

UPPLEV MER AV  
Ljungdalsfjällen

EXPERIENCE MORE OF  
Ljungdalsfjällen



Ta gärna med hunden, men håll den kopplad!  
*Dogs are welcome, but must be kept on a lead!*



## Välkommen till Ljungdalsfjällen

Här möts du av trolska skogar, mäktiga kanjoner, fiskrika vatten, vilda strömmar och de allra vackraste fjällvyerna.

I den här guiden presenterar vi ett urval av spännande turförslag – från lätta till mer utmanande vandringar.

För att underlätta att hitta till ledstarterna finns det en qr-kod på varje kartuppslag. Denna qr-kod är en länk till färdbeskrivningen via Google maps. Starta kameran på telefonen och sätt telefonen mot koden. En liten ruta kommer upp med en länk till färdbeskrivningen till ledens parkering. Öppna länken. Tänk dock på att uppkopplingen inte alltid funkar så se till att ta fram färdbeskrivningen innan du åker från Ljungdalen eller Storsjö. Det finns gratis WiFi på Turistbyrån i Ljungdalen om uppkopplingen inte fungerar på din telefon.

## Welcome to Ljungdalsfjällen

*You will encounter magical forests, impressive canyons, great fishing, rushing water and the most beautiful landscapes.*

*This guide presents a selection of interesting routes – from easy walks to more challenging hikes.*

*To make getting to the start of the trails easier, there is a QR code on each map page. The QR code is a link to a route description via Google maps. Start the camera on your phone and turn the phone towards the code. A small square will appear with a link to the route description for the trailhead car park. Open the link. However, you should remember that mobile coverage can be patchy, so make sure you know where you are going before you leave Ljungdalen or Storsjö. There is free WiFi at the tourist office in Ljungdalen if your phone connection does not work.*



Välkommen Welcome .....	3
Våra leder Our trails .....	6
Teckenförklaring Key to symbols .....	9
Bra att tänka på inför vandringen Things to think about before the hike .....	10-11



Ljungdalen .....	12-39
Storsjö Södra .....	40-53
Storsjö Norra .....	54-69
Jämt-Norgevägen (Pilgrimsleden) Pilgrim trail .....	70-73
Njut av naturen Enjoy nature .....	74-75

## Våra leder *Our trails*

### LJUNGDALEN

<b>L1:</b> Kesufallet & Utsikten .....	14-15
<b>L2:</b> En tur två vattenfall .....	16-17
<b>L3:</b> Gruvhålen längs med Vargtjärnsstöten .....	18-19
<b>L4:</b> Dunsjöravinen via Dorditjärn .....	20-21
<b>L5:</b> Potatisåkrarna .....	22-23
<b>L6:</b> Knallen/Södra Ljungdalsberget .....	24-25
<b>L7:</b> Husvålstugan .....	26-27
<b>L8:</b> Ripan - Öjön .....	28-29
<b>L9:</b> Viksjövålen runt .....	30-31
<b>L10:</b> Hovlinsvallen-Silverfallet .....	32-33
<b>L11:</b> Skärkdalen - Mor Sönnnes .....	34-35
<b>L12:</b> Skärkdalen - Hovlinsvallen .....	36-37

### STORSJÖ

<b>S1:</b> Särvvålvallen - Högrensvålvallen .....	42-43
<b>S2:</b> Kvarnbäckfallet .....	44-45
<b>S3:</b> Högrensvålvallen & Kvarnbäckfallet .....	46-47
<b>S4:</b> Henåns Kanjon .....	48-49
<b>S5:</b> Krankmårtenhögen .....	50-51
<b>S6:</b> Sölvbacka - Gruvstugan .....	52-53
<b>S7:</b> Tandåfallet .....	56-57
<b>S8:</b> Nordsäteren - Storåkläppen .....	58-59
<b>S9:</b> Nordsäteren - Renvaktarstugan .....	62-63
<b>S10:</b> Rövråfallet .....	64-65
<b>S11:</b> Djävulshålet .....	66-67
<b>S12:</b> Masgrottan .....	68-69

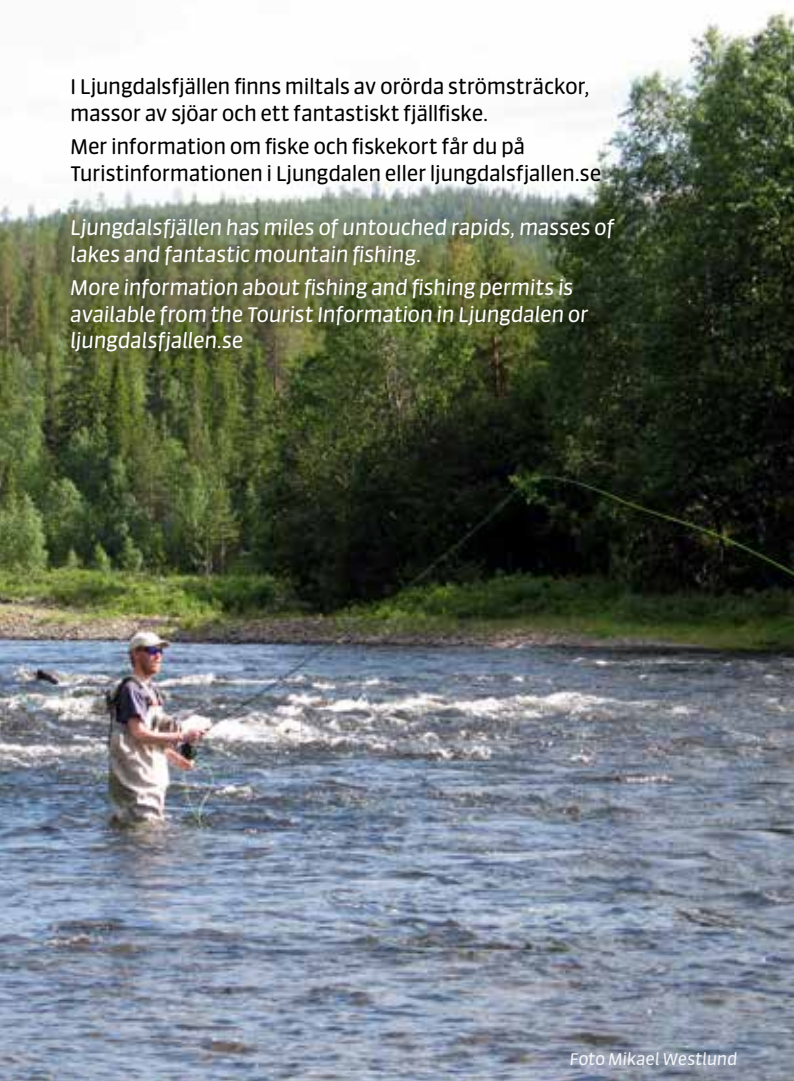


I Ljungdalsfjällen finns miljotals av orörda strömsträckor, massor av sjöar och ett fantastiskt fjällfiske.

Mer information om fiske och fiskekort får du på Turistinformationen i Ljungdalen eller [ljungdalsfjallen.se](http://ljungdalsfjallen.se)

*Ljungdalsfjällen has miles of untouched rapids, masses of lakes and fantastic mountain fishing.*

*More information about fishing and fishing permits is available from the Tourist Information in Ljungdalen or [ljungdalsfjallen.se](http://ljungdalsfjallen.se)*





## Teckenförklaring / Key to symbols

	Turistbyrå	Tourist information
	Camping	Campsite
	Ställplats	Motorhome stopover
	Logi	Accommodation
	Restaurang	Restaurant
	Café	Café
	Bensinpump	Fuel pump
	Matvaruaffär	Grocery store
	Rastbord	Picnic table
	Vindskydd	Wind shelter
	Torrpass	Privy
	Fiske	Fishing spot
	Badplats	Bathing area
	Fornminne	Archaeological site
	Kulturminne	Heritage site
	Blomsterområde	Area of botanical interest
	Avstånd rundtur	Distance round trip
	Avstånd fram & tillbaka	Distance out & back
	Höjdskillnad	Elevation
	Tidsåtgång	Estimated time
	Kängor rekommenderas	Boots recommended
	Våra turer	Our walks
	Övriga leder	Other hiking trails
	Omarkerad stig	Unmarked path
	Pilgrimsled	Pilgrim trail
	Naturresevatgräns	Nature reserve boundary

## Bra att tänka på inför vandringen

Vandring kräver ingen avancerad utrustning men när du ska ut på fjället är det några saker som är bra att tänka på, bland annat hur du är klädd.

**SÄKERHET** Vandringslederna är märkta med orange färg och markeringarna kan finnas på både stolpar, stenar och träd. Vissa sträckor kan även följa en kryssled.

Mobiltelefon täckningen varierar på fjället så lita inte på att mobilen kommer att fungera felfritt. Meddela alltid någon var du planerat gå och hur länge du tänker vara borta.

Ta för vana att alltid ha med ett första förband i ryggsäcken.

**TID** När du planerar din vandring, tänk då på att till exempel väder, fysisk förmåga, fikapauser och oväntade händelser är olika omständigheter som kan förlänga den uppskattade tiden du tänkt vara ute.

**UTRUSTNING** Välj bekväma och stabila skor att vandra i. Lederna är utmanande på olika vis och varierar från grusväg till stenigt och tekniskt underlag och ta även med i beräkningen att terrängen förändras mycket över säsong. Vädret kan snabbt skifta karaktär och temperaturen nere i byn skiljer sig ofta från hur det är uppe på fjället, särskilt om det blåser. En vind- och vattentålig jacka är alltid att rekommendera och se till att packa med extra förstärkningskläder i ryggsäcken.

**MAT OCH DRYCK** Kom ihåg att ta med en ordentlig matsäck och dryck, gärna varm. En mätt kropp orkar både gå och hålla värmen längre om det blåser och är kallt.

## Things to think about

You do not need advanced equipment to go for a walk, but there are things you must consider when you are in the mountains, including how you dress.

**SAFETY** Walking trails are marked with orange paint. These markings can be found on posts, rocks and trees. Some stretches may also be marked by crosses on poles.

Mobile coverage varies in the mountains, so please do not rely on having a working phone. Always tell someone where you are planning to go and how long you think you'll be out.

Make a habit of having a first aid kit in your rucksack.

**TIME** When you plan your walk, remember that weather, fitness, picnics and unexpected events are all things that can increase the amount of time you are expected to be out.

**EQUIPMENT** Choose comfortable, sturdy footwear for walking in. The trails are challenging in various ways, with everything from gravel roads to rocky, technical paths. Remember that the terrain changes a great deal with the season. The weather can change rapidly and the temperature down in the village is often different to that on the mountain, particularly if it is windy. A windproof and waterproof jacket is always recommended, and make sure you pack an extra layer of clothing in your rucksack.

**FOOD AND DRINK** Remember to bring a good picnic and something to drink, preferably hot. A full stomach will give you the energy to walk and stay warm, even if the weather is windy and cold.

# Översikt Ljungdalen





Dunsjön

Tjaakse  
1415

Dunsjö-  
ravinen

Falkvålstjärnarna

Dördi-  
tjärnen

L4

Husvålen  
Tjearra

L2b

Husvålsstugan

L5

L7

Jämt-Norgevägen

Ljungdalen



Södra  
Ljungdalsberget

L6

531

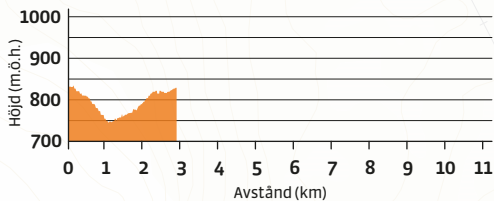
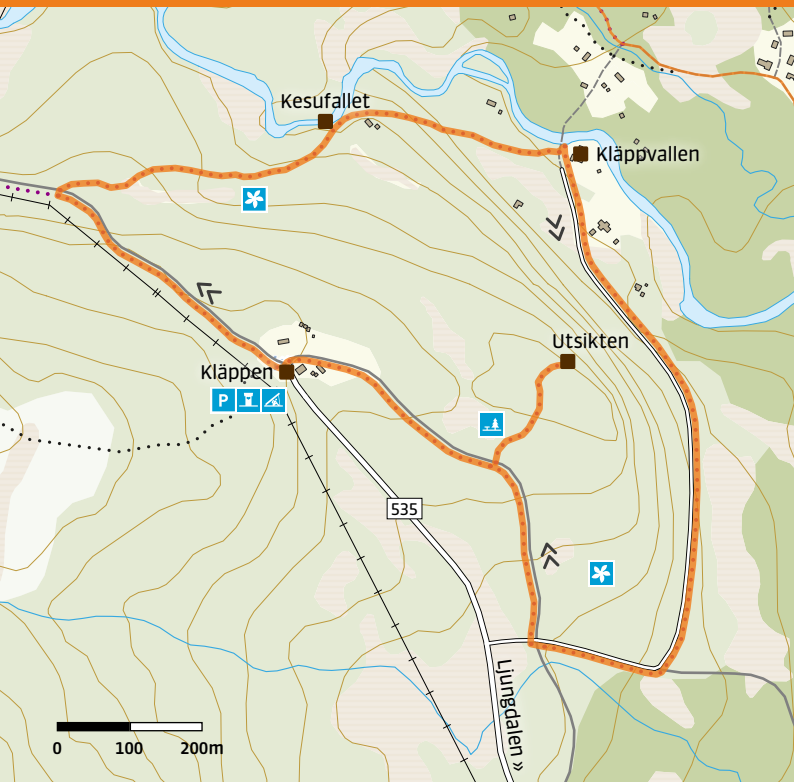
535

Viksjön

Skärkdalen »

Storsjö »

# L1: Kesufallet & Utsikten





2,9 km



90 m



1,5 h

Följ Helagsleden i ungefär 300 meter och ta sedan höger mot Kläppvallen/Nyvallen. Längs Kesuån till Kesufallet är stigen väl upptrampad. Leden går genom fjällbjörkskog innan den når ut till Kläppvallen där du följer bilvägen tillbaka. Efter cirka 500 meter viker den av till höger och följer skogsbilvägen mot Kläppens parkering.

Njut av fjällblommor i vägganten och passa på att göra ett besök till Utsikten som ligger upp till höger. Följ då stigen som är skyltad Utsikten ut genom björkskogen. Efter ungefär 300 meter öppnas terrängen upp och den magnifika utsikten över Ljungan, Kläppvallen, Vargtjärnsstöten, Stortuvan och Nyvallen breder ut sig. Utsiktsplatsen har använts av folk i byn och besökare i århundraden och är väl värd ett besök.

*Follow the Helagsleden trail for about 300 metres and then turn right toward Kläppvallen/Nyvallen. The trail along Kesuån to the Kesufallet waterfall is well-trodden. It passes through mountain birch forest before reaching Kläppvallen, from where you follow the road back. After about 500 metres it turns to the right and follows the forest road towards the car park at Kläppen.*

*Enjoy the alpine flowers in the verge and take the chance to visit Utsikten, which is up to the right. Follow the path, signed to Utsikten, out through the birch forest. After about 300 metres, the terrain opens up and the magnificent view across Ljungan, Kläppvallen, Vargtjärnsstöten, Stortuvan and Nyvallen stretches out. The viewing point has been used by villagers and visitors for centuries and is well worth a visit.*

## L2: En tur, två vattenfall



Nyvallsfallet



Postvallen

Nyvallen

Ängesvallen

535

Hästfallet fick namnet efter en berättelse om ett sto på Ängesvallen som plötsligt en dag kom springande hem frustande och gnäggande till gården utan sitt föl. Folket i byn förstod att något var fel och följde stoet. Färden gick till fallet där fölet som följt med ån, stod mitt i fallet och gnäggade för fullt. Räddningen gick bra och fölet räddades ur fallet.



Nyvallsfallet



Ljungdalsfallet

Ljungdalsfallet

0 0,5 1 km



### a. Nyvallsfallet

Följ den väl upptrampade stigen vid parkeringen ner mot fallet. Nyvallsfallet är ett vackert vattenfall som ligger vid foten av Vargtjärnsstöten. Här finns en naturlig grillplats där kan man sitta på klippblocken och njuta av ljudet från det brusande vattnet. Längs vattnet finns under sensommaren fina chanser att hitta både hjortron och kantareller.

### b. Ljungdalsfallet, Hästfallet i folkmun

Följ den markerade stigen ner till fallet. Ungefär efter halva vägen går stigen brant nedför för att senare plana ut mot Ljungan med dess vackra fall där en rastplats också finns.

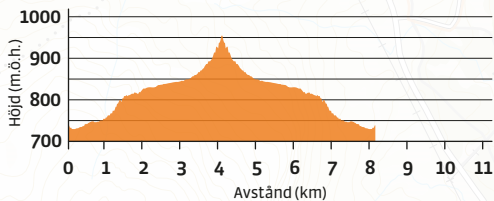
### a. Nyvallsfallet

*Follow the well-used path from the car park down towards the waterfall. Nyvallsfallet is a beautiful waterfall at the foot of Vargtjärnsstöten. There is a natural fire pit where you can sit on the rocks and enjoy the sound of rushing water. In the late summer, there are good chances of finding cloudberry and chanterelles at the waterside.*

### b. Ljungdalsfallet, locally called Hästfallet

*Follow the marked path down to the waterfall. About halfway there, the path goes steeply downward and then levels out towards Ljungan and the beautiful falls, where there is also a picnic spot.*

# L3: Gruvhålen längs med Vargtjärnsstöten





Följ den orangemarkerade leden mot BäckevalLEN/PostvalLEN från parkeringen. Fortsätt vidare upp mot gruvhålen längs en vacker fjällbäck i dalgången mellan Stortuvan och Vargtjärnsstöten och vidare över myrmark med vackra orkidéer och ängsull.

Du kan besöka ett antal gruvhål i området som var i bruk 1739–1757. Där bröts koppar som sedan fraktades ner till Ljungdalens smälthytta. Den smälta malmen fraktades sedan ner till Ljusnedals bruk och vidare till Falun, Hudiksvall och Stockholm. När hyttan lades ned anlades där en såg och en kvarn som drevs med vattenhjul ända fram till 1920. Idag ligger bysågen på samma plats.

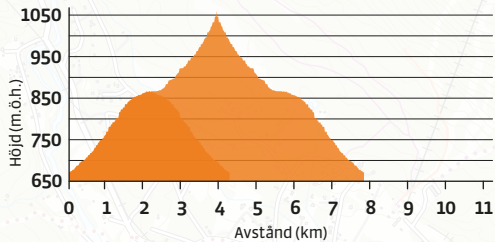
När du vandrat klart mellan gruvhålen tar du samma väg tillbaka.

*From the car park, follow the trail with orange markings towards BäckevalLEN/PostvalLEN. Then walk up towards the mineshafts along a beautiful mountain river in the valley between Stortuvan and Vargtjärnsstöten, and onward across marshes with charming orchids and cottongrass.*

*You can visit mineshafts in the area that were used 1739–1757. Copper was mined there and then transported down to Ljungdalen's smelting furnace. The smelted ore was then transported down to Ljusnedal's foundry and to Falun, Hudiksvall and Stockholm. When the smelting furnace was closed, a sawmill and watermill were built. They remained until 1920 and today the village sawmill is in this location.*

*Once you have finished walking between the mineshafts, you take the same route back.*

# L4: Dunsjöravinen via Dorditjärn





För att vandra till Dorditjärn och Dunsjöravinen krävs en del energi då den går brant uppför. Leden, som till stora delar följer Finnbäcken, går genom skog och myrmark upp på kalfjället. Håll utkik efter vackra orkidéer.

Halvvägs upp mot Dorditjärn passerar du ”Dunsjöns gammeltall”. Här har du en perfekt plats att ta en paus och njuta av utsikten.

Väl framme vid tjärnen kan du njuta av vacker fjällvy innan du antingen väljer att gå tillbaka eller följer stigen upp på kalfjället till Dunsjöravinen med sitt snötäcke.

Ett tips när du väl är framme vid ravinen är att ta ett dopp i den kalla glaciärjokken som ligger i början på ravinen.

En alternativ väg för den hurtige är att gå upp för slalombacken och sedan följa sommarleden nordväst mot Dorditjärn.

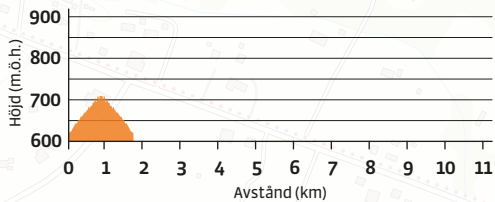
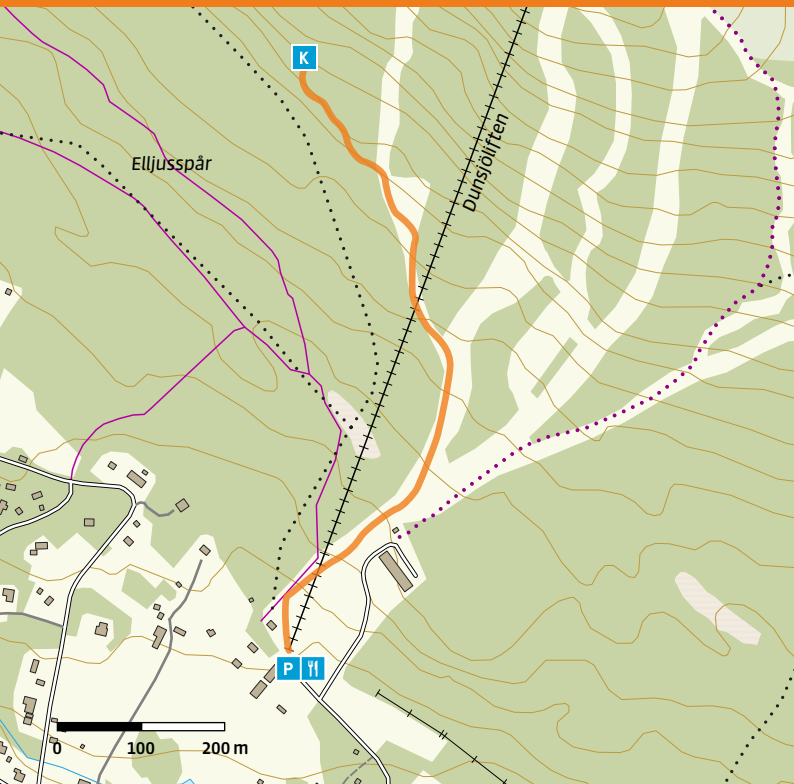
*The walk to the lake at Dorditjärn and the Dunsjöravinen is demanding, as it is steeply uphill. The trail, which largely follows Finnbäcken, goes through forests and over marshes up above the treeline. Keep an eye out for beautiful orchids. Halfway up to Dorditjärn you pass the “old pine of Dunsjön”, which is a great place to take a break and enjoy the view.*

*When you arrive at the lake, savour the fantastic mountain views before either walking back or following the path up the open mountainside to the snow-covered Dunsjöravinen.*

*One suggestion when you reach the ravine is to take a dip in the cold glacial stream at its head.*

*An alternative route, if you have lots of energy, is to walk up the ski slope and then follow the summer trail northwest towards Dorditjärn.*

# L5: Potatisåkrarna



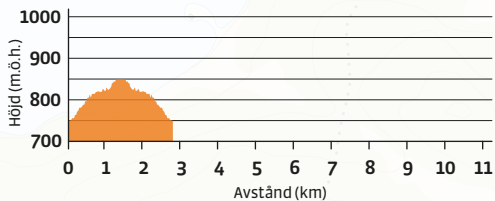
Det här är en kort tur där du får lära dig lite mer jordnära fakta om livet i Ljungdalen. Utgå från parkeringen och gå upp cirka 600 meter i slalombacken. Därifrån följer du den orangemarkerade leden in mot bergshammaren, klippväggarna på Norra Ljungdalsberget. Här ligger de gamla potatisåkrarna som användes av folket i byn. Potatisåkrarnas läge i södersluttning och värmen från berget gjorde att det faktiskt gick att odla i dessa fjälltrakter. Platsen är markerad med en skylt.

Slå dig ner, håll upp en kopp kaffe och tänk på hur det var förr på denna trevliga historiska minnesplats.

*This is a short outing where you can learn a few down-to-earth facts about life in Ljungdalen. Start at the car park and walk about 600 metres up the ski slope. From there, follow the trail marked with orange towards Bergshammaren, the cliffs on Norra Ljungdalsberget. This is where the old potato fields for the village used to be. The south-facing slope and the heat from the mountain meant that it was possible to grow vegetables here. The site is marked with a sign.*

*Sit down, pour a cup of coffee and think about how things used to be in this pleasant, historical place.*

# L6: Knallen / Södra Ljungdalsberget





Leden mot Knallen är kort men ganska kuperad och går genom ett rikt kulturlandskap. Stigens början går över en myr där det finns flera olika orkidéer. Därefter övergår det till skogsterräng med fjällbjörk och gran.

På vägen passerar du en av Ljungdalens äldsta boplatser, Knall Röste från 1300-talet. Efter ungefär 700 meter öppnar sig landskapet och leden fortsätter brant uppåt. Väl framme på toppen har du en storslagen utsikt över Ljungdalen med Härjångsfjället och Dunsjöfjället i bakgrunden. I nordväst reser sig Helags med Predikstolen och i söder kan du se Flatruvägen.

Om du är sugen på ett dopp efter bergsbestigningen kan du från parkeringen gå 200 meter söderut och över bäcken. Där ligger en underbar badplats med sandstrand vid Viksjön.

*The trail to Knallen is short but quite hilly, and passes through a rich heritage landscape. The start of the path crosses a marsh where there are several kinds of orchid. After this, it enters a forest of spruce and mountain birch.*

*Along the way, you pass one of Ljungdalen's oldest settlements, Knall Röste, which dates from the 14th century. After about 700 metres, the landscape opens up and the trail continues steeply upwards. Once at the summit, there is a magnificent view across Ljungdalen, with Härjångsfjället and Dunsjöfjället in the background. To the northwest, Helags and Predikstolen rise up, and to the south you can see Flatruvägen.*

*If you fancy a dip after all the climbing, you can walk across the stream from the car park and continue about 200 metres south. You'll find a wonderful sandy beach at Viksjön.*

## Välkommen – som gäst i renens marker

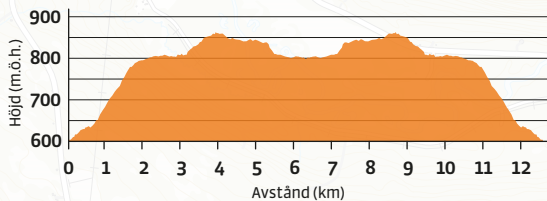
- » Ta gärna med hunden, men håll den kopplad!
- » Undvik att gå rakt mot renarna.
- » Ju tystare du är desto lugnare är djuren.
- » När större renfloccar är i rörelse – sätt dig ner och njut av synen.

## Welcome – you are a visitor in reindeer country

- » Dogs are welcome, but must be kept on a lead!
- » Avoid walking straight towards reindeer.
- » The quieter you are, the calmer the reindeer are.
- » When a large herd is on the move – sit down and enjoy the experience.



# L7: Husvålstugan





Från Ljungdalens camping går leden brant uppför genom blandskog och myrmark. Vägen upp erbjuder ett par vackra naturliga rastplatser och på myrarna finns flera olika orkidéer.

En bit upp breder utsikten över Ljungdalsberget och närliggande fjäll ut sig. Väl framme vid Husvålsfjällets fot fortsätter leden några hundra meter över myrar, för att sedan gå ner i dalgången till resterna av den gamla renvaktarstugan. Kom ihåg att det finns ingen möjlighet att rasta i själva stugan.

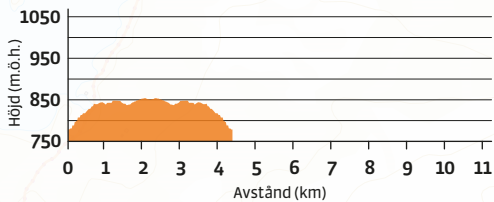
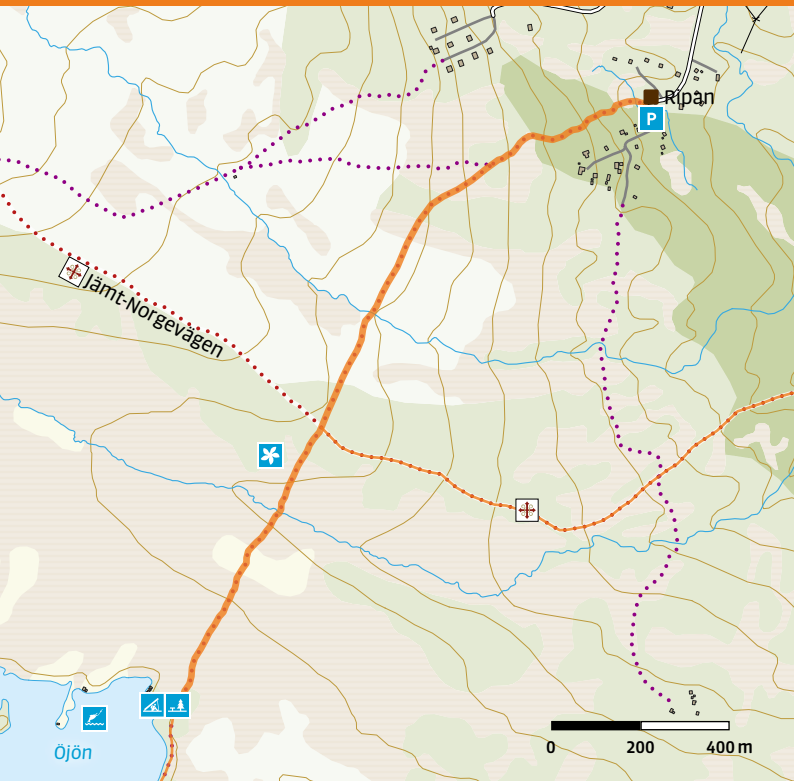
Gå sedan samma väg tillbaka.

*The trail goes steeply upward from Ljungdalens Camping, through mixed forest and across marshes. The route up has some beautiful natural picnic spots and there are orchids in the marshes.*

*A little way up, the view opens up across Ljungdalsberget and nearby mountains. Once at the foot of Husvålsfjället, the trail continues across marshes for a few hundred metres and then goes through the valley to the ruins of the old reindeer herder's cabin. Please remember that it is not possible to picnic or rest in the cabin.*

*Walk the same way back.*

# L8: Ripan - Öjön





Leden utgår från Ripans parkering och går fram till båthuset vid Öjöns nordöstra strand. Där finns ett vindskydd där man kan rasta och njuta av den vackra utsikten över böljande fjäll och “de tusen öarnas sjö” med Helagsfjällets siluett västerut. Växligheten vid stranden är rik av stjärnbräcka, gullbräcka och olika arter av vide.

Är du sugen på en båttur och kanske vill försöka dra upp en av Öjöns goda rödingar, kan du i förväg hyra båt och köpa fiskekort på Ljungdalsfjällens turistbyrå. Här kan du tillbringa en heldag om vädret tillåter och fisken nappar.

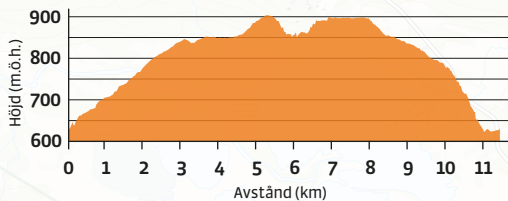
Gå sedan samma väg tillbaka till parkeringen.

*The trail starts at the Ripan car park and goes to the boathouse on the northeast shore of Öjön. There is a wind shelter where you can rest and enjoy the beautiful scenery – the rolling mountains, “the lake of a thousand islands” and the silhouette of Helags to the west. The shoreline has rich vegetation, including starry saxifrage, yellow saxifrage and different types of willow.*

*If you want to take a boat trip and perhaps try to catch one of Öjön’s tasty char, you can book a boat and buy a fishing permit at the Ljungdalsfjällen tourist office. You can spend a whole day on the lake if the weather is good and the fish are biting.*

*Then walk the same route back to the car park.*

# L9: Viksjövålen runt







11,5 km



280 m



4 h



Från parkeringen följer du Pilgrimsledens rödmarkerade stenar och träd uppför torrbackarna. Efter knappt 3 km tar du sedan vänster mot Öjön och Viksjövålen. Fortsätt förbi sjön och vidare längs med Viksjövålen som du ska runda. Leden kommer att dela sig vid två tillfällen, håll till vänster båda gångerna.

När du passerat Vålvallen fortsätter du sedan upp igen och väl uppe möts du av en 360 graders magnifik utsikt över fjälltopparna och Helagsmassivet.

Stigen mellan Vålvallen och Ljungdalen är en gammal buföringsled. Längs den här stigen har fäbodfolket gått med mjölk och smör till Ljungdalen och tagit med sig kött och spannmål tillbaka.

Väl nere följer du vägen tillbaka mot parkeringen.

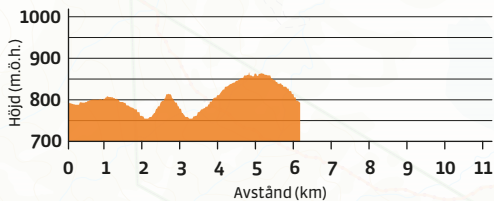
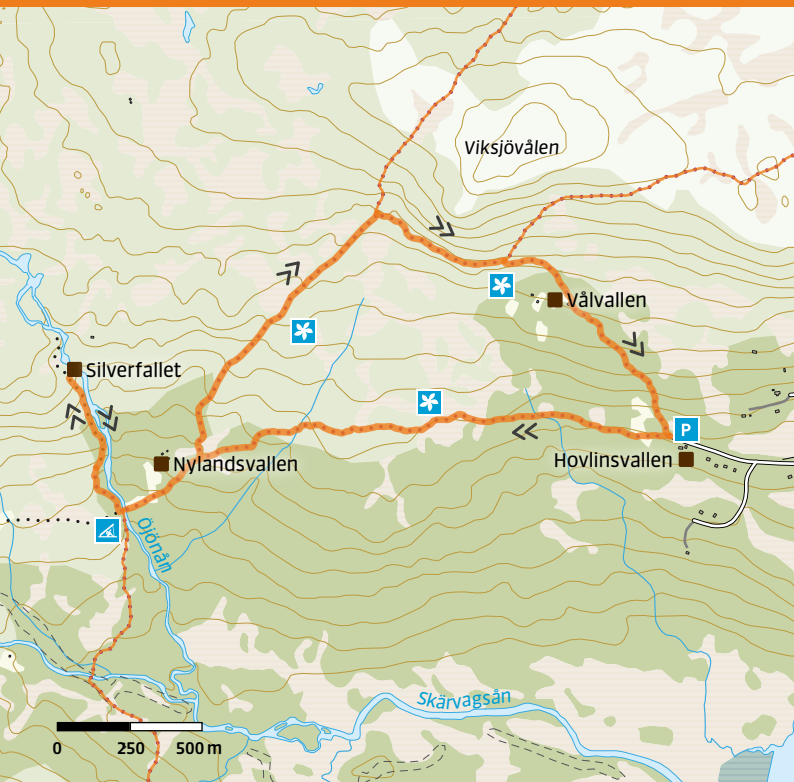
*From the car park, follow the red markings for Pilgrimsleden uphill. After almost 3 km, turn left towards Öjön and Viksjövålen. Continue past the lake and onward along Viksjövålen, which you walk around. The trail will divide twice - stay left both times.*

*When you have passed Vålvallen, continue upwards again, and once you are at the top you have a magnificent 360-degree view across the mountain tops and the Helags massif.*

*The path between Vålvallen and Ljungdalen is an old shieling path; people once carried milk and butter along here to Ljungdalen, bringing back meat and grain.*

*Once down, follow the road back to the car park.*

# L10: Hovlinsvallen-Silverfallet





6,2 km



110 m



2,5 h



Följ den markerade leden mot Silverfallet. Stigen går genom fjällbjörkskog med ståtlig nordisk stormhatt, tibast och många olika orkidéer. Vandrigen fortsätter sedan över några myrar tills du kommer till Nylandsvallens fäbod som var i bruk fram till 1960-talet.

Fortsätt sedan över bron vid Öjönån och ta höger och följ ån uppströms tills du når till det vackra Silverfallet.

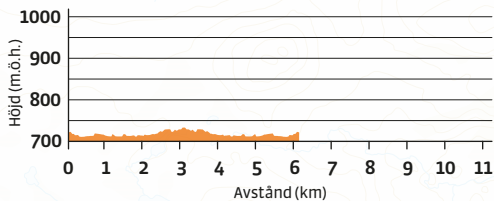
Gå sedan tillbaka till Nylandsvallen och följ skyltningen mot Viksjövålen/Öjön. Fortsätt stigen till nästa vägskaöl och ta höger mot den idylliska skogsfäboden Vålvallen som brukades 1918–1951. Fäboden användes endast vartannat år då den växlades med fäbodvallen Viksjövallen.

*Follow the marked trail to Silverfallet. The path goes through a forest of mountain birch with stately wolf's-bane, mezereum and many kinds of orchid. The walk then continues across some marshes until you reach the Nylandsvallen shieling, which was in use until the 1960s.*

*Then cross the bridge over Öjönån, turn right and follow the river upstream until you reach the beautiful Silverfallet waterfall.*

*Then walk back to Nylandsvallen and follow the signs to Viksjövålen/Öjön. Continue along the path to the next junction and turn right towards the idyllic forest shieling of Vålvallen, which was in use 1918–1951. It was only used every other year, as it was alternated with the shieling at Viksjövallen.*

# L11: Skärkdalen - Mor Sönnes





Leden är väl upptrampad och går genom björkskog, blandskog och över myrmarker. Efter några kilometer kommer man till naturreservatet Skärvagsdalen, ett urskogsområde med fångstgropar och samiska lämningar. De äldsta furorna är flera hundra år gamla.

Drygt 500 meter in i reservatet kommer du till Kari Torkils, en gammal sameskola. Du kan fortfarande se resterna efter husgrunden. Sitt gärna ner en stund på den iordningställda rastplatsen.

Fortsätt sedan längre in i reservatet och efter cirka 400 meter är du framme vid Mor Sönnes, ett välbevarat timmerhus. Huset är privatägt.

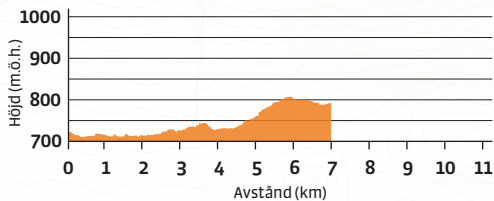
Gå sedan samma väg tillbaka.

*This trail is well used and passes through birch forest, mixed forest and over marshes. After a few kilometres you come to the Skärvagsdalen Nature Reserve, an area of old-growth forest with pitfall traps and evidence of Sami activity. The oldest pines are several hundred years old.*

*Just over 500 metres into the reserve you arrive at Kari Torkils, an old Sami school. You can still see the remains of the building's foundation. Take a rest at the designated picnic place. Then continue into the reserve and, after about 400 metres, you arrive at Mor Sönnes, a well-preserved timber building. This is privately owned.*

*Then walk the same route back.*

# L12: Skärkdalen - Hovlinsvallen





Se L11 för beskrivning av första delen av leden fram till Mor Sönnes.

Forsätt sedan längs stigen mot Silverfallet. När du kommer fram till Öjönån kan du antingen följa ån uppströms några hundra meter tills du når till det vackra Silverfallet eller gå över bron mot Nylandsvallen.

Håll till höger när du passerat Nylandsvallen och gå de sista två km mot Hovlinsvallen.

Om du vill gå den här turen bör du kunna ställa en bil på vardera parkering eller ha någon som kan komma och hämta då det är långt mellan de olika parkeringarna.

*See L11 for a description of the first section of the trail to Mor Sönnes, then continue along the path to Silverfallet. When you come to Öjönån, you can either follow it upstream a few hundred metres to the beautiful Silverfallet or cross the bridge towards Nylandsvallen.*

*Keep to the right when you have passed Nylandsvallen and walk the last two kilometres to Skärvagsvallen.*

*If you want to walk this route you should have a car in each car park or have someone who can come and collect you, as the two car parks are a long way apart.*

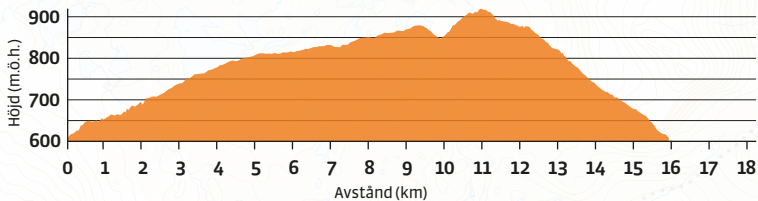
# Översikt Storsjö Södra







# S1: Särvvålvallen - Högrensvålvallen





15,9 km



280 m



4,5 h



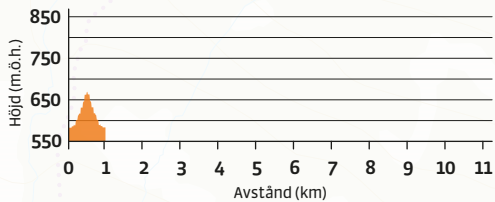
Turen börjar längs den gamla traktorvägen. Vid vägkorsningen tar du vänster och följer vägen fram till Särvvålvallen. Fäbodvallen har privata tomter med stugor så tänk på att visa hänsyn! Längst upp på vallen fortsätter leden mot Högrensvålvallen.

Leden är mycket lättvandrad och går till en början genom gammal granskog innan terrängen öppnas upp i fjällbjörkskog och myrar. Väl vid Högrensvålvallen, håll vänster och följ traktorvägen över Lillvålen tillbaka ner mot skogsbilvägen vid Skärkån. Uppe på Lillvålen har man en vidunderlig utsikt mot Helags i väster, Lunndörssfjällen i norr och med Storsjö by nere i dalgången.

*The route starts along the old farm road. At the junction, turn left and follow the road to Särvvålvallen. This shieling has privately owned land with cabins, so please show respect. At the top of the shieling, the trail continues towards Högrensvålvallen.*

*The trail is easy to walk and starts through old spruce forest before the terrain opens up with marshes and forests of mountain birch. At Högrensvålvallen, stay left and follow the farm road across Lillvålen and back down to the forest road at Skärkån. Up on Lillvålen there are great views towards Helags in the west, Lunndörssfjällen to the north and the village Storsjö down in the valley.*

## S2: Kvarnbäckfallet





Kvarnbäckfallet går att se från Storsjö by, där det forsar nerför branten söder om sjön.

Vandringsleden till fallet utgår strax öster om Juliusgården. Stigen till Kvarnbäckfallet är oftast torr och fin men passerar en bäck där det kan vara svårt att ta sig över torrskodd och vandringskängor är därför att föredra. Sista biten är rejält brant så räkna med att behöva stanna upp och vila ibland.

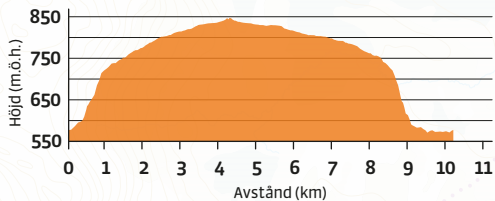
Väl uppe har man en enastående utsikt över Storsjö och Lunndörssfjällen vilken gör vandringen mödan värd!

*The waterfall at Kvarnbäckfallet is visible from the village of Storsjö, as it rushes down the steep slope south of the lake.*

*The trail to the waterfall starts just east of Juliusgården. The trail to Kvarnbäckfallet is usually dry and in good condition, but there is a stream that can be tricky to cross without getting wet feet, so walking boots are a good idea. The last bit is steep, so count on having to stop and rest occasionally.*

*Once at the top you have amazing views of Storsjö and Lunndörssfjällen, making it worth all the effort!*

# S3: Högrensvålvallen & Kvarnbäckfallet





10,3 km



270 m



3,5 h



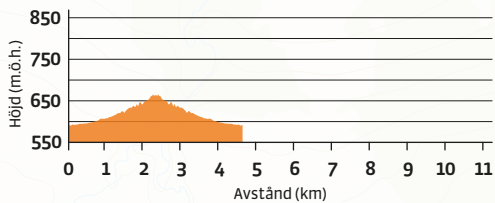
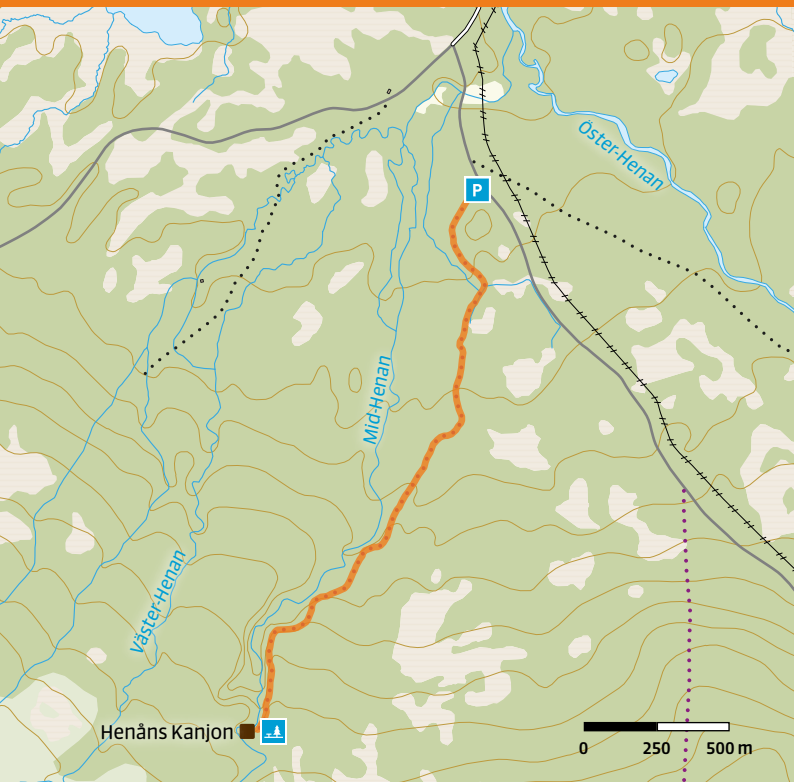
Följ skylten mot Högrensvålen vid parkeringen. Därifrån är det drygt 4 kilometers vandring efter en gammal fåbodstig upp till Högrensvålvallen. Efter några hundra meter kommer en ganska brant stigning på 400 meter men när den är avklarad är den fortsatta vandringen till den gamla fåboden mycket lätt. Idag används fåboden främst för ripjakt av markägaren SCA.

På tillbakavägen tar du höger när leden delar sig för att gå den gamla fåbodstigen mot Julius. Den passerar Kvarnbäckfallet där man har en otroligt vacker utsikt över Storsjö by och Lunndörssfjällen. Väl nere på vägen är det cirka en kilometers vandring tillbaka till bilen.

*Follow the sign in the car park to Högrensvålen. It is a walk of about 4 kilometres along an old shieling trail up to Högrensvålvallen. After a few hundred metres there is a steep climb of 400 metres, but once you have done this the rest of the walk to the old shieling is very easy. The shieling is now mainly used for ptarmigan hunts by the landowner, SCA.*

*On the way back, turn right when the path divides and take the old shieling path to Julius. This passes Kvarnbäckfallet, from where there are beautiful views across the village of Storsjö and Lunndörssfjällen. When you are down on the road, there is a walk of about one kilometre back to your car.*

# S4: Henåns Kanjon







En kanjon är en djup och brant ravin som grävts fram av forsande vatten. Henåns kanjon är inget undantag vilket gör den till ett spännande turtips.

Stigen går genom barrskog där man kan se olika lavar, tickor och fåglar. Har du tur kan du få följa av den ganska orädda lavskrikan och se kungsfågel, fjällvråk och kanske även tjäderspel om våren.

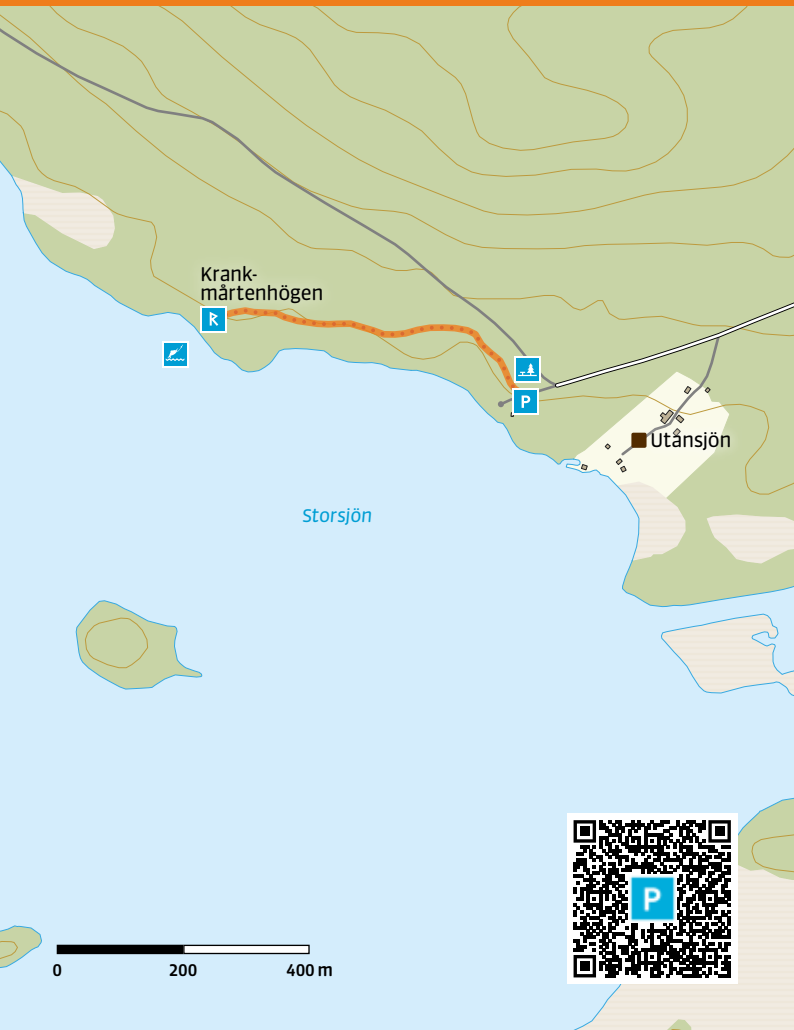
Stigen är lättvandrad med en del uppforsbackar. Vandringskor är att rekommendera då stigen bitvis kan vara blöt. Längst upp vid kanjonen finns bänkbord där man kan sitta och fika eller vila en stund. Se upp för branterna ner mot Mid-Henan!

*A canyon is a steep and deep ravine that has been cut away by running water. Henån's canyon is no exception, so it is an exciting place to visit.*

*The path goes through coniferous forest where you can see lichens, fungi and birds. If you are lucky you may be accompanied by a bold Siberian jay or see goldcrests, rough-legged buzzards or even lekking capercaillies in the spring.*

*The path is easy to walk, but there are some hills. Walking shoes are recommended, as the path can be wet in places. There is a picnic table at the top of the canyon for a coffee break or a rest. Watch out for the steep slopes down to Mid-Henan!*

# S5: Krankmårtenhögen



Krank-  
mårtenhögen

R

Storsjön

Utånsjön

0 200 400 m



Krankmårtenhögen är i särklass det märkligaste järnåldersgravfältet i Härjedalen. Det utmärker sig då den rymmer ett 30-tal stensättningar innehållande brända, krossade ben från både kvinnor och män.

Grusåsen har fått det egenartade namnet från en same vid namn Krank-Mårten som sägs ha blivit begravd där.

Krankmårtenhögen ligger vid sjöstranden och har en mycket markerad profil.

Det är lätt vandring på spänger fram till gravfältet.

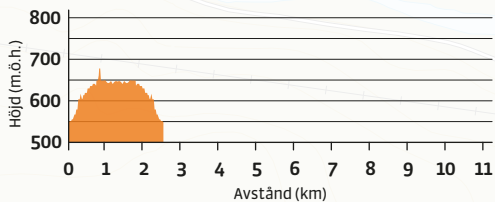
*Krankmårtenhögen is definitely the strangest Iron Age grave field in Härjedalen. It is unique in that its 30 or so stone circles contain burned, crushed bones from women and men.*

*The esker got its unusual name from a Sami man called Krank-Mårten, who is said to have been buried there.*

*Krankmårtenhögen is on the shore of the lake and is very distinctive.*

*The walk to the grave field is an easy one along plankways.*

# S6: Sölvbacka - Gruvstugan



Tjär-Gunnar intresserade sig för gruvdrift och höll på med malmletning och trodde sig hitta malm i Björnhåberget på tidigt 1800-tal. Ett bolag bildades med andra Storsjöbor och i Björnhåberget byggdes en smedja och en gruvstuga och man hade stora förväntningar men "allt blev ett intet"

Men hans stuga står kvar, och leden dit är både kort och lättgången. Stigen går till en början genom yngre tallskog som så småningom övergår i gles, äldre skog.

Ungefär halvvägs upp hade Tjär-Gunnar sina potatisåkrar. Där kan man gå en liten avstickare upp till en inhuggning i bergväggen ovanför en jordformation som kan tydas som en grav.

Strax norr om stugan ligger Björnhåbergets naturreservat.

*Tjär-Gunnar was a man who was interested in mining and prospecting for ore. In the early 19th century, he believed he had found ore in Björnhåberget. He founded a company with other Storsjö residents, and a smithy and mining cabin were built at Björnhåberget. There were great expectations, but they all came to nothing.*

*However, his cabin is still there, and the trail to it is both short and easy. It starts through young pine forest that gradually becomes sparse, older forest.*

*Tjär-Gunnar's potato fields were about halfway up. There, you can take a detour to a cut-out in a cliff above an earth formation that could be interpreted as a grave.*

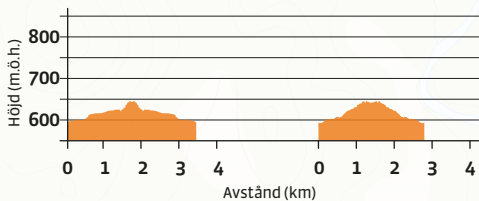
*Björnhåberget Nature Reserve is just north of the cabin.*

# Översikt Storsjö Norra





# S7: Tandåfallet







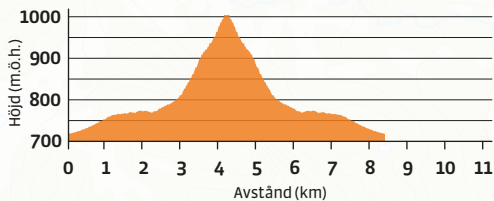
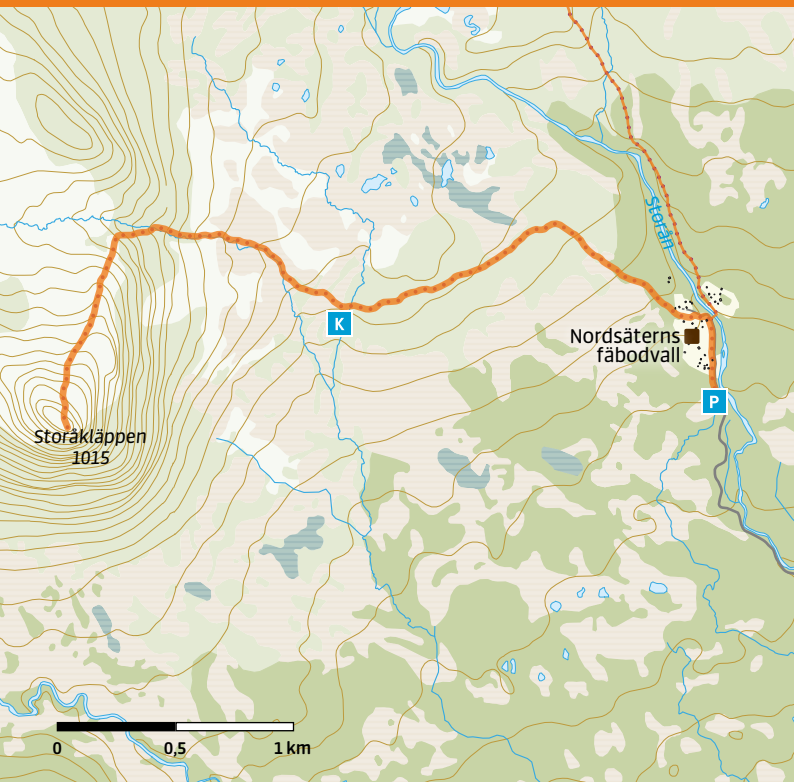
Här kan du välja två olika alternativ. Antingen det västra, följ då skogsbilvägen över Tandån i cirka 1,2 kilometer för att sedan vika in på stigen fram till fallets västra sida. Stigen börjar med lätt vandring genom skogen för att senare bli bitvis brant upp mot Tandåfallet. Tänk på att vara försiktig då det finns branta stup ner mot ån.

Det andra, östra och mer lättgångna alternativet innebär att du från parkeringen får gå tillbaka cirka 100 meter efter skogsbilvägen. Ta av upp till vänster och följ den markerade stigen mot Tandåfallet. Stigen passerar strax nedanför Västsäterns gamla fåbodvall för att sedan fortsätta genom en äldre tallplantering.

*There are two options, west or east. To the west, follow the forest road over Tandån for about 1.2 kilometres and then turn off onto the path to the west side of the falls. The path starts with gentle hiking through the forest and then gets steep for stretches up towards Tandåfallet. Remember to be careful, as there are steep slopes down to the river.*

*The eastern option is easier walking. From the car park, follow the forest road back for about 100 metres. Then turn left and follow the marked path to Tandåfallet. The path goes just below the old shieling at Västsätern and then continues through an old pine plantation.*

# S8: Nordsäteren - Storåkläppen





Gå genom Nordsäterns fäbodvall och ta av till vänster innan bron över Storån. Följ sedan skyltningen mot Storåkläppen. Mitt på myren längs stigen ligger "Namnstenen" som fått sitt namn av att folk förr i tiden ristade in sina namn på den.

Fram till foten av Storåkläppen varierar terrängen mellan torra skogsbackar och blöta myrar. När stigningen mot toppen börjar så tonar Storåkläppen ståtligt upp sig tillsammans med bland andra Storådörren, Blåfjället, Rensnävet och terrängen övergår till att bli torr och stenig. Stigningen kan vara lite påfrestande men med några pauser så klarar de allra flesta vandringen till toppen. Väl uppe har man utsikt över hela den storslagna fjällvärlden och delar av Storsjö by.

*Walk through Nordsäterns shieling and turn left before the bridge over Storån. Then follow the signs to Storåkläppen. There is a "name stone" is in the middle of the marsh; it is called this because people used to carve their names on it.*

*The terrain is varied up to the foot of Storåkläppen, with dry forest slopes and damp marshes. When the climb to the top starts, Storåkläppen towers up, along with Storådörren, Blåfjället and Rensnävet, and the ground gets dry and stony. The climb can be a little testing, but with a few rests, most people can manage the hike to the top. Once you are on the summit, there are incredible views of the mountains and parts of the village of Storsjö.*



## Känn, lyssna och se!

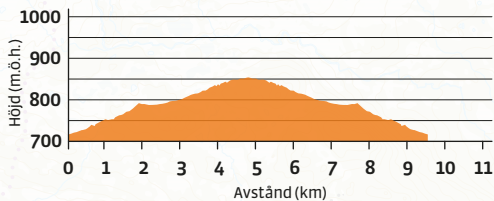
Inne på Turistbyrån i Ljungdalen finns en utställning där du kan lära dig mycket om Ljungdalsfjällens historia, djur och natur. **Välkomna in till utställningen!**



## *Touch, listen and watch!*

The tourist office in Ljungdalen has an exhibition where you can find out lots about the history, flora and fauna of Ljungdalsfjällen. **Welcome!**

# S9: Nordsättern - Renvaktarstugan





Gå genom Nordsäterns fäbodvall, fortsätt vidare över Storåbron mot Renvaktarstugan och Storådörren.

De första kilometrarna går genom vacker granskog innan naturen skiftar till fjällbjörkskog för att senare övergå till öppen fjällhed. Stigningen är lätt och inte speciellt ansträngande. Vill du undvika de välbesökta lederna och vandra mer för dig själv är detta en utmärkt tur. Har du tur kan du träffa på fjällräv och fåglar som blåhake, fjällvråk, jaktfalk och ringtrast. Framme vid Renvaktarstugan passar det utmärkt med en stunds vila och fikapaus med utsikt över storslagen natur.

Tips! Följ Storån, 3,8 km, ända fram till den mäktiga Storådörren. Stigen har inga färgmarkeringar men är väl upptrampad och lätt att följa.

*Walk through Nordsäterns shieling and across the bridge over Storån, towards Renvaktarstugan and Storådörren.*

*The first few kilometres pass through beautiful spruce forest before shifting to mountain birches and then open mountainside. The climb is gentle and not particularly tiring. If you want to avoid the busy trails and have more time on your own, then this is a good choice of route. If you are lucky, you could see Arctic foxes and birds such as the bluethroat, rough-legged buzzard, gyrfalcon and ring ouzel. The cabin, Renvaktarstugan, is a good place to rest and have a picnic, with great views of a magnificent landscape.*

*Tips! Follow Storån, 3.8 km, to the impressive valley of Storådörren. The path has no colour markings but is well-used and easy to follow.*

# S10: Rövralfallet



0 100 200 m







Rövrafallet är ett lämpligt mål om du vill göra en utflykt tillsammans med de minsta barnen. Vandringen är lätt utan några branta backar vilket gör att barn från ungefär tre år klarar att gå.

Från parkeringen till stigens början är det drygt 200 meter. Till största delen går stigen sedan över torr, ungskogsbeklädd tallhed. Den passerar ett blött parti på ett ställe så stövlar eller vandringskängor kan vara bra att ha. Riktigt torra somrar går det dock att gå i gymnastikskor.

Väl framme kan man fika och mysa i vindskyddet eller vid vattnet. Det går även att ta sig uppströms ovanför fallet där det varma dagar är riktigt fint att bada.

*Rövrafallet is a good place if you want an outing suitable for small children. This is an easy walk without any steep hills, so is manageable for children from the age of three.*

*It is about 200 metres from the car park to the start of the path, which mostly passes through dry pine heath with young forest. There is one wet area, so wellies or walking boots are a good idea, but in really dry summers trainers are okay.*

*Once there, you can picnic in the wind shelter or by the water. You can also walk upstream, above the waterfall, where the bathing is lovely on hot days.*

# S11: Djävulshålet



Djävulshålet är en tio meter djup kanjon som Rövraån har bildat. Här finns också ett imponerande vattenfall. Kanjonen har fått sitt namn efter sina branta, stupande klippväggar som leder ner i det forsande vattnet.

Stigen till Djävulshålet går genom äldre blandskog och är lättgången utan några blöta partier eller branta backar.

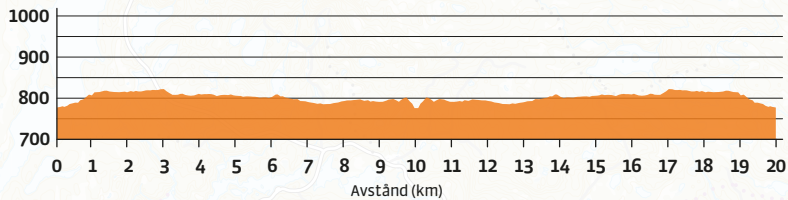
Det kan vara halt på klipporna, så var försiktig!

*Djävulshålet - the devil's hole - is a ten-metre-deep canyon formed by Rövraån. There is also an impressive waterfall. The canyon's name comes from the steep cliffs that lead the rushing water downwards.*

*The path to Djävulshålet goes through old mixed forest and is easy to walk, with no wet areas or steep slopes.*

*The rocks can be slippery, so be careful!*

# S12: Masgrottan





Masgrottan är precis som det hörs på namnet en grotta. Men grottan, som ligger långt ute i ödemarken, var på 1800-talet även sommarviste för en man ifrån Dalarna. Hans säng är uthuggen i sten och mitt i grottan finns en kallkälla som han själv påstod var den finaste källan i hela världen. Grottans ingång täcktes av en brädvägg med dörr och fönster. Utanför grottan är terrasser uppförda där han odlade potatis, grönsaker med mera. Han levde utöver det på jakt, fiske och byteshandel i Tossåsen. Grottmäsen, som han kallades, kom på våren och stannade till hösten under 14 års tid.

Från Tossåsens by utgår en markerad vandringsled mot Arådalen/Glen. Följ leden ungefär en kilometer och ta sedan av till höger mot Masgrottan. Leden är en lättgången, skiftande skogstur genom varierande terräng.

*Masgrottan is a cave in the wilderness and was the summer home of a man from Dalarna in the 19th century. His bed is carved from rock and there is a spring in the cave that he claimed was the finest water source in the world. The entrance to the cave was covered by a timber wall with a door and windows. There are terraces outside the cave where he grew potatoes and other vegetables. As well as this, he lived off hunting, fishing and bartering in Tossåsen. "Grottmäsen", as he was called, arrived in the spring and stayed until the autumn for a period of 14 years.*

*There is a marked trail from the village of Tossåsen towards Arådalen/Glen. Follow the trail for about a kilometre and then turn right towards Masgrottan. The trail is an easy, varied walk through mixed terrain.*



## Vandra i pilgrimernas spår genom Ljungdalsfjällen

Pilgrimsleden Jämt-Norgevägen erbjuder en spännande blandning av kulturhistoria och undersköna naturupplevelser. Du får både eftertanke och äventyr på dina egna villkor.

Då man vandrar på sydsidan av Helagsmassivet kan man se ett ganska märkligt fjäll torna upp sig, lite sydväst om Helags. Formen på detta fick det passande namnet Predikstolen. Vissa hävdar att även Helagsfjällets namn skulle komma sig ur att det kallats "det Heliga fjället".

Hur pilgrimsleden går genom Ljungdalsfjällen ser du på nästa uppslag.



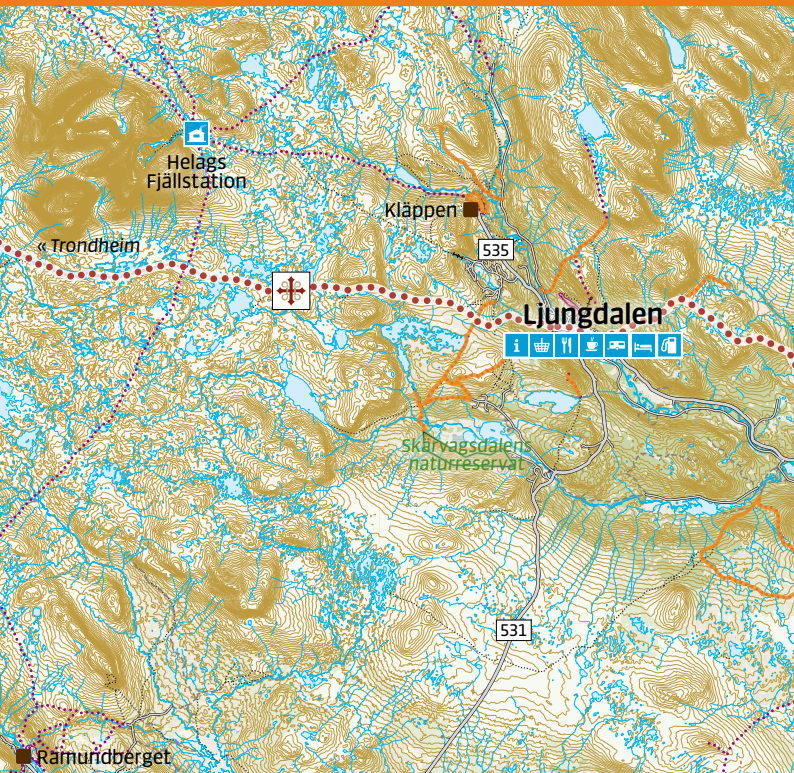
Foto Mårten Ersson

## Follow pilgrims' footsteps through Ljungdalsfjällen

The Jämt-Norgevägen pilgrim trail offers a fascinating mix of cultural heritage and beautiful landscapes, giving you the opportunity for reflection and adventure on your own terms.

Walking along the southern side of the Helags massif, you will see a peculiar mountain towering up a little to the southwest. Its shape gave it the name Predikstolen – the pulpit. Some people also claim that the name of Helagsfjället comes from “det Heliga fjället” – the holy mountain.

The next page shows you where the pilgrim trail passes through Ljungdalsfjällen.



Jämt-Norgevägen, som startar i Jämtekrogen på gränsen mellan Medelpad och Jämtland, är en av Nidarosvägarna, olika pilgrimsleder, som under medeltiden uppfördes och gick till Nidarosdomen i Trondheim. Här ser du sträckningen genom Ljungdalsfjällen.





**Jämt-Norgevägen, which starts in Jämtkrogen, on the border between Medelpad and Jämtland, is one of the Nidarosvägarna. These are pilgrim routes that were established in the Middle Ages and went to Nidaros Cathedral in Trondheim, Norway. This is the route through Ljungdalsfjällen**



## Njut av naturen – och var rädd om den

Enligt Allemansrätten får du vistas i och njuta av naturen, både på vandringslederna och fritt på fjället. Denna möjlighet innebär att du måste ta ansvar och visa hänsyn mot naturen och mot dem som äger och rår om marken du går på.

- » Lämna inget skräp i naturen – allt du tar med dig ut ska du ta med hem!
- » Elda med vett och låt bli när det är torrt i markerna. Nyttja befintliga grillplatser. Ta med dig egen ved och se till att elden är ordentligt släckt med vatten innan du lämnar eldstaden.
- » Du får plocka svamp och bär. Låt blommorna stå om du är osäker, de kan vara fridlysta.
- » Visa hänsyn mot stug- och husägare genom att inte gå över deras tomter.
- » Jakt kan pågå i området från den 25 augusti till den sista februari. Var uppmärksam och titta efter skyltar om detta för att inte störa jakten.



Foto Marlene Åslund

## Enjoy nature – and take care of it

The Swedish Right of Public Access allows you to enjoy and spend time in the natural world, both on trails and out on the mountains. This means that you must take responsibility and respect nature and the people who own and manage the land you are on.

- » Do not leave any litter behind – if you take it out with you, you must take it home too!
- » Light fires sensibly, and do not light any when the ground is dry. Use existing fire pits. Bring your own wood and make sure the fire is properly extinguished using water before you leave.
- » You may pick mushrooms and berries. Please leave flowers alone if you are unsure what they are, as they may be protected.
- » Please respect the owners of cabins and houses and do not walk across their land.
- » There may be hunting in the area from 25 August until the last day of February. Pay attention and look for signs so that you do not disturb the hunters.

# Välkommen tillbaka!

## Welcome back!



Grafisk Form Ess Design | Foto framsida Markus Lindback, foto baksida Britt Ellénius



tel +46 687 200 79  
[www.ljungdalsfjallen.se](http://www.ljungdalsfjallen.se)

