

# visit umeda



Bjurholm  
Nordmaling  
Robertsfors  
Umeå  
Vindeln  
Vännäs



# VÄLKOMMEN!

Året runt kan du som besökare dela det som är vår vardag – kultur och nöje kombinerat med både fridfulla och spännande naturupplevelser. I den här broschyren har vi samlat tips på vad du kan se och uppleva i vår destination på sommaren. Mer inspiration hittar du på vår webbplats [visitumea.se](http://visitumea.se). Missa inte kartan på mittuppslaget! Där finns vandringsleder, naturområden och våra bästa tips på badplatser markerade.

## Innehåll

● Mat	3	● Vandring och cykling	10
● Shopping	5	● Aktiviteter	12
● Kultur	6	● För hela familjen	14
● Utflyktstips	8	● Karta	16



### FAQ

Bra att veta! Hitta svar på de vanligaste frågorna inför eller under ditt besök.



### Läs mer

Besök gärna vår webbplats för mer information!

#### Foto:

Omslag svensk version: **Brännbollsyran**, Omslag

engelsk version: **Philip Avesand** | Facit Bar:

**Bea Holmberg** | Shopping: **Johan Öhrlund** |

Listen: **@Camilla Akraka/Bildupphovsrätt2023** |

Cykling: **Petter Lämås** | Forsrättning: **Malin Grönborg**

| Huskypromenad, flotte, fågelnäste: **Granö Beckasin**

| Zip Adventure Park: **Zip Adventure Park**. Curiosum:

**Gabrielle Beans**.

Producerad av **Pondus Kommunikation 2023**

Vänligen notera att vi reserverar oss för eventuella ändringar.



Visit Umeå



Visit Umeå

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

visit  
umeå!



# Unika smakupplevelser

Välkommen till den främsta matstaden i norra Sverige. Här möts du av högkvalitativ mat och service som skapar starka matminnen. Njut av allt från säsongens vegetariska smakexplosioner till amerikansk barbeque med norrländsk touch.



Tips på mat & dryck



## Facit Bar - Sveriges bästa nya cocktailbar

Missa inte cocktailbaren i Umeå som uteslutande serverar dryck och mat med svenska ingredienser. Bakom idén står bland annat Emil Åreng som rest världen runt, publicerat böcker och artiklar, vunnit de största cocktailtävlingarna och bossat över anrika Cadierbaren på Grand Hotel i Stockholm. Facit Bar är idag ett resmål i sig och har vunnit guld i Svenska designpriset och utmärkelsen "Bästa nya cocktailbar" i Bartenders' Choice Awards.

## Roliga familjerestauranger

För dig som gärna kombinerar måltiden med en aktivitet kan vi tipsa om **O'Learys**, som erbjuder bowling och en hel arkadhall med spel, **Orangeriet** som har boule och shuffleboard samt **Megazone** som erbjuder Laserdome, Prison Island och Phazerzone. Ett annat tips är apprestaurangen **Pinchos** som har cirkustema och brukar vara en riktig barnfavorit!

## Mysiga sommarcaféer

**Café Alice**, gårdscafé i lantlig miljö där allt är hembakat och där du kan köpa lokala produkter.

**Kullar & Klang** har hembakat fika, närproducerad och ekologisk mat, loppis och gallerigarage.

**Presteles Trädgårdskafé & Logi** serverar ekologiskt gofika och bröd som bakas i vedeldad stenbaksugn.

**Öre gårdsbageri** bakar surdegsbröd och bullar jästa enbart på surdeg. Ta med hem eller fika på plats.

## Ät vid älven

**Gotthards vid älven** ger dig som gäst en älvsnära matupplevelse med goda solchanser. Restaurangbåten **Sjöbris** har sittplatser både ute och inne och livespelningar flera gånger i veckan. **Tonka Strandgatan** ligger på Konstnärligt campus och bjuder på en fantastisk utsikt över älven. Föredrar du att köpa med dig take away är **Broparken** ett perfekt ställe för att njuta av fika eller en god lunch.

## Lokala delikatesser

Bland röda sjöbodrar i Obbolas fiskehamn ligger gårdsbutiken **Salteriet** där du kan handla direkt från lokala fiskare. I **Vännäs Saluhall** kan du köpa lokalt kött, tunnbröd, marmelader och annat gott. **Åbrånets Limousin** erbjuder gårdsbutik, kafé & restaurang i lantlig miljö. Delikatessbutikerna **DUÅ**, **Gårdshem** och **Två Fiskare** finns i centrala Umeå.



# Strålande sommarsopping



Tips på shopping

## Umeå centrum

Utbudet av butiker i centrum är både varierat och stort. Här blandas mode, skönhet, inredning och design med second hand och lokalproducerat hantverk.

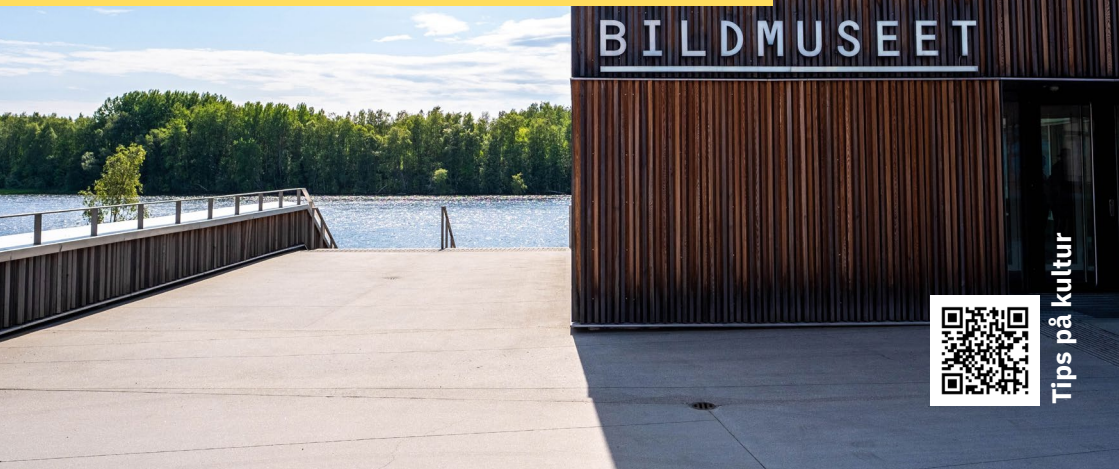
## Handelsområden

**Avion Shopping** erbjuder ett av regionens bästa och bekvämaste shoppingutbud med över 80 butiker, restauranger och kaféer i anslutning till **IKEA**. **Stora Birk** och **Sandbäcken** är stora handelsområden med ett stort utbud av olika butiker.

## Unika butiker en bit bort

**Den gamla butiken i Örsbäck** är en butik fylld av inredningsdetaljer med design från nu och form från förr – dvs. både nytt och återbrukat. **Häggströms**, norra Sveriges största Modehus med 2300 m<sup>2</sup> hittar du i den idylliska byn Lögdeå. Ta en tur till Ratan, en plats med en spännande historia där du kan besöka ekobutiken **Malin i Ratan** och **Hantverk i Ratan**. På cykelavstånd från Umeå centrum finns **Eljest**, hantverksbutik och trädgårdskafé i lantlig miljö på Ön.

# Kittlande kulturupplevelser



## Bildmuseet

En av landets mest intressanta scener för internationell samtidskonst. Här kan hela familjen ta del av konstutställningar och evenemang – alltid med fri entré. Förutom ständigt nya utställningar bjuder den vackra museibygnaden på fantastisk utsikt över älven och staden.

## Lär dig mer om Umeå

**Guidade stadsvandringar** – Följ med på en stadsvandring och lär dig mer om Umeå. Gratis stadsvandring sommartid med **Umeå guideförening**.

**Konstrunda** – Är du nyfiken på konsten i Umeå? Promenera konstrundan på egen hand och upptäck några av alla de konstverk som finns i centrala stan.

## Västerbottens Museum

Familjevänligt museum som skildrar Västerbotten förr och idag i utställningar, program, konst, textil och dokumentärfotografi. Under sommaren finns den interaktiva familjeutställningen Hamnstaden Umeå och en ny förhistorisk basutställning med både visuella och taktila moment. Dagliga aktiviteter på friluftsmuseet på Gammlia.



**Tips!** Här kan du läsa om regionens sommaröppna museum.



## Guitars – The Museum

Umeåbröderna Åhdén har en av världens största privatägda samlingar av gitarrer. På Guitars hittar du deras unika samling av elgitarrer, basar, förstärkare och musikalisk rekvisita, som utgör grunden för museets upplevelsebaserade utställning. Missa inte den guidade turen!

## Kvinnohistoriskt museum

I kulturhuset Väven finns Kvinnohistoriskt museum – det första i sitt slag i Sverige. Muséet arbetar normkritiskt och berättar historier med kvinnor i centrum. Berättelserna och vittnesmålen som delades under #metoo blev starten för en rörelse. Utställningen #metoo handlar om den rörelsen - men också om framtiden.

## Umedalens Skulpturpark

En av norra Europas främsta skulptursamlingar med ett fyrtiotal verk av konstnärer som Tony Cragg, Louise Bourgeois, Anthony Gormley, Jaume Plensa och Anish Kapoor. Parken är öppen året om – dygnet runt – och ligger ca 5 km väster om Umeå centrum.



**Tips!** Upptäck Umeå på ett nytt sätt genom att besöka platser för trygghet och jämställdhet.



# Underbara utflyktsmål



Ratan/Rataskär



Sommartips

## Holmön

Upptäck en av våra skärgårdspärlor. Besök **Holmöns båtmuseum** och lär dig mer om öns historia. Den storslagna naturen på ön upptäcks enkelt till fots eller med cykel som kan hyras på plats. Restaurang, boendialternativ och lanthandel finns på ön. Vill du uppleva något alldeles extra: Åk båt till ön **Stora Fjäderägg** och övernatta i Fyrvaktarbostäderna.

## Ratan/Rataskär

**Ratan** är en idyllisk by vid havet med vacker natur, kortare vandringsleder samt en intressant kulturhistoria. I **Tullgården** kan du fika och äta gott samt lära dig mer om platsen och dess historia. På ön **Rataskär** finns intressanta kulturlämningar som medeltida labyrinter, tomtningar, lotsplats och fyr. Båt finns att hyra.



## Mårdseleforsen

Vid Mårdseleforsens Naturreservat kan du njuta av storslaget landskap där urskogen möter älven samt studera stenhällar som bär spår från istiden. Missa inte att boka en unik smakupplevelse på populära **Restaurang Wild River**.

## Norrbyskär

Upplev arbetet med Nya Norrbyskär i sommar! Här pågår just nu ett av landets största saneringsprojekt då jorden återställs efter den långa sågverksepoken 1895-1952. På **Norrbyskärs museum** hittar du mat- och fika, guidade turer och barnaktiviteter.

## Älgens Hus

På Älgens hus i Västernyliden utanför Bjurholm är det absolut älggaranti! Här får du se och klappa livs levande älgar och lära dig allt du behöver veta om skogens konung.



**Tips!** Formstråket, en 35 km lång sträcka mellan Öre och Hörnsjö med ett gediget utbud av upplevelser, unikt hantverk och god mat. [formstraket.se](http://formstraket.se)



# Njutbara naturleder



Tavelsjöberget



Tips på vandring

## Lögdeälvsleden

En mycket vacker vandringsled efter Lögdeälven, som är känd för sina ravinlandskap, meanderbågar och olika former av terrasser. Mäktigast av niporna är Drakryggen som du hittar norr om Storforskojan. Naturen kring älvens dalgång erbjuder fina miljöer för fågel- och växtintresserade. Det går bra att vandra både kortare och längre turer längs leden.

## Tavelsjöleden

Perfekt led för dig som vill vandra med start i centrala Umeå. Här finns rikligt med grottor och bergstoppar med makalösa vyer. Glöm inte att spana efter det mytomspunna Tavelsjöodjuret när du har god utsikt över Tavelsjön nedanför! Du som gillar att klättra får ditt lystmäte vid Vallberget.



### Tips!

Ladda ner appen  
**Naturkartan**  
eller besök  
**visitumea.se.**

## Isälvsleden

Populära Isälvsleden mellan Vindeln och Åmsele (ca 60 km) bjuder på vacker natur format av Inlandsisen. Här hittar du både aktiva slamvulkaner och sagobetonad gammeltallskog. Leden har anpassat för cykling och på två ställen delar sig leden i en cykeldel och en vandringsdel.

## Flottarstigen/ Fiskestigen

Din vandring startar vid havet och naturreservatet Klubben på Fiskestigen där namnet beskriver det fantastiska fisket. Följ naturleden uppströms där du får uppleva en stor biologisk mångfald. Vid Robertsfors ort byter leden namn till Flottarstigen på grund av historiska skäl. Flottarstigen ger dig underbara rastplatser, forsar och lugna passager.

## En sommar på cykel

**Cykla Umeälvdal**, upptäck en riktigt lokal cykelklassiker längs med Umeälven. Förutom fin utsikt och natur bjuder rundan på många trevliga avstickare med både historia, konst, mat och dryck.

Nyhet! **Kassjöbackens downhillbana** är en 900 meter lång bana med en fallhöjd på 99 meter. Drop, velodromer och hopp i olika storlekar tar dig ned för berget.

På **SCA multiarena i Obbola** finns 13 markerade MTB och trailrunningleder. På arenan finns **Obbola Outdoor** som erbjuder cykelguidning med MTB för både barn och vuxna. Här finns också möjlighet att prova på MTB med tekniktips.

**Bike park** i Vännäsby, här finns en asfalterad pumptrack bana, en grusad skill park med trähinder, olika dropp och en wallride.

**Följ med på en cykelguidning med Umeå Tours**, ett bra och hållbart sätt att upptäcka Umeå, turen inkluderar även ett besök i Umedalens skulpturpark.



Cykla isälvsleden



Tips på cykling

# Oändliga äventyr



Tips på paddling

## Fartfylld försränning

Upplev fartfylld försränning i en av Europas sista orörda älvar – Vindelälven. Missa inte **Forsknäckarnas familjetur** (från 9 år) som avslutas med glassfest hos **Glassbonden**.

**Kanotuthyrning** finns bland annat i Bjurholm, Åmsele, Tavelsjö, Sävar och Umeå.

**Kayakomat Umeå** - Boka, lås upp, paddla – kayakomater finns vid Umeälven (Kvarnlunden) och Nydalasjön.

## Paddla längs kust och älvar

I regionen finns flera möjligheter att upptäcka naturen från kanot eller kajak. Kanske en tur längs Öreälvens dalgång eller varför inte följa med på en gourmetpaddling vid kusten?



## Mitt i naturen vid Umeälven ligger Granö

**Granö Beckasin** ligger vid den vackra Umeälven. Här kan du spendera natten i ett Fågelnäste uppe bland trädens toppar och bygga en egen timmerflotte. Här finns även möjlighet att paddla, vandra, cykla och fiska. Alla förutsättningar för avkoppling. I Granö finns även **Sjungaregården** och hit är besökare välkomna att uppleva hur ett bondehem sett ut i slutet av 1800-talet. Här finns också **Granö Gårdsbageri**. Gör ett besök på nyöppnade **Husky House** och lär dig med om draghundens historia. Självklart får du hälsa på hos hundarna.

### Huskypromenad

Upplev naturen tillsammans med en social och glad fyrbent vän. I sommar kan du vandra eller jogga i skogsterräng med guide och hundar. Företag som erbjuder husky walks är **Aurora Borealis Adventures**, **Granö Beckasin**, **Hedlunda Husky** samt **Riverlake Huskies**.

### Hästaktiviteter

Ridturer på lugna, trygga hästar finns för både nybörjare och för dig som ridit förr. Det erbjuds även turer med häst och vagn. **Backfors Gård**, **Grönåkers Farm**, **Håknäs Hästbruk** och **Eldare Gård** erbjuder aktiviteter.



# Festliga familjeaktiviteter



Kul i trädtopparna på Zip Adventure Park



Tips för familjer

## Zip Adventure Park

En äventyrspark, där du kan uppleva en annorlunda, fartfylld och utmanande dag oavsett ålder och sällskap. Förflytta dig mellan trädtopparna, utmana dig själv och njut av både spänningen och utsikten. Här kan du också testa soccer minigolf.

## Kom nära djuren

På **Älgens Hus** kan du se, uppleva och klappa livs levande älgar. **Mickelbo Gård** är en minidjurpark med svenska lantdjur och lite mer exotiska djur. Hos **Glassbonden** bjuds det på glass med lokala smaker i glassbaren med utsikt över betande djur.

## Umeå Energicentrum

I Klabböle hittar du Umeås första kraftverk. Här finns guideade turer och aktiviteter för alla åldrar inklusive en äventyrspark och kafé. Ta hängbron över Umeälven till skogsträdgården **Arboretum Norr** på andra sidan.

## Bada ute eller inne?

Hos oss hittar den som är badsugen äventyrspark både ute och inne. Äventyrsparken **Navet** och **Aquarena** (inomhus) liksom **Umelagun** och **Vännäsbadet** (utomhus) är några av våra favoriter.

## Aktiv lek och mysterium

I Umeå finns **lekland** för de yngsta, **laserdome** och arkadhallar för de lite äldre och **escape rooms** för den som gillar att lösa mysterium. I Obbola finns en **multisportarena** för alla former av cykling och i Vännäsby finns en **cykelpark**. En rolig och spännande upplevelse är **mountaincart** som kan upplevas i **Kassjöbacken**.

## Curiosum

Upptäck vetenskap och teknik med hela familjen på Curiosum, Umeå universitets science center. Experimentera, bygg, skapa, spela, lös kluriga problem och följ med på hisnande filmäventyr i domteatern.



**Tips!** Vandra med barn.



# UPPTÄCK KULTUR OCH NATUR / DISCOVER CULTURE AND NATURE

## VANDRINGSLEDER / HIKING TRAILS

- 1 Tavelsjöleden
- 2 Öreälvsleden
- 3 Lögdeälvens Vildmarksled / Lögdeälvsleden / Drakryggen
- 4 Isävsleden
- 5 Flottarstigen
- 6 Tavelsjön runt
- 8 Nydala runt
- 9 Ume Älvdal
- 9 Vindelälvsleden / Vännforsleden

## NATUR / NATURE

- 1 Arboretum Norr
- 2 Balbergets naturreservat
- 3 Hamptjärnsberget
- 4 Klangvägen
- 5 Mårdseleforsens naturreservat
- 6 Nydalasjön
- 7 Strömbäck Kont naturreservat
- 8 Tallbergsbroarna
- 9 Vindelforsarnas naturreservat / Vindelälvens naturcentrum

## KULTUR / CULTURE

- 1 Bildmuseet
- 4 Guitars – The Museum
- 2 Holmöns båtmuseum
- 3 Ratan
- 4 Kvinnohistoriskt museum
- 5 Norrbyskärs museum
- 5 Olofsfors bruksmuseum
- 7 Robertsfors bruksmuseum
- 8 Slöjdarnas Hus
- 9 Umedalens Skulpturpark
- 10 Umeå Energicentrum
- 11 Vännäs Motormuseum
- 1 Västerbottens museum



- Gästhamn / Guest harbour
- Färja till Holmön eller Norrbyskärs / Ferry to Holmön or Norrbyskärs
- Badplats / Bathing area