

visit umäa !



Bjurholm
Nordmaling
Robertsfors
Umeå
Vindeln
Vännäs

Aktiviteter



VÄLKOMMEN!

Året runt kan du som besökare dela det som är vår vardag – stadens nöjen 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. Mer inspiration hittar du på vår webbplats visitumea.se. Missa inte kartan på mittuppslaget! Där finns fler besöksmål och våra bästa badplatser utmärkta.

Innehåll

● Mat	3	● Aktiviteter	12
● Shopping	5	● För hela familjen	14
● Kultur	6	Snabbguide	15
● Utflyktstips	8	Karta	16
● Vandring	10		

Foto:

Omslag svensk version: **Fredrik Larsson** | Köksbaren: **Sara Danielsson** | Wild River: **Wild River** | Gårdshem: **Gårdshem** | Avion shopping: **Avion shopping** | Listen: **©Camilla Akra/Bildupphovsrätt2021. Foto: Philip Avesand** | Holmön: **Calle Bredberg** | Älgens Hus: **Calle Bredberg** | Isälvsleden: **Petter Lämås** | Tavelsjöleden:

Philip Avesand | Forsränning: **Malin Grönberg** | Huskypromenad, flotte, fågelhäste: **Granö Beckasin** | Curiosum: **Mattias Pettersson**

Producerad av **Pondus Kommunikation 2021**

Vänligen notera att vi reserverar oss för eventuella ändringar.



www.visitumea.se





Kulinariska sensationer

För en riktig gourmetupplevelse med lokala råvaror – välj någon av våra populära *White Guide*-restauranger.

Oavsett restaurangens inriktning kan du vara säker på att hitta nåt med smak av Västerbotten, om än med kockens egna lilla tvist.

Läs mer på: gotthardskrog.se, koksbaren.com, hungerochtorst.se, harlequinumea.com, bodeganumea.se, wildriver.se, rexumea.com, kvarkenfisk.se, tapasbardeli.se



Köksbaren



Gör en utflykt

I en lantlig idyll i Hörnsjö ligger **Presteles Trädgårdskafé & Logi**, som serverar ekologisk gofika och bröd. I Tavelsjö med närhet till Tavelsjöberget och sjön, ligger restaurang **Root**. Här kan du äta stenugnsbakade pizzor. Intill Vindelälvens vackra forslandskap ligger den gömda pärlan **Wild River**, där du som gäst kan njuta av fantastiska råvaror från lokala producenter och det som skogen har att erbjuda.

Tips! Smakpromenader och andra aktuella matevent hittar du på forfoodies.se

Wild River

Fika riktigt gott

Nya Konditoriet är Umeås äldsta konditori. **Rost, Kulturbageriet** och **Gamla Bibliotekscaféet** serverar bra, veganska/vegetariska/ekologiska lunchalternativ vid sidan av gott fika. **Costas of Sweden** är stället för kaffe-finsmakaren. Vill du kombinera gott fika med en kulturupplevelse, missa inte **Västerbottens museums kafé!**

Läs mer på: visitumea.se/sv/kafeer

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. **Båten** är en annorlunda och avslappnad sommarrestaurang och nära granne med **Tonka** Strandgatan på Konstnärligt campus.

Fler tips på uteserveringar:
visitumea.se/sv/uteserveringar-umea

Lokala delikatesser

Delikatessbutikerna **DUÅ**, **Gårdshem** och **Två Fiskare** i centrala Umeå erbjuder det mesta av det bästa. Fyll picknickkorgen för utflykten eller köp med en norrländsk delikatess hem. Många av de gårdar och lokala matproducenter som levererar råvaror till stans restauranger kan också besökas.

Läs mer på:
visitumea.se/sv/gardsbutiker-umea



Gårdshem



Roliga familjerestauranger

För dig som gärna kombinerar måltiden med en aktivitet kan vi tipsa om **O'Learys**, som bland annat erbjuder bowling och minigolf (inomhus), eller **Orangeriet**, med boule och shuffleboard. Apprestaurangen **Pinchos** har cirkustema och brukar vara en riktig barnfavorit.

Shopping för alla smaker

Avion Shopping och IKEA

Avion Shopping och erbjuder ett av regionens bästa och bekvämaste shoppingutbud med IKEA i ena änden, Willys och Systembolaget i den andra och över 80 butiker, restauranger och kaféer däremellan. Här hittar du en bra mix av ledande butikskedjor och lokala butiker – allt samlat på ett och samma ställe.

Avion Shopping och IKEA

Umeå centrum

Mode, inredning, teknik, sport, skönhet, hälsa, second hand, lokalproducerat hantverk, böcker, blommor och livsmedel – ingenstans i norra Sverige hittar du ett så brett butiksutbud som i centrala Umeå. I Umeå centrum finns också trevliga kaféer och restauranger om man vill ta en paus mellan besöken i affärerna.

Stora Birk

På handelsområdet finns ett brett utbud av mataffärer, butiker, bilaffärer, hantverkare, verkstäder, restauranger, kaféer, frisörer, möbelaffärer, färghandlare, bensinstationer, gym och bowling, Leos Lekland med mera.

Kultur för alla



Listen: ©Camilla Akraka/Bildupphovsrätt2021



Tips! Vad händer i veckan? Aktuella evenemang hittar du på: visitumea.se/sv/evenemang

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.

Läs mer på: bildmuseet.umu.se

Västerbotten Museum

Familjevänligt museum som skildrar länet historia med utställningar och program om kulturhistoria, konst, textil och foto. På museet finns skaparverkstad för barnen, en välsorterad museibutik och ett mysigt kafé. Dessutom världens äldsta skida – äldre än pyramiderna i Egypten!

Läs mer på: vbm.se



Konstrunda

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

Läs mer på: visitumea.se/sv/konstrunda-i-umea

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!

Läs mer på: guitarsthemuseum.com

Konstvägen Sju Älvar

Detta är troligen världens längsta permanenta utställning. Den sträcker sig 35 mil från kusten till fjällen och innehåller tretton konstverk. Sex av dessa finns i Umeåregionen. Ett av de mest kända är "Hägring", en glaskyrka på en myr mellan Bjurholm och Vännäs.

Läs mer på: konstvagen.se

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 med fritt inträde.

Läs mer på: umedalenskulptur.org

Kvinnohistoriskt museum

I kulturhuset Väven finns Kvinnohistoriskt museum – Sveriges första! I utställningar om vår nutid, historia och framtid sätter museet kvinnor i centrum för berättelsen.

Läs mer på: kvinnohistoriskt.se

Olofsfors Bruk

Med anor från 1762 är Olofsfors Bruk en av Sveriges mest genuina och välbevarade järnbruksamjöer. Här finns kafé, byggnadsvårdsbutik, boende och hantverk. Dessutom ett flertal etablerade konstnärer som ibland ställer ut.

Läs mer på: olofsforsbruk.nu

Guidad stadsvandring

Häng med på en stadsvandring och lär dig mer om Umeå! Sommartid erbjuder Umeå guideförening i samarbete med lokala sponsorer kostnadsfria guidade turer.

Läs mer på: umeguide.se

Gör en **utflykt**



Berguddens fyr, Holmön

Holmön

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

Läs mer på: visitholmon.com

Norrbyskär

Här finner du en vacker skärgårdsnatur, god mat, konst, kultur och aktiviteter som passar alla åldrar. Koppla av i rogivande miljö, njut av skärgårdsinspirerade menyer, upplev den underbara naturen eller delta i någon äventyrsaktivitet.

Läs mer på: visitnorrbyskar.se



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.

Läs mer på: algenhus.se

Umeå Energicentrum

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

Läs mer på: umeaenergi.se

Formstråket

En 35 km lång sträcka mellan Öre och Hörnsjö med olika kreatörer och hantverkare: Åbrånets Limousin, Maria Lundström Konst, Presteles Trädgårdskafé & Logi, Den gamla butiken i Örsbäck, Humlebäck Keramik och Möbelsnickeri, Pjöllers Design samt Öre Gårdsbageri. Här finns ett gediget utbud av upplevelser, unikt hantverk och god mat.

Läs mer på: formstraket.se

Mårdseleforsen

Vid Mårdseleforsens Naturreservat kan du njuta av storslaget landskap där urskogen möter älven samt studera stenhällar som bär spår från istiden. Missa inte White Guide-restaurangen Wild River som erbjuder mat och dryck inspirerad från närområdet i kombination med vad det västerbottniska inlandet erbjuder.

Läs mer på: wildriver.se

Ratan/Rataskär

I byn Ratan ligger anrika **Tullgården**, där kan du lära dig mer om landhöjningen längs Västerbottenskusten och byns spännande historia som krigsskådeplats och storhamn. Åk ut till ön Rataskär, där finns labyrinter och intressanta lämningar. Båt finns att hyra. Besök även ekobutiken **Malin i Ratan** och Hamnmagasinet hos **Hantverk i Ratan**.

Läs mer på: ratan.se

Vandra i vacker natur



För mer info:
Ladda ner appen
Naturkartan
eller besök
visitumea.se.

Vandring längs Isälvsleden, leden är delvis anpassad för cykling.

Isälvsleden

Populär vandringsled mellan Vindeln och Åmsele (ca 60 km lång) som följer stigar och småvägar i en vacker och lättgången terräng, formad av inlandsisen. Här hittar du bland annat Lerfallet i Ristjärn där vattnet har bildat ett miniatyrlandskap med aktiva slamvulkaner och även Missutjärn, en av de vackraste tjärnarna, som är omgärdad av en sagobetonad gammeltallskog.

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 Storsforskojan. Naturen kring älvens dalgång erbjuder fina miljöer för fågel- och växtintresserade. Det går bra att vandra både kortare och längre turer längs leden.

Tio toppar Tavelsjö

En besöksguide som hjälper dig att hitta upp på tio berg i området runt Tavelsjö. För varje berg finns en markerad stig från dess fot upp till toppen. Välj mellan vandringar från 0,5 till 2,1 km (enkel väg) och stigningar som varierar mellan 46 och 165 höjdmeter. När du bestigit alla berg har du tagit mer än 1 000 höjdmeter.



Fin utsikt över Tavelsjö.

Öreälvleden

En ca 10 mil lång vandringsled i ett magnifikt skogs- och älvslandskap kantat av höga nipor och djupa raviner längs Öreälven. Här finns ett flertal övernattningsstugor och rastplatser. Dagsvandrarer når leden via bilvägar längs hela sträckan, vilket gör leden till en perfekt dagsutflykt med familjen.

Tavelsjöleden

Stadsnära vandringsled som startar i centrala Umeå. Upptäck flertalet grottor, bestig de höga topparna och passa på att spana efter det mytomspunna Tavelsjödjuret när du har utsikt över Tavelsjön. Leden knyts samman med både Vindelälvsleden och Vännforsleden och är 42 km lång.

Vandra med barn

För barnfamiljer kan vi tipsa om **Klangvägen** i Bjurholm, som är en interaktiv vandringsled med ljudkonstverk. **Äventyrsstigen** vid Nydalasjön i Umeå är en ca 800 meter lång skogsstig med elva hinder av varierande karaktär och svårighetsgrad. **Stora Tuvan** i Umeå är en del av naturreservatet Umeälvens delta. Följ hängbron över vattnet till ön och fortsätt på naturstigen genom den trolska och frodiga lövskogen ut till ett fågeltorn. Runtom **Vindelforsarnas naturreservat** går en lättvandrad promenadslinga ”forsarna runt” genom olika naturtyper, förbi spännande kulturlämningar och över flera små broar och en annorlunda hängbro.

Fler tips hittar du på: visitumea.se/sv/vandring-med-barn

Unika upplevelser och äventyr



Fartfylld forsraning

Upplev ett äventyr bland vågorna i en av Europas sista orörda älvar – Vindelälven. Du utrustas med våtdräkt, flytväst, hjälm och paddel och efter en grundlig säkerhetsgenomgång väntar den vilda forsen. Missa inte Forsknäckarnas familjetur (från 7 år) som avslutas med glassfest hos Glassbonden.

Läs mer på: forsknackarna.se,
forsraning.se

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? Kanotuthyrning finns bland annat i Bjurholm, Åmsele, Tavelstö och i Sävar.

Läs mer på: visitumea.se



Mitt i naturen vid Umeälven

Granö Beckasin ligger vid den vackra Umeälven. Här kan du spendera natten i ett **Fågelnäste** uppe bland trädens toppar. Bygg din egen **timmerflotte** och glid nedströms älven. Här finns även möjlighet att paddla, vandra, cykla och fiska. Alla förutsättningar för avkoppling.

Läs mer på: granobeckasin.com

Huskypromenad

Upplev naturen tillsammans med en social och glad fyrbent vän. I sommar kan du vandra eller jogga i skogsterräng med guide och hundar.

Läs mer på: auroraborealis.nu,
granobeckasin.com,
hedlundahusky.se,
teamissa.se, facebook.com/teamissa/
draghundarbjonrligans/



Turridning

Ridturet på lugna, trygga hästar finns för både nybörjare och för dig som rider förr. Låter det där med att sitta på en häst väl spännande? Lugn! Det erbjuds även turer med häst och vagn.

Läs mer på: backforsgard.se, gronaker.webnode.se

För hela **familjen**



Spännande experiment på Curiosum

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.

Läs mer på: zipadventurepark.se

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.

Läs mer på: algenhus.se, mickelbo.se, glassbonden.se

Curiosum

Sugen på en rolig familjeaktivitet? På Curiosum kan hela familjen utforska och uppleva vetenskap och teknik genom spännande experiment, virtuella rymdfärder och andra aktiviteter.

Läs mer på: curiosum.umu.se

Bada ute eller inne?

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

Läs mer på: visitumea.se/sv/bada

Aktiv lek och mysterium

I Umeå finns lekland för de yngsta, laserdome och arkadhallar för de lite äldre och escaperooms för den som gillar att lösa mysterium. I Obbola finns en multisportarena för alla former av cykling.

Läs mer på: leoslekland.se, hazeland.se, megazone.se, molinders.se, multiarenan.se



Tips!

Forsrättning, en familjetur med Forsknäckarna i Vindelälven, se sidan 12

Vandra med barn, se sidan 11. Fler förslag finns på visitumea.se

Aktiviteter på Umeå Energicentrum, se sidan 9

Snabbguide

Turistinformation – Visit Umeå turistcenter är helt digitalt och erbjuder inspiration och information om Umeåregionen på svenska och engelska. Besök oss på: www.visitumea.se
Maila oss på: info@visitumea.se

Kartor och broschyrer – hittar du bland annat på hotell, gallerior och nedladdningsbart på visitumea.se/sv/broschyrer

Fritt WiFi – Umeå Energi erbjuder fritt WiFi i Umeå: umeaenergi.se/wifi

Buss

Lokalt i Umeå och fjärrtrafik, flygbuss: tabussen.nu. Reseinfo: tel. 0771-100 110, samt på Umeå busstation och Vasaplan.

Buss till Wasaline: förbokas online eller via tel. 090-14 14 14, senast tre timmar innan avgång. Avgår från Vasaplan (hpl W), se: wasaline.com/bra-att-veta/ anslutningstrafik-i-umea/

Färjeturlistor

Wasaline: wasaline.com

Färja till Holmön: Från Norrfjärden, 30 km norr om Umeå. Turen tar ca 45 min. Läs mer på: trafikverket.se/farjerederiet/farjeleder/Farjeleder-i-Vasterbottens-lan/ Holmoleden/Tidtabell-Holmoleden/

Färja till Norrbyskär: Från Norrbyn, 39 km söder om Umeå. Turen tar ca 15 min. Läs mer på: visitnorrbyskar.se/norrbyskarsfarjan-ab/

Parkering

Allmän information: upab.umea.se/parkera/hitta-parkering/
Aimo Park: aimopark.se/sv-se/

Latrintömning

First Camp Umeå är närmast Umeå centrum. Fler platser: husbilsplats.se/husbilsplatser/hitta-tomningsplatser-for-husbilar/

ÄVENTYR OCH AKTIVITETER

/ ADVENTURES AND ACTIVITIES

HÄSTAKTIVITETER / HORSE ACTIVITIES

- 1 Backfors Gård
- 2 Grönåkers Farm

HUNDAKTIVITETER / DOG ACTIVITIES

- 1 Aurora Borealis Adventures
- 2 Hedlunda Husky
- 3 Granö Beckasin

FORSRÄNNING / WHITE WATER RAFTING

- 1 Forsknäckarna
- 2 Wilderness Adventure

VANDRINGSLEDER / HIKING TRAILS

- 1 Tavelsjöleden
- 2 Öreålvleden
- 3 Lögdeälvens Vildmarksled / Lögdeälvsleden
- 4 Isälvsleden
- 5 Flottarstigen
- 6 Tavelsjön runt
- 7 Nydala runt
- 8 Ume Älvdal
- 9 Vindelälvsleden / Vännforsleden

NATUR / NATURE


- 1 Arboretum Norr
- 2 Balbergets naturreservat
- 3 Drakryggen
- 5 Nydalasjön
- 8 Mårdseleforsens naturreservat
- 15 Naturreservat Strömbäck Kont
- 17 Tallbergsbroarna
- 18 Vindelforsarnas naturreservat / Vindelälvens naturcentrum
- 20 Älgens Hus
- 24 Hamptjärnsstugan
- 25 Klangvägen


KONST & KULTUR / ART & CULTURE

- 14 Slöjdarnas Hus
- 16 Umedalens Skulpturpark

MUSEUM / MUSEUMS

- 1 Umeå Energicentrum
- 4 Västerbottens museum
- 6 Holmöns båtmuseum
- 7 Kulturum Ratan
- 9 Norrbyskärs museum
- 10 Olofsfors bruksmuseum
- 11 Ostens Lager
- 13 Västerbackens sågverksmuseum
- 19 Vännäs Motormuseum
- 22 Robertsfors bruksmuseum
- 23 Kvinnohistoriskt museum
- 23 Bildmuseet
- 23 Guitars – The Museum

 Gästhamn / Guest harbour

 Färja till Holmön eller Norrbyskärs / Ferry to Holmön or Norrbyskärs

 Badplats / Bathing area