

visit umå!



Bjurholm
Nordmaling
Robertsfors
Umeå
Vindeln
Vännäs

Aktiviteter



VÄLKOMMEN!

Året runt kan du som besökare dela det som är vår vardag – 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 på sommaren. 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 och cykling	10		



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

Foto:

Omslag svensk version: **Bea Holmberg** | Emil Åreng:
Alexander Ekholm | Avion shopping: **Avion shopping**
| Listen: © **Camilla Akra** / **Bildupphovsrätt2022** |
Isälvsleden: **STP Media** | Forsränning: **Malin Grönberg**

| Huskypromenad, flotte, fågelnäste: **Granö Beckasin**
| Zip Adventure Park: **Zip Adventure Park**

Producerad av **Pondus Kommunikation 2022**

Vänligen notera att vi reserverar oss för eventuella ändringar.



Visit Umeå



Visit Umeå

www.visitumea.se



A close-up of a dish featuring pink shrimp, white scallops, and green herbs on a dark plate.

Harlequin

A collage of food images including fried dumplings, a green salad, and a dish with a white sauce.

Matstaden Umeå

Välkommen till Norrlands främsta matstad. Här möts du av högkvalitativ mat & service som skapar starka matminnen. Njut av cocktails från en av Sveriges bästa barer till amerikansk barbecue med norrländsk touch.

Läs mer på: visitumea.se

A portrait of Emil Åreng, a man with a beard and glasses, wearing a dark shirt and a tie.

Emil Åreng, Facit Bar

Nya restauranger i Umeå

Det pågår en kulinarisk boom i vår destination sedan en tid tillbaka. Nya restauranger har- eller planeras öppna och levererar nya trender och smakäventyr till såväl Umeåbor som inresande besökare. Facit Bar, Rökstugan BBQ och GP:s för att nämna några.

Läs mer på:
visitumea.se/sv/nya-restauranger-umea

Tips! Le Garage + Skulpturparken En av norra Europas främsta skulptursamlingar med ett fyrtiotal verk finns i Umedalens Skulpturpark. Boka en guidad tur i parken kombinerad med en 3-rätters middag. Erbjudandet gäller söndagar under juli och augusti.

Läs mer på: bistrolegarage.com

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

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

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 ställen där du kan äta utomhus i sommar:
visitumea.se/sv/utesserveringar-umea

Gör en utflykt

I en lantlig idyll i Hörnsjö ligger **Presteles Trädgårdskafé & Logi**, som serverar ekologisk gofika och bröd. I Tavelsjö med närhet till sjön, ligger **Root Tavelsjö**. 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.



Roliga familjerestauranger

För dig som gärna kombinerar måltiden med en aktivitet kan vi tipsa om **O'Learys**, som bland annat erbjuder bowling, 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 erbjuder ett av regionens bästa och bekväma 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/Bildupphovsrätt2022

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 museibyggnaden på fantastisk utsikt över älven och staden.

Läs mer på: bildmuseet.umu.se

Västerbottens Museum

Familjevänligt museum som skildrar Västerbottens historia med utställningar och program om kulturhistoria, konst, textil och dokumentärfoto. I sommar finns en ny interaktiv familjeutställning, Hamnstaden Umeå och dagliga aktiviteter på friluftsmuseet Gammlia.

Läs mer på: vbm.se

Umeå och jämställdhet

Listen, metoo-monument, ett museum som byter perspektiv, miljöer och mötesplatser för trygghet och jämställdhet. I decennier har jämställdhet haft en central roll i Umeås utveckling. Upptäck staden på ett nytt sätt.

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

Guitars – The Museum

På Guitars hittar du en av världens största privatägda samlingar av gitarrer. En unik 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

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

Olofsfors Bruk

Med anor från 1762 är Olofsfors Bruk en av Sveriges mest genuina och välbevarade järnbruksmiljöer. Här finns kafé, byggnadsvårdsbutik, boende och hantverk.

Läs mer på: olofsforsbruk.nu

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

Guidade turer

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

Läs mer på: umeguide.se

Cykelguidning – Att cykla är hållbart och ett bra sätt att upptäcka Umeå. Cykelturen inkluderar ett besök i Umedalens Skulpturpark.

Läs mer på: umeatours.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

Cykelguidning med MTB – Passar bra för både barn och vuxna. Även möjlighet att prova på MTB med tekniktips.

Läs mer på: obbolaoutdoor.se

Gör en **utflykt**



Ratan/Rataskär

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. Kafé, restaurang och lanthandel finns också på ön. Vill du uppleva något alldeles extra: Åk båt till ön Stora Fjäderägg och övernatta i Fyrvaktarbostäderna.

Läs mer på: **visitholmon.com**

Ratan/Rataskär

Ratan har en 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**



Mårdseleforsarna

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

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

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: algensthus.se

Norrbyskär

Här finner du en vacker skärgårdsnatur. Kulturhistoria blandas med konst och hantverk på Norrbyskärs museum som också erbjuder guidade turer. För barnen finns "Lilla Norrbyskär", en pedagogisk lekmiljö med miniatyurer av byggnader från ön. Restaurang och hantverksbutik finns på museet. Paddla bland vrak och i den vackra naturen som omger Norrbyskär.

Läs mer på: norrbyskar.se/



Tips! En 35 km lång sträcka mellan Öre och Hörsjö med ett gediget utbud av upplevelser, unikt hantverk och god mat. formstraket.se

Vandra och cykla i vacker natur



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

Isälvsleden

Populära Isälvsleden mellan Vindeln och Åmsele (ca 60km) bjuder på vacker natur format av Inlandsisen. Här hittar du bland annat Lerfallet i Ristjärn där vattnet har bildat ett miniatyrlandskap med aktiva slumvulkaner och Missutjärn, en av de vackraste tjärnarna som är omgärdad av en sagobetonat gammeltallskog.

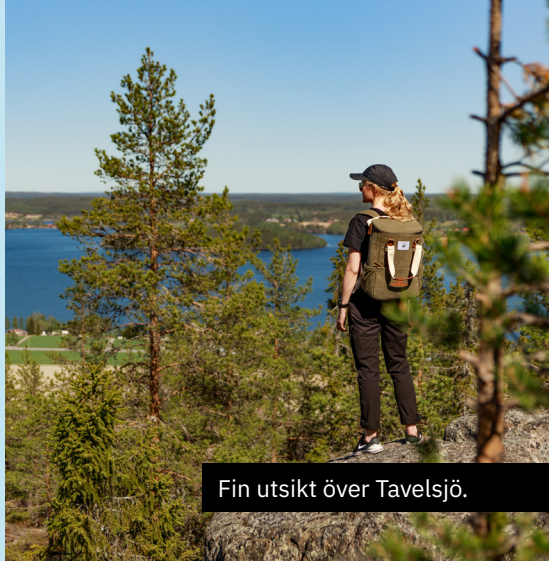
Lögdeälvsleden

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

Tavelsjö

Här kan du vandra, klättra i berg och cykla. Tavelsjöleden utgår från centrala Umeå och som du kan vandra hela vägen till Tavelsjö. En besöksguide hjälper dig att hitta upp på tio toppar i området och runt sjön kan du både vandra och cykla. Tavelsjön är ett idealiskt vatten att paddla i och här finns kanot, kajak eller SUP bräda att hyra. Du kan äta god lokalproducerad mat hos Tavelsjö Wårdshus och Root Tavelsjö.

Läs mer på: visitumea.se/sv/tavelsjo-sommar



Fin utsikt över Tavelsjö.

Öreälvsleden

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

Kul på hjul

Fina förutsättningar för en dag med aktiviteter erbjuder SCA multiarena i Obbola, som har 13 markerade MTB – och trailrunningleder. I den nya cykelparken i Vännäsby finns en asfalterad pumptrack bana, och en grusad skill park med trähinder, olika dropp och en wallride.

Läs mer på: visitumea.se/sv/cykla

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 forsränning

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 9 år) som avslutas med glassfest hos Glassbonden.

Läs mer på: forsknackarna.se,
forsranning.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, Tavelsjö och i Sävar.

Nyhet – Kayakomat Umeå

Boka, lås upp, paddla – kayakomater finns i Obbola, Umeälven (Kvarnlunden) och Nydalasjön.

Läs mer på: visitumea.se/sv/paddla-i-umearegionen



Mitt i naturen vid Umeälven

Granö Beckasin ligger vid den vackra Umeälven. Här kan du spendera natten i ett Fågelnäste uppe bland trädens toppar och bygga din egen timmerflotte. Här finns även möjlighet att paddla, vandra, cykla och fiska. Alla förutsättningar för avkoppling. Sjungaregården finns i Granö och hit är besökare välkomna att uppleva hur ett bondehem sett ut i slutet av 1800-talet. Här finns också ett kafé och en scen för kulturevenemang.

Läs mer på: granobeckasin.com och sjungaregarden.se

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



Hästaktiviteter

Ridturet på lugna, trygga hästar finns för både nybörjare och för dig som ridit förr. Låter det där med att sitta på en häst väl spännande? Lugn! Det erbjuds även turer med häst och vagn. Backfors Gård, Grönåkers Farm, Håknäs Hästbruk och Eldare Gård erbjuder aktiviteter.

För hela **familjen**



Kul i trädtopparna på Zip Adventure Park

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: algenshus.se, mickelbo.se, glassbonden.se

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.

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.

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 och i Vännäsby finns en ny cykelpark. En rolig och spännande upplevelse för hela familjen är mountaintart som kan upplevas i Kassjöbacken.

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



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 ger dig information och inspiration digitalt 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. 090 209 09 61, 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/](https://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: norrbyskar.se/erbjudanden/om-oss/farjetider/

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/

UPPTÄCK KULTUR OCH NATUR / DISCOVER CULTURE AND NATURE

VANDRINGSLEDER / HIKING TRAILS

- 1 Tavelsjöleden
- 2 Öreälsleden
- 3 Lögdeälvens Vildmarksled /
Lögdeälvsleden / Drakryggen
- 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 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
- 4 Norrbyskärs museum
- 5 Olofsfors bruksmuseum
- 6 Ostens Lager
- 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

0 5 10 15 km

T-kartor Sweden AB