dåligt släckt campingeld. Elden fick ett intensivt förlopp i den branta terrängen och den stundtals kraftiga nordostliga vinden gjorde att branden gick över delar av udden som en toppbrand. Under de närmaste åren kommer därför stora saker hända i naturen här. Träd kommer att falla och nya arter etablera sig.

TA SIG HIT: BIL/BÅT  63.16555, 18.71662

### 101 SÖR-BALESVIKEN

N 63° 10.389', E 18° 41.772'

*Naturhamn*

Fin vik med sandstrand inne i Balesuddens naturreservat i anslutning till Höga Kustenleden. Förtöjning mot strand och klippor.

Naturreservatet erbjuder många spännande upptäckter för den som vill undersöka Höga Kusten närmare. I vikens ena ände finns stig upp till Balestjärn och yttersta spetsen på Balesudden med magnifik utsikt över skärgårdens öar och skär.

TA SIG HIT: BÅT ANKRING: ANKARE

HAMNDJUP: 5 M SERVICE: TORRTOA, GRILLPLATS

📍 6317314, 18.69619

### 102 MELLAN-BALESVIKEN

N 63° 10.698', E 18° 42.237'

*Strandhugg*

Väl skyddad vik vid Balesuddens norra sidar. Du når Mellan-Balesviken via Höga Kustenleden genom mäktig gammelskog. Lite mer norrut i Bodviken finns en raststuga för övernattnig. Missa inte avstickaren ut mot Balesudden och Balestjärnen med klar-grönt drickbart vatten.

TA SIG HIT: BIL/BÅT 📍 63.17829, 18.70395



### 103 BODVIKEN

N 63° 11.076', E 18° 41.988'

*Strandhugg*

Liten naturhamn i norra delen av Balesuddens naturreservat. Raststuga med plats för 8 personer.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 1-3

📍 63.18461, 18.69980

### 104 SKRUBBAN

N 63° 7.407', E 18° 45.552'

Ö, ursprungligen formad av vulkaniska bergarter (diabaser), som majestätiskt reser sig upp ur havet. Väggarna är 40 meter höga och spektakulära med hängande klippblock, sprickor och roliga formationer. Havet är här lika djupt som ön är hög.

Skrubban ingår i Trysunda naturreservat och är ett Natura 2000-område. På den svårtillgängliga ön dominerar fåglarna gråtrut, silltrut och mås, speciellt på västra och sydvästra sidan.

Missa inte att vid lugnt väder besöka den branta klippväggen Katedralen som reser sig 40 meter upp efter bergväggen och 100 meter under ytan.

TA SIG HIT: BÅT 📍 63.12344, 18.75919

### 105 RÖDSKATAVIKEN

N 63° 8.688', E 18° 47.931'

*Naturhamn*

Fin sandstrand omgiven av rappakiviröda klippor. Lämpar sig främst för grundgående båtar och kajaker.

TA SIG HIT : BÅT ANTAL PLATSER: < 5

HAMNDJUP: 0-1 M ANKRING: ANKARE

SERVICE: GRILLPLATS, VINDSKYDD

📍 63.14481, 18.79885

### 106 BOCKVIKEN

N 63° 8.626', E 18° 47.138'

*Naturhamn*

Förtöjning mot strand och klippor. Grillplats och torrtoalett.

TA SIG HIT: BÅT/FÄRJA ANTAL PLATSER: 5

HAMNDJUP: < 3 M ANKRING: ANKARE, SVAJ

SERVICE: TOA

### 107 BJÖRNVIKEN

N 63° 8.470', E 18° 48.575'

*Naturhamn*

Här hittar du en av Höga Kustens finaste badstränder. Den är grund och barnvänlig. Soliga dagar får du räkna med att trängas bland många båtar och badgäster.

Förtöjning mot långgrund strand. Lämpligt för mindre båtar och kajaker.

TA SIG HIT: BÅT/FÄRJA ANTAL PLATSER: < 10

HAMNDJUP: < -1,5 M ANKRING: ANKARE

SERVICE: TOA, GRILLSTUGA. 📍 63.14116, 18.80958



### 108 GRISSLAN

N 63° 10.694', E 18° 53.117'

*Naturhamn*

Fiskeläge från 1600-talet idylliskt beläget på de två öarna Vågön och Grisslan.

Insegling kan ske både från norr och söder. Från norr kan några grundhällar vålla smärre problem, se sjökortet. Förtöjning mot klippor på Grisselön och brygga på Vågön. Ankarplats kan väljas inne i norra eller södra viken.

Fiskeläget ligger i en miljö med kala klippor och karg natur inte helt olik västkustens fiskelägen. På Vågön finns ett gammalt kapell från 1600-talet och på Grisslan en utsiktsplats. På Vågöns västra sida ligger Storviken med härlig sandstrand. Härifrån leder en stig till fiskeläget.

Det smala sundet mellan de två öarna har ett djup på ca 1,5 m. Över sundet finns en gångbro.

TA SIG HIT: BÅT ANKRING: ANKARE

HAMNDJUP: 1,5 M SERVICE: TOA

📍 63.17824, 18.88528



### 109 STORVIKEN, VÅGÖN

N 63° 10.234', E 18° 52.256'

*Naturhamn*

Viken är en utmärkt natthamn med härlig sandstrand och brygga skyddad för vindar från sydost, öst och nord. Raststuga, bastu, sopstation, handikappanpassad toalett och grillplatser.

TA SIG HIT: BÅT ANTAL PLATSER: 10

HAMNDJUP: 1-4 M ANKRING: ANKARE

SERVICE: BRYGGGA, TOA, BASTU, RASTSTUGA, GRILLPLATS. 📍 63.17057, 18.87093

### 110 VÄSTRA GENESÖVIKEN

N 63° 11.253', E 18° 44.259'

En fantastiskt fin vik med sandstrand. Viken är skyddad för de flesta vindar. Fin kvällssol om man ankrar på den södra sidan av viken. Här finns grillplats och toalett.

TA SIG HIT: BÅT HAMNDJUP: < -1,5 M

SERVICE: TOA, GRILLPLATS.

📍 63.18755, 18.73765



## 111 TRYSUNDA

N 63° 8.364', E 18° 47.161'

*Gästhamn*

Trysunda är utsedd till Sveriges vackraste ö. Den ligger mellan Ulvöarna och Köpmanholmen. Hela ön, med intilliggande Skrubban, är ett naturreservat som bjuder på det mesta av Höga Kustens variationsrika natur. Inseglingsförhållandena genom det breda sundet är goda.

Trysunda är ett trivsamt och populärt mål både för dagsutflykter och övernattningar. Hit går skärgårdsbåtar från Köpmanholmen och Örnsköldsvik.

I hamnens nordvästra del ligger en gästbrygga med servicebyggnad, vandrarhem, fiskemuseum, minilivs och kafé. Observera

att utrymmet vid kajen i hamnens södra del måste lämnas fritt för skärgårdsbåt och kustbevakningens fartyg.

Naturhamnar finns också i Bockviken, Rödskataviken samt i Björnviken. Rödskataviken och Björnviken har fina badstränder.

Namnet Trysunda berättar om att det en gång funnits tre sund. Fiskeläget hör till det bäst bevarade längs ångermanlandskusten. Kapellet från 1600-talet med sina vackra väggmålningar är en klenod.

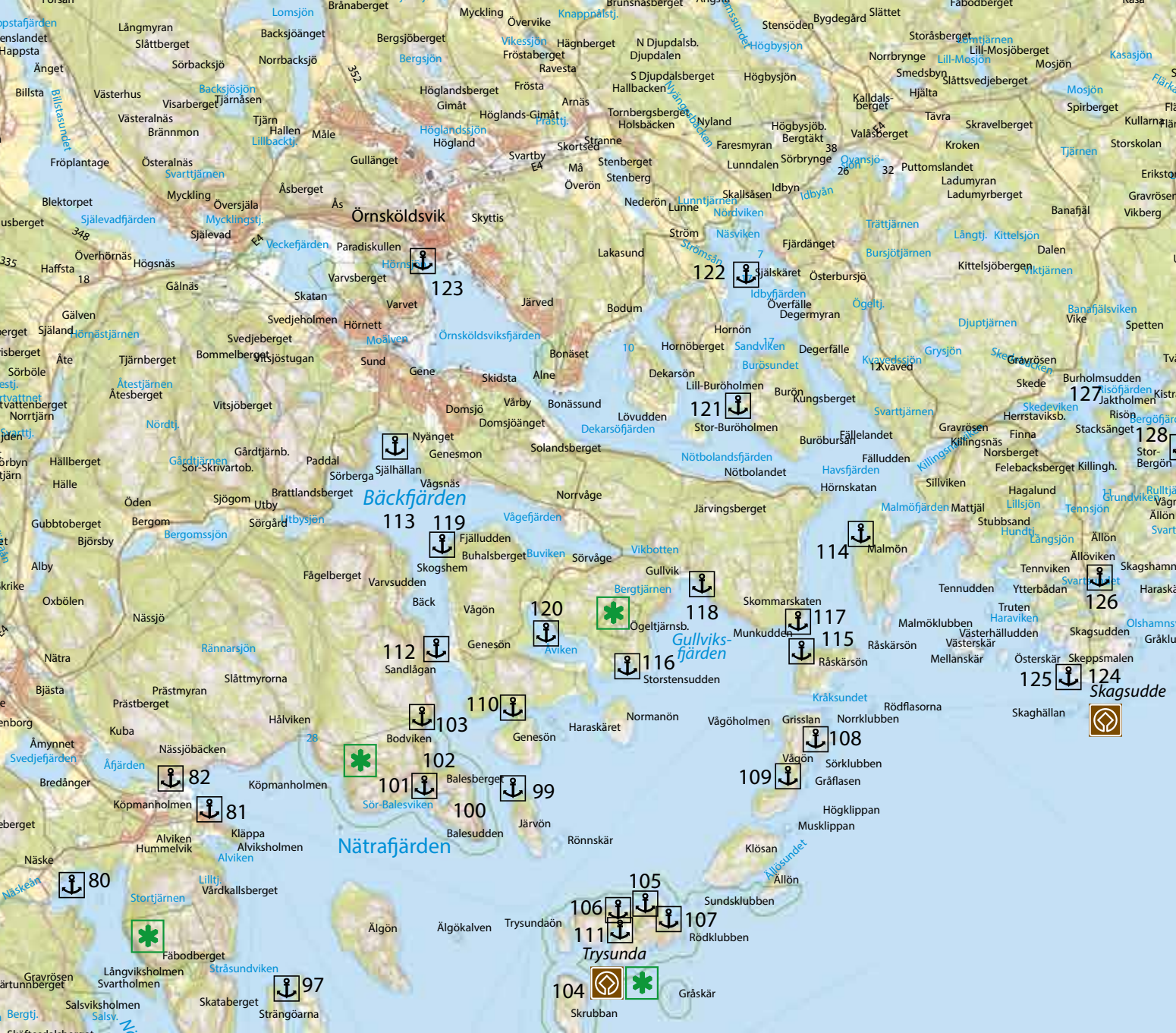
Erik August Grellsson var den siste fjärrfiskaren som seglade med sin haxe Anna till Trysunda. I dag är ön befolkad

året runt. Sedan 1987 är Trysunda, Skrubban och omgivande småöar naturreservat på 1 000 hektar samt även Natura 2000-område.

Trysunda är full av fina strövstigar. På öns östra sida finns en stor strand, Storviken, med klappersten. Om du följer stigen därifrån mot Björnviken finns lämningar efter tidigare gruvsdrift.

TA SIG HIT: BÅT/FÄRJA ANTAL PLATSER: 30  
HAMNDJUP: 1–3 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: EL, TOA, VATTEN. AVGIFT  
📍 63.13940, 18.78602





## ÖRNSKÖLDSVIK

*I Örnsköldsvik kan du leva modernt stadsliv och kombinera det med rekreation och äventyr i naturen. Staden omfamnar havsviken och i den välkomnade inre hamnen möts besökare och boende mitt i ett stort utbud av shopping, restauranger, evenemang och stadsnära friluftsliv. Här finns aktiviteter för alla, aktivt och äventyrligt eller stilla och rogivande, i såväl vinterskrud som ljus sommarnatt.*



GULLVIK



SANDVIKEN, MALMÖN



### 112 SANDLÅGAN

N 63° 11.889', E 18° 42.221'  
*Strandhugg*

Fin strand vid smal muddrad passage in till Bäckfjärden norr om Balesudden längs Höga Kustenleden.

Stranden är grund och lämpar sig främst för mindre båtar och havskajaker. Lämplig för dagsutflykter. Förtöjning mot stranden. Vindskydd, grillplats och torrtoalett.  
TA SIG HIT: BIL/BÅT HAMNDJUP: <-1 M  
ANKRING: ANKARE SERVICE: TOA  
📍 63.19815, 18.70368

### 113 BÄCKFJÄRDEN

N 63° 14.871', E 18° 41.837'  
N 63° 14.847', E 18° 41.847'  
*Gästhamn*

Stor havsfjärd med muddrat inlopp. Inloppet håller ett djup av ca 2 meter. I fjärdens norra del ligger Nyängets badplats samt campingplats.

Bäckagårdshamnen är belägen längst in i Bäckfjärden vid Genesmons friluftsmuseum. Gästbåtar tas emot i mån av plats.

Här finns hövdingegården, en rekonstruktion av en bondgård från 400-500-talen e Kr, en av Norrlandskustens storhetstider.  
TA SIG HIT: BIL/BÅT HAMNDJUP: 4-2 M  
ANTAL PLATSER: 6  
📍 63.24786, 18.69729 📍 63.24744, 18.69744

### 114 SANDVIKEN, MALMÖN

N 63° 13.328', E 18° 54.778  
*Naturhamn*

Populär skyddad naturhamn med långgrund sandstrand på vackra Malmön vid inloppet till Örnsköldsvik. Sandviken är också Örnsköldsviks segelsällskaps och Bonäsets båtklubbss klubbhamn. Här finns stor flytbrygga med plats för ett tiotal båtar. Strövstigarna runt hamnområdet bjuder på storslagna vyer. Kvällssol förhöjer den härliga atmosfären ytterligare. Här finns flera grillplatser, grillstuga och vedeldad bastu.  
TA SIG HIT: BÅT ANTAL PLATSER: 15  
HAMNDJUP: 1-4 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: TOA 📍 63.22213, 18.91296

### 115 RÅSKÄRSÖN NORRA UDDEN

N 63° 11.421', E 18° 53.650'  
*Strandhugg*

På norra sidan finns en fin sandudd lämplig för dagsutflykter. Här finns grillplats och toalett. På östra sidan ön ligger Storkroken, med stora sanddyner. Viken är skyddad för vindar från syd och väst.

År 2005 brann delar av skogen upp på den sydvästra delen av ön. I dag kan man fortfarande se torra och döda träd.

Förtöjning mot stranden endast för grundgående båtar.  
TA SIG HIT: BÅT HAMNDJUP: <-3M  
ANKRING: ANKARE SERVICE: TOA  
📍 63.19035, 18.89416

### 116 STORSTENSUDDEN

N 63° 11.790', E 18° 47.818'  
*Naturhamn*

Förtöjning mot den långgrundna stranden. Endast tillgänglig för mindre båtar och kajaker. Grillplats och torrtoalett.

TA SIG HIT: BIL/BÅT HAMNDJUP: <-1,5 M  
ANKRING: ANKARE SERVICE: TOA  
📍 63.19650, 18.79696

### 117 SKOMMARSKATEN

N 63° 12.557', E 18° 53.016  
*Strandhugg*

Fin sandstrand nära till bilväg. Förtöjning mot stranden för grundgående båtar och havskajaker. Lämplig för dagsutflykter. Vindskydd, grillplats och torrtoalett.

TA SIG HIT: BIL/BÅT HAMNDJUP: <-1,5 M  
ANKRING: ANKARE SERVICE: TOA  
📍 63.20929, 18.88361

### 118 GULLVIK

N 63° 12.765', E 18° 49.715  
*Strandhugg*

Stort havsbad med kilometerlång sandstrand drygt en mil från Örnsköldsvik.

Här finns camping och stugby med restaurang och minilivs, stor parkering. Vackert beläget i oskyddad vik känslig för sydliga vindar.

TA SIG HIT: BIL/BÅT 📍 63.21275, 18.82859

## 119 FJÄLLUDDEN

N 63° 13.617', E 18° 43.023'

Naturhamn

Naturhamn i Bäckfjärden med raststuga, bastu, sopstation, toalett och grillplatser. Inloppet till Bäckfjärden utgörs av en markerad muddrad ränna ca 2 meter. Fint beläget med fantastiskt kvällsolsläge. Tillgänglighetsanpassat.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 10  
HAMNDJUP: 1-3 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: TOA, FLYTBRYGGA, BASTU, RASTSTUGA. 📍 63.22695, 18.71706

## 120 ÄVIKEN

N 63° 12.595', E 18° 45.204'

Gästhamn

Väl skyddad gästhamn med camping i vackert läge nära yttre skärgården. Inloppet till Ävikefjärden utgör en markerad muddrad ränna på 1,5 meter. Utvecklingsplaner finns för området med bland annat sjömack och restaurang.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 5  
HAMNDJUP: 1-3 M SERVICE: EL, TOA, DUSCH, VATTEN. 📍 63.20992, 18.75340

## 121 LILLA BURÖHOLMEN

N 63° 15.112', E 18° 51.392'

Liten ö i inre delarna av Örnköldsviksfjärden. Förtöjning vid brygga. Ön ägs av IOGT-NTO och används sommartid för

lägerverksamhet. Fin kvällssol.

TA SIG HIT: BÅT 📍 63.25187, 18.85653

## 122 SJÄLSKÄRET

N 63° 16.789', E 18° 51.921'

Naturhamn

Naturskönt skär i Idbyfjärden med klippor, kvällssol, grillplats och två flytbryggor att förtöja vid, en på östra sidan, en på västra. Grillplats och torrtoalett.

TA SIG HIT: BÅT ANTAL PLATSER: 5  
HAMNDJUP: 1-4 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: TOA 📍 63.27982, 18.86535



# KONSTEN ATT GÖRA STRANDHUGG

*Vackra kuststräckor med fina stränder inbjuder till strandhugg. Men det är inte alltid lätt att hitta skyddade vikar, stränder, uddar och klippor att förtöja vid. Här får du några tips för landstigningar utan oro för båten.*

När du hittat den där oemotståndliga strandremsan kvarstår ofta frågan hur du ska ta dig i land utan att behöva bekymra dig för båten. Ofta måste du förtöja båten på öppen strand. Kan du då ankra på rätt sätt kan du njuta av utflykten utan att störas av tanken på att båten sliter sig medan du går på upptäcktsfärd. *Följ den gamla sjömansregeln: Förtöj alltid för storm!*

### Stor eller liten båt

Har du en större båt bör du ta för vana att alltid lägga ut ett ankare och sedan förtöja båten på ett säkert sätt också mot land, gärna i ett träd eller med medhavda bergkilar. Har du en mindre båt kan du dra upp den på stranden men förtöj den ändå i ett träd eller annat som inte ger vika. Tänk på att vågskvalp kan skada botten på båten och se till att du har långa förtöjningslinor. Det kan vara långt till närmaste träd.

### På svaj

Har båten ett djupgående som hindrar dig från att angöra mot land måste du ankra båten på svaj. Släpp ner ankaret till botten och släpp ut så mycket lina du kan. Backa tills du känner att ankaret sitter riktigt fast. Därefter kan du ta in överflödiga lina. Det är bra att ha kätting eller blyad lina när du ankrar på svaj. Lerbotten är bäst.

Tänd ankarbelysningen om du ankrar för natten och ställ för säkerhets skull in ankarlarmet på ekolodet om båten är utrustad med ett sådant.

### Extra lång ankarlina

I Höga Kusten är det vanligt med branta djupförhållanden. I dessa farvatten behöver du en extra lång ankarlina.





## 123 ÖRNKÖLDSVIK & ÖRNKÖLDSVIKS GÄSTHAMN

N 63° 17.216', E 18° 42.601

*Gästhamn*

Inre hamnen i Örnköldsvik är under utveckling. Gästhamnen byggs ut med ny servicebyggnad, husvagns-/husbilsparering och nya miljöer med fina gångstråk. Här finns många restauranger inom gångavstånd, några alldeles vid kajkanten. Örnköldsvik har belönats flerfaldigt för sin levande stadskärna med trevlig shopping både i gallerior och mindre butiker.

Här finns naturen och friluftslivet alldeles i närheten. Varvsberget med sin härliga utsikt, där Höga Kustenleden har sin början och sitt slut, Veckefjärden med naturreservat och vacker golfbana och vintertid skidåkning endast ett stenkast från centrum.

Kulturen finns på flera platser, framförallt i Örnköldsviks Museum och Konsthall och Hans Hedberg-museum, men även i stadens

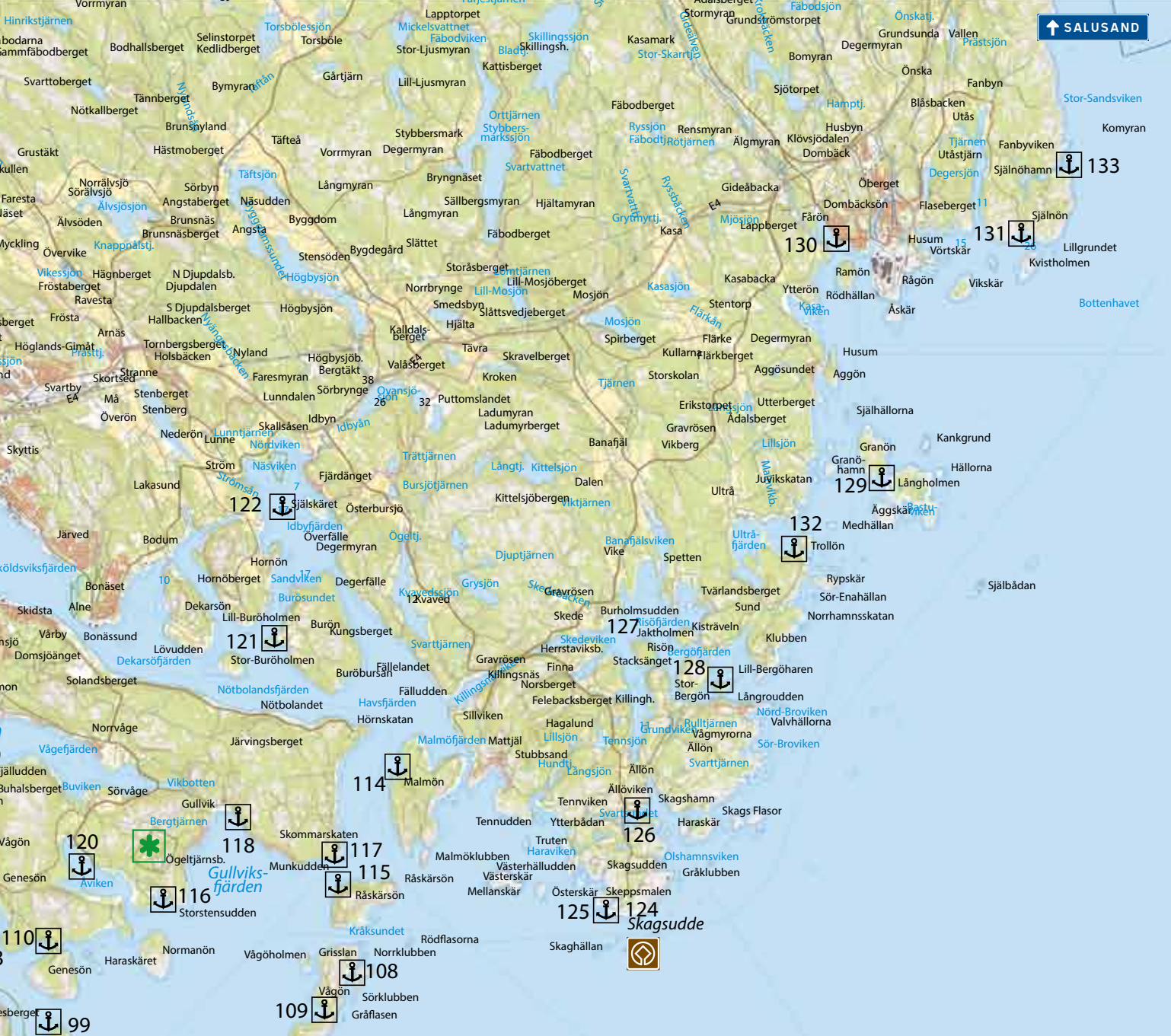
vackra parker. Två populära besöksmål är Paradiset med ett av Sveriges bästa spa och upplevelsebad samt Fjällräven Center, evenemangsarenan där MODO Hockey har sin hemmaplan

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 70

HAMNDJUP: 3 M ANKRING: BOM

SERVICE: EL, TOA, VATTEN, INTERNET. AVGIFT

📍 63.28693, 18.71001



## SKAGSUDE – SALUSAND

Från brukssamhället Husum sträcker sig skogs- och jordbruksmarker ut mot fiskeläget i Skeppsmalen. Historien har lämnat spår i form av labyrinter och tomtningar samt ett och annat riktigt gammalt hus, skonat av ryssarna. Här i Höga Kustens nordligaste del får vinden upp farten över den låga terrängen. Samma vind blir till siffror i SMHI:s väderrapporter från Skagsudde och väcker minnen hos människorna vid havet. Den inspirerar också de modiga vågsurfare som välkomnar höstens och vinterns höga vågor i viken vid Salusand.



SKEPPSMALN



SKEPPSMALN



SKEPPSMALN



## 124 SKAGSUDDE OCH SKAGS FYR

Skagsudde, dagligen omnämnd i väderrapporterna, ligger längst norrut i Höga Kustens världsarv. Här finns fiskelägena Skeppsmalen och Skagshamn med sina genuina sjöbodnar.

Längst ute i havsbandet, på Skagsuddes klippor vid havet, står Skags fyr. När den var nybyggd 1957 flyttades lotsbemanningen från den gamla lotsplatsen på Stora Haraskäret.

Den gamla Skags fyr byggdes 1871, en 175 meter hög Heidenstamfyr, var placerad på den lilla ön Gråklubben nordost Skagsudde som angöringsfyr för inloppet till Örnsköldsvik.

Nuvarande moderna fyr- och lotsstation har ett 26 meter högt torn placerat nästan 13 meter över vattenytan.

Från fyren finns två stigar. Fyrstigen är 900 meter lång och informerar om fauna, fåglar och kulturhistoria. Landhöjningsstigen är 600 meter lång och beskriver forna strandnivåer i förhållande till historiska händelser. Båda stigarna leder tillbaka till hamnen.

Skagsudde ligger ca 30 km från Örnsköldsvik. Från Örnsköldsvik kör du E4:an norrut, tag av mot Skagshamn vid Idbyn.

TA SIG HIT: BIL/BÅT

## 125 SKEPPSMALN

N 63° 11.461', E 19° 0.902'

Gästhamn

Fiskeläge och populärt utflyktsmål med strövstigar. Fantastisk utsikt från klipporna mot öppet hav. Vid klart väder ser du ända till Högbonden, Ulvöarna, Trysunda och Grisslan.

Inseglingen mot det lilla fiskeläget, med en handfull åretruntboende, sker mot två röda triangulära tavlor. Strax utanför inloppet till hamnen finns ett par hällor som utmärkts med betongkummel. Vid hårda vindar kan passagen av Skagsudde vara besvärlig. Speciellt sydliga vindar ger snabbt krabbsjö. Se upp för hällen på norra sidan sedan du passerat lotsbryggan. Förhoppningsvis finner du en ledigplats vid betongkajen längst in i hamnen.

Vid fiskeläget ligger *Fiskevistet* med surströmmingsmuseum, båtmuseum och spännande utställningar samt kafé, kapell och restaurang.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 5

HAMNDJUP: 1-2 M ANKRING: ANKARE

SERVICE: EL, TOA, VATTEN. AVGIFT

📍 63.19101, 19.01503

## 126 SKAGSHAMN

N 63° 12.568', E 19° 1.586'

Gästhamn

Väl skyddat fiskeläge i Skagshamn norr om Skagsudde. Populär natthamn för långfärdssegelare. Nytt servicehus från 2013. Hamnen är känslig för hård ostlig vind.

Skagshamn, grundat av gävlefiskare på 1600-talet, har haft stor betydelse för befolkningen i trakten.

Inseglingsförhållanden är goda med utprickad farled och inseglingssfy. Ursprungligen var Skags fyr, placerad på ön Gråklubben nordost Skagsudde. I inloppet ligger Finnskärsklubben, en mindre ö med halvmånformad stenvik lämplig för dagsutflykter.

Skagshamn var slutmålet på lotsarnas vandring på lotsstigen. Här hade de en lotsstuga i hamnen med båtplats för att kunna ta sig ut till lotsplatsen på Haraskär.

Kapellet i Skagshamn byggdes 1693. Det är osäkert om det brändes ner eller bara skadades vid ryssarnas härjningar 1721.

En bit från stranden, där strandlinjen var för 3200 år sedan, kan man se skalsediment, rester av snäckskal, sedan den tiden.

Besök gärna konstnären Bo Westberg Greens ateljé.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 12  
HAMNDJUP: 2–4 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: EL, TOA, VATTEN.

📍 63.12,6N 19°0,1E 📍 63.20947, 19.02643

### 127 BERGÖ RISÖFJÄRDEN

N 63° 15.067', E 19° 2.120'

En av den mindre fjärdarna vid Höga Kusten. Här finns en mängd öar, holmar och smala djupgående vikar med naturhamnar och möjligheter till spontana strandhugg. Bakom de många lummiga öarna och inbyggande uddarna kan du söka lä eller bege dig ut på upptäcktsfärd.

I Finnnaviken och Skedeviken finns det gott om goda ankarplatser. På Lilla Bergön hittar du Paradisviken, skyddad men grund i innersta delen.

Fjärden är lättnavigerad, med undantag av den nordöstra grunda delen av Bergöfjärden.

Vid Kyrkesviken, på östra sidan av Risöfjärden, har man hittat ruiner av ett klosterkapell från 1200-talet och även grund och härदार från ett gjuteri. Platsen har troligtvis varit en gammal handelsplats.

### 128 LILLA BERGÖN

N 63° 14.194', E 19° 4.213'

*Naturhamn*

I inloppet till Risöfjärden ligger Paradisviken, en liten naturhamn i väl skyddat läge på Lilla Bergön. Förtöjning mot stranden. Grillplats och torrtoalett.

TA SIG HIT: BÅT ANTAL PLATSER: 5–10  
HAMNDJUP: < 3 M ANKRING: ANKARE  
SERVICE: GRILLPLATS, TOA

📍 63.23657, 19.07022

### 129 LÅNGHOLMEN "HOLMA"

N 63° 16.529', E 19° 9.140'

*Strandhugg*

Fiskeläge på Långholmarna söder om Husum, idag privat. Respektera det privata. Viken är stenig men har en muddrad och utprickad farled till Holma. Farleden är ca 1,5 meter djup.

I det som en gång var en skyddad hamn

uppförde Gävlefiskare någon gång på 1500-talet ett fiskeläge. På grund av landhöjningen blev hamnen grund och fiskarna tvingades flytta stugorna och sjöbodarna till djupare vatten. Runt det som i dag är en liten tjärn finns lämningarna av de gamla husgrunderna kvar.

På den lilla ön finns fina vandringsstigar. Ta gärna en runda i trojaborgen och labyrinten.

TA SIG HIT: BÅT HAMNDJUP: 1,5 M  
NÖDTELEFON. 📍 63.16,4N 19°10,0E

### 130 HUSUMS BÅTHAMN

N 63° 19.816', E 19° 8.364'

*Gästhamn*

Fabrikssamhälle med ett stort modernt pappersbruk. Norr om Ramön vid Dombäcksöns västra del finns Husums Båtklubb med sex gästplatser. Inseglingsdjupet till hamnen är ca 2,5 meter i prickad farled.

Välutrustad hamn vid Dombäcksöns västra del inom promenadavstånd från Husums samhälle med livsmedel, restaurang, systembolagsombud och centrumbutiker. Inseglingsdjup cirka 2,5 meter.

Här kan du bada från sandstrand, fiska lax, spela volleyboll och 700 m från hamnen hittar du även minigolf. Grillplats finns.

TA SIG HIT: BIL/BÅT ANTAL PLATSER: 3  
HAMNDJUP: 2–4 M ANKRING: BOJ, ANKARE  
SERVICE: EL, TOA, VATTEN, TRAILERRAMP.

AFFÄR 600 M, DRIVMEDEL 2 KM.

📍 63.33026, 19.13940



### 131 MALNVIKEN

N 63° 19.726', E 19° 13.703

Strandhugg

Gammal handelsplats från 1500- och 1600-talen vid Stjälnöudde. Här hittar du intressanta fornlämningar, en labyrint, här kallad trojaborg, och ett vårdkasberg.

TA SIG HIT: BÅT 📍 63.32877, 19.22839

### 132 TROLLÖN

N 63° 15.901', E 19° 6.565'

Strandhugg

Fin vik söder om Husum med kvällssol och lång fin sandstrand.

TA SIG HIT: BIL/BÅT 📍 63.26501, 19.10941



SALUSAND



### 133 SJÄLNÖHAMN

N 63° 20.575' E 19° 15.213'

Strandhugg

Liten skyddad naturhamn med ett par pittoreska fiskestugor strax norr om Stjälnöudde. Skyddad för samtliga vindar. Vid nordostliga vindar kan dock dyningar uppstå. Förtöjning kan ske mot någon av holmarna i viken eller mot den södra stranden.

Riskområde för skjutning. Håll koll på röda varningsflaggor.

TA SIG HIT: BIL/BÅT 📍 63°20,3N 19°14,3E

### 134 SALUSAND

N 63° 27.433', E 19° 15.991'

Strandhugg

Havsbad och campingplats med väl utbyggd service nära gränsen till Västerbottens län invid E4:an. Här finns en fin och djup långgrund sandstrand, men se upp för badande när du förtöjer, förslagsvis på svaj.

Ett mycket populärt tillhåll för surfare när vinsden ligger på och vågorna går höga.

Salusand är ett Natura 2000-område.

TA SIG HIT: BIL/BÅT 📍 63.45721, 19.26652



SURFING, SALUSAND

# SKATTJAKT I NATUREN

*Oavsett om du är en mugglare\* eller en redan hängiven geocachare kan du upptäcka många nya platser och skattgömmor i Höga Kusten genom geocaching, en aktivitet som passar alla som vill röra på sig.*

**G**eocaching är en populär och modern form av skattjakt där ledtrådar, gåtor och GPS är viktiga verktyg.

Alla som har en modern GPS-enhet eller en smartphone, kan ge sig ut och börja geocacha. Gömmorna är placerade i både natur och stadsmiljöer och hittas genom en kombination av ledtrådar och GPS-koordinater. Det finns många olika typer av geocaching. Den vanligaste traditionella varianten är där någon gömt en behållare med en penna och en loggbok som den som ger sig ut och geo-

cachar letar upp och antecknar sig i. Andra varianter är till exempel multi cache där man får lösa flera ledtrådar för att hitta den slutliga skatten. Ibland kan man ta ett föremål från behållaren, förutsatt att man lämnar ett föremål i utbyte som är minst i samma värde som det man tar. Det är viktigt att stänga behållaren noga och gömma den på samma sätt som den hittas.

#### KOM IGÅNG

För att få tillgång till koordinaterna, ledtrådar och övrig information till gömmorna

behöver du vara medlem, gå till hemsidan [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) och registrera ett gratis medlemskap. När du registrerat dig på hemsidan kan du ladda ner en app till din mobiltelefon och ge dig ut på skattjakt. Det finns även en svensk hemsida [www.geocaching.se](http://www.geocaching.se) där du kan läsa mer om hur du kommer igång. ♦

\*Mugglare = ännu inte invigd i geocaching, efter beskrivningen av icketrollkarlar i böckerna om Harry Potter.

# NÅGRA RÅD FRÅN SJÖRÄDDNINGEN

- 1 Sköt om din båtmotor. De flesta av Sjöräddningens uttryckningar beror på motorhaverier.
- 2 Byt filter inför varje säsong. Under vintern bildas kondensvatten i tanken. I botten bildas med tiden också avlagringar av skräp, alger och paraffiner. Följden är att vattenavskiljaren blir full och dieseln stannar. Föreningarna sätter igen bränslefiltret och ledningar, vilket gör att alla sorters motorer stannar.
- 3 Kontrollera impellern varje år och byt om den är sliten.
- 4 Hantera bensinångorna klokt. Sjuttio procent av alla båtbränder börjar vid tankning. En tom tank är aldrig helt tom, utan släpper ut lättantändliga ångor när du skruvar av locket. Ta upp tanken på land vid tankning om du har löstagbar tank. Kör alltid motorrumsfläkten ett par minuter före start för att få bort bensinångorna. Har du ingen motorrumsfläkt är det dags att skaffa en.
- 5 Kontrollera gaspatron och utlösningmekanism om du har en din uppblåsbar flytväst. Flytväst är en självklarhet.
- 6 Skaffa förarintyg för fritidsbåt. Utbildningen anordnas av de flesta studieförbund.

# KNOPAR

*Människan har använt knopar i tusentals år. Till exempel för att tillverka rep och fiskenät. Ordet knop kommer från det nederländska ordet för knut. Här är några av de vanligaste knoparna.*



Åtta

En stoppknut. För att förhindra att ett rep slinker iväg, använd denna knop i slutet på repet.



Skotstek

Används för att fästa ihop två rep.



Pålstek

Kallas också "Kungen av knopar". Vid tveksamheter använd en pålstek.



Råbandsknop

Bra för revplatser och skor.



Grönlandsstek

En stark, säker knop som kan användas för att fästa ihop rep av olika tjocklek.







