

SONFJÄLLETS NATIONALPARK

EN GUIDE TILL VANDRINGAR I HÄRJEDALENS HJÄRTA



Lavskrikan trivs i gammal granskog, där grenarna är insnärjda i hänglav. Det är en orädd filur som gärna smakar din matsäck. En del mat göms i granarnas lavskägg inför vintern.

Foto: Marcus Elmerstad

VÄLKOMMEN TILL SONFJÄLLETS NATIONALPARK

I Sonfjällsområdet finns fantastiska möjligheter till stora naturupplevelser. Här presenteras några olika vandringstips. Starta en tur från Nyvallen, Nysätern, Dalsvallen eller rastplatsen vid Valmen. Det finns både korta vandringar och mer ansträngande heldagsturer att välja mellan. Stigar och leder är för det mesta bra markerade och lätta att följa men karta och kompass är alltid bra att ha med sig. I ryggsäcken bör också finnas regnkläder och kanske även mössa och vantar. Det kan också vara bra att ta med en vattenflaska, eftersom det inte alltid finns tillgång till vatten. Uppe på fjället kan det ibland vara ganska stenigt med något svårforcerade blockiga partier. För en frisk person som är van vid att vandra är det dock inte några större problem att ta sig fram.

Du kan besöka Sonfjällets nationalpark året om, men den här foldern är mest tänkt för den snöfria delen av året. På vårvintern är Gråsidans västra sluttning med skvalrännorna ett populärt utflyktsmål. Man utgår då lättast från Nysätern eller från Råndalsvägen. På skidor tar man sig upp till Gråsidan och, om man så vill, vidare över till Sododalen och kan avsluta med en topptur upp på Högfjället. Markerade vinterleder utgår från Råndalsvägen, Dalsvallen och Nysätern.

Tänk på att du är gäst i naturen. Du får vandra fritt, åka skidor, plocka bär och svamp, men du måste ta hänsyn till naturen och till de djur och människor som bor här. Läs mer om vad du får och inte får göra i den här broschyren, på informationsskyltning eller på länsstyrelsens hemsida. Vid Nyvallens fäbod finns Naturinformation Sonfjället. Informationsstugan är öppen från midsommar till slutet av september. Här kan du lära dig mer om områdets natur och kultur.

TURER SOM UTGÅR FRÅN NYVALLEN (1–6)

1 Familjeslingan

Beräknad tidsåtgång: 1–2 timmar (cirka 2,5 km)

Vill man bara göra en kort tur och ändå få lite utsikt över det storslagna landskapet, kan man följa stigen genom fjällbjörkskogen mot Dalsvallen ungefär 1 km. På vänster sida finner man då en vacker öppen plats, där man kan blicka ut över skogslandskapet. Längs stigen växer norsknoppa och mindre fjällnoppa tillsammans med en mängd andra växter. På väg tillbaka mot Nyvallen går stigen genom frodig granskog.

2 Lillfjället

– den lilla toppen med den stora utsikten

Beräknad tidsåtgång: 2–3 timmar (cirka 4 km)

Till Lillfjället kommer man genom att följa stigen förbi informationsstugan och vidare upp genom fjällbjörkskogen. Där skogen glesnar ser man »Lilltoppen« till höger, en liten bit upp i sluttningen. Uppe på Lillfjället (1010 meter över havet) har man en fantastisk utsikt över det skogs- och fjällandskapet med fäboden och de klara småtjärnarna nedanför fjället.





Foto: TAIGA nature & photo

3 Topptur till Högfjället

Beräknad tidsåtgång: 6–8 timmar (cirka 11 km)

En topptur till Högfjället (1278 m ö.h.) är en givande men ganska krävande heldagstur. Förutom de närmaste fjällen, Vemdalsfjällen, Hovärken och Särvfjället ser man i väster Funäsdalsfjällen med Skarvarna, Ramundberget, Mittåkläppen och Skarsfjället för att nämna några. I klart väder kan man se Helags, med Sveriges sydligaste glaciär, Oviksfjällen och Lunndörrsfjällen. I fjärran skymtar de norska fjällen. Från Nyvallen följer man stigen förbi informationsstugan upp genom fjällbjörkskogen. Lillfjället kan vara en lämplig plats att vila på, annars följer man bara den markerade stigen uppåt i den branta sluttningen tills man kommer upp på fjällplatån. Sedan är det bara att fortsätta vidare mot högsta toppen.



Foto: Jocke Lagercrantz



4 Vindskyddet vid Stor-Ryvålen

Beräknad tidsåtgång: 6–8 timmar (cirka 12 eller 10 km)

En fin heldagstur runt Lill- och Stor-Ryvålen gör man genom att först följa stigen som går ner mot Valmen. Stigen delar sig vid ett par tillfällen och man håller då till höger hela tiden. Efter cirka 7 km når man det vindskydd som ligger alldeles bredvid en av småtjärnarna på Stor-Ryvålen. Därifrån fortsätter man i riktning mot fjället tills man kommer fram till den stig som leder antingen tillbaka till Nyvallen (3,5 km) eller till Nysätern (6,5 km). Den första delen av stigen går mest genom högvuxen och vacker gammal skog. Stigen går ibland också över magra och torra tallhedar. I några av de fuktigare sänkorna växer jungfru Marie nycklar och spindelblomster skymtar här och var i granskogen. Uppe på Stor-Ryvålen har man en fantastisk utsikt över Sonfjällsmassivets nordöstra sida. Innan man kommer fram till vindskyddet passerar man några mindre tjärnar. Är vädret bra kan man ta sin fikapaus där istället för vid vindskyddet där utsikten inte är lika enastående. Stigen tillbaka till Nyvallen följer fjällkanten genom fjällbjörkskogen. Höga smörblommor och skogsnävor tävlar med tortan om att synas bäst i fjällbjörkskogens yppiga grönska.

TURER SOM UTGÅR FRÅN NYSÄTERN (7–8)

7 Skvalrännorna på Gråsidan

Beräknad tidsåtgång: 4–5 timmar (cirka 10 km)

På Gråsidans västra sida är sluttningen fårad av så kallade skvalrännor. Det är smältvattnet från den senaste istiden som har grävt ut djupa diken i fjällsidan. Totalt finns här 78 skvalrännor och de största är eroderade till ett djup av 10–20 meter i moränen. Även om det blåser riktigt kallt brukar man nästan alltid finna lä någonstans så att man kan njuta av sin matsäck och välförtjänta vila. Här kan man också passa på att titta närmare på växterna och alla de olika vegetationszoner som uppstår till följd av de olika miljöer som erbjuds, dels nere i de väl skyddade skvalrännorna, dels uppe på de vindutsatta krönen mellan dem. Är man uppmärksam kan man få syn på stenringar uppe på vissa av krönen mellan skvalrännorna.



Dvärgbjörken är en lågvuxen hårding som tar vid på fjällsluttningarna där fjällbjörken ger upp. Riset får ofta en vackert röd färg på hösten. På vintern döljs buskarna helt av den skyddande snön.

Foto: Naturcentrum AB



8 Sododalen – Sonfjällets hjärta

Beräknad tidsåtgång: 6–8 timmar (cirka 14 eller 18 km)

I Sododalen, som ligger i Sonfjällmassivets centrum, kantas ån Sodan av fjälltimotej, hässlebrodd, fjällkåpa, ängssyra, rödblära, skogsnäva, lundarv och torta. Här trivs också många fåglar, bland andra strömstare och drillsnäppa. Utgå från parkeringsplatsen nedanför Nysätern, eller vid själva Nysätern, och gå vidare upp mot Gråsidan och Sododalen (7 km). För den här turen bör man avsätta en hel dag. Den som vill kan passa på att göra en topptur upp till Högfjället. Dit är det bara 2 km från raststugan. När det bär av ner i Sododalen kan man passa på att ta sig en extra titt på den sadelskåra man då har till höger om sig. På avstånd kan man även se några av skvalrännorna i Högfjällets västra sluttning och den lilla raststugan skymta nere i dalen. Väl nere i Sodans dalgång kan man njuta både av sin medhavda matsäck och av den stillhet som infinner sig i detta som man mycket väl kan kalla Sonfjällets hjärta.

TURER SOM UTGÅR FRÅN ANDRA ENTRÉER (9–11)

9 Trolska Styggtjärn

Beräknad tidsåtgång: 2–3 timmar (cirka 2 km)

Till den smått trolska Styggtjärn tar man sig lättast genom att ta bilen från Hedeviken mot Nyvallen och Sonfjällets nationalpark. Efter ungefär 8 km tar man av till vänster mot Styggtjärn, som ligger precis innanför nationalparksgränsen i parkens norra del. Det kan vara klokt att parkera här eftersom vägen längre fram kan vara i dåligt skick. Härifrån är det omkring 1 kilometers vandring till tjärnen. Stigen går delvis uppe på en gammal dammvall. Kojan man passerar är Valmkojan. Här hade man tidigare en flottningsränna för transport av timmer ner till Valmen för vidarefärd till Ljusnan. Väl framme vid Styggtjärnen kan man se Sonfjällets norra rasbrant sticka upp bakom Tjärnberget. När inlandsisen smälte fanns ett vattenfall här och Styggtjärnen bildades som en jättegryta av smältvatten. Styggtjärnen är absolut värd ett besök om man vill njuta av vildmarken då den är som bäst.



Foto: TAIGA nature & photo

10 Vindskyddet vid Valmen

Beräknad tidsåtgång: 6–8 timmar (cirka 12 km)

Från det här vindskyddet med den fantastiska utsikten över Sonfjällets nordöstra sluttning tar man sig snabbt och lätt in i Sonfjällets nationalpark. Man följer bara stigen något hundratal meter ner till Valmen och går över bron. Från vindskyddet går en stig upp till Nyvallen (7 km) och en annan stig följer Valmen nedströms till Lars-Larskojan, ett par kilometer söderut. Vill man göra en riktig gammelskogstur följer man stigen upp mot Nyvallen. Vid stigskiljet efter cirka 5 km, tar man den vänstra stigen mot vindskyddet ca 3,5 km, i den svagt kuperade terrängen under Ryvålarna. Nästa stigskilje finns i ett vackert skogsparti där de imponerande granarna är rikligt bevuxna med garnlav. Där väljer man återigen den vänstra stigen, som går tillbaka ner mot Valmen. Passa på att titta på det fina fångstgropsystem som finns nere vid ån. Man kan också välja att stanna vid vindskyddet och njuta av utsikten, med Valmen nedanför.



Foto: Christoffer Bergman

11 Hästtjärn

Beräknad tidsåtgång: 6-8 timmar (cirka 16 km)

Från Dalsvallen kan man ta sig upp mot och in i nationalparken söderifrån. Följ leden mot Sododalen. Leden går först genom skog, sedan över tallhed och öppet fjäll innan man når Hästtjärn, efter ca 8 kilometers vandring. Man passerar Korpflyet, där björnarna gärna letar efter mat på de steniga sluttningarna på hösten. Vid Hästtjärn kan man njuta av utsikten och vila i vindskyddet innan man vänder tillbaka.

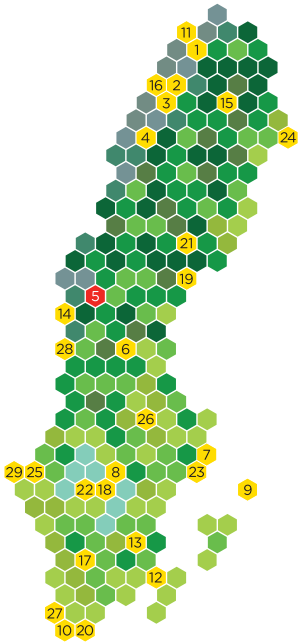


En tryckande ripa flyger plötsligt upp med ett hest knarrande och försvinner på låg höjd över fjället. De fjäderklädda fötterna lämnar typiska spårlöpor mellan buskarna efter ripans jakt på knoppar och andra växtdelar. Små gropar i snön avslöjar var ripan sovit.

Foto: Kenneth Johansson

SVERIGES NATIONALPARKER

SEDAN 1909



1. ABISKO – Lättillgänglig fjälldal med en ovanligt rik flora.

2. STORA SJÖFALLET / STUOR MUORKKE – Mäktiga fjälltoppar, glaciärer och tallurskogar.

3. SAREK – Storslagen och krävande vildmark i ett unikt fjällandskap.

4. PIELJEKAISE – Vidsträckta orörda fjällbjörkskogar.

5. SONFJÄLLET – Lågfjäll och naturskog med gott om björn.

6. HAMRA – En sällsynt helhet av naturliga skogar, myrar och vattendrag.

7. ÄNGSÖ – Genuint odlingslandskap med betesdjur och slåtter.

8. GARPHYTTAN – Äldre odlingslandskap där många sångfåglar har fått en fristad.

9. GOTSKA SANDÖN – Unik och sällsamt vacker ö med milsvida sandstränder.

10. DALBY SÖDERSKOG – Lummig lövskogslund på den skånska slätten.

11. VADVETJÅKKA – Sveriges nordligaste nationalpark är ett fjäll med djupa grottor.

12. BLÅ JUNGFRUN – Sägenomspunnen ö med släta berghällar, ädellövskog och vacker utsikt.

13. NORRA KVILL – En av få urskogsartade skogar i södra Sverige.

14. TÖFSINGDALEN – Dalgång med tallurskogar, blockmarker och forsande vatten.

15. MUDDUS / MUTTOS – De stora myrarnas och urskogarnas land.

16. PADJELANTA / BADJELÁNNDA Böljande fjällhedar och stora sjöar långt från närmaste väg.

17. STORE MOSSE – Det största svenska myrområdet söder om Lappland.

18. TIVEDEN – Skogslandskap med vildmarkskänsla.

19. SKULESKOGEN – Kust med storslagna utsikter och världens högsta landhöjning.

20. STENSHUVUD – Kustberg, ädellövskog, inbjudande hedar och stränder.

21. BJÖRNLANDET – Berg, stup och storskog med spår av forna tiders bränder.

22. DJURÖ – Skärgårdslandskap i Västeuropas största insjö.

23. TYRESTA – Orörd storskog strax söder om Stockholm.

24. HAPARANDA SKÄRGÅRD Skärgårdslandskap med långgrunda sandstränder.

25. TRESTICKLAN – Väglös ödemark med milsvida utsikter från tallklädda bergsryggar.

26. FÄRNEBOFJÄRDEN – Mosaik av lövrika skogar och vatten vid nedre Dalälven.

27. SÖDERÅSEN – Lövskogar, rasbranter, strömmande vattendrag och ett rikt växt och djurliv.

28. FULUFJÄLLET – Här vid Sveriges högsta vattenfall möter urskogen fjället som är vitt av lav.

29. KOSTERHAVET – Artrikt havs- och skärgårdsområde med landets enda korallrev.

KONTAKT
Tel: 010-225 30 00
lansstyrelsen.se/jamtland

naturvardsverket.se
Ansvarig för Sveriges nationalparker.

NATUR VÅRDS VERKET

Produktion och text: Länsstyrelsen i Jämtlands län · Omslagsfoto: Christoffer Bergman · Tryck: Edita Västra Aros, Västerås 2013

6 Från Nyvallen till Nysätern

Beräknad tidsåtgång: 6–8 timmar (cirka 10 eller 12 km)

Vill man gå till Nysätern från Nyvallen finns olika möjligheter. En trevlig vandring börjar alldeles ovanför den översta av de två stugor man passerar på vägen upp mot fjället från Nyvallen. Välj den stig som viker av åt höger och som följer fjällsluttningen västerut. Håll till vänster där stigen delar sig efter ett par kilometer. Så småningom blir fjällbjörkskogen glesare och man kommer ut på den torra fjällheden. Sedan är det bara att följa stigen tills man kommer fram till den led som följer Gråsidans västra sluttning ner till Nysätern. Man kan också välja ett lite mer ansträngande alternativ och gå via Sododalen. Då följer man leden söderut från Nyvallen mot Sododalen (totalt cirka 7 km). Vid raststugan i Sododalen väljer man sedan stigen mot Nysätern (5 km) som går upp i passet mellan Gråsidan och Valmfjället.



Foto: Christoffer Bergman



Silverskimrande döda tallar sträcker förvridna stammar och grenar mot skyn. Veden växer lite snett och snedheten blir tydligare ju äldre trädet blir och stammen vrider sig. Tallarna kan bli flera hundra år gamla och sedan stå kvar lika länge efter sin död.

Foto: Anders Good/IBL Bildbyrå

5 Sonfjället runt

Beräknad tidsåtgång: 6–8 timmar (cirka 15 eller 12 km)

Den här härliga turen runt Sonfjället tar en hel dag i anspråk. Väljer man att gå medsols så följer man den stig som leder nästan rakt söderut mot Dalsvallen. Stigen går genom den vackra fjällbjörkskogen och fortsätter utmed fjällsidan tills den så småningom böjer av uppför fjällsluttningen. Efter cirka 6 kilometer passerar man Hästtjärnen. Det är en fin mat- och rastplats (med vindskydd). Om det blåser kan man gå ner i den ravin som finns mellan Korpflyet och Medstöten. Ytterligare ett par kilometer längs stigen ligger raststugan i Sododalen. Här finns torrdass och eldstad. Härifrån finns två sätt att ta sig tillbaka till Nyvallen. Det ena är att följa fjällmassivets västra sluttning genom att följa passet mellan Gråsidan och Valmfjället och sedan den stig som leder tillbaka till Nyvallen (6,5 km). Det andra alternativet är att följa den rösade leden, som i början går parallellt med Sodan, uppströms. Då kommer man så småningom fram ovanför Nyvallen, med Lillfjället snett nedanför till vänster.

VÄGAR IN I PARKEN

Det finns många vägar in i Sonfjällets Nationalpark. Oavsett vilket väderstreck du kommer ifrån finns stigar som leder in i skog, över hällmarker och upp på karga fjällsidor. Lederna har olika svårighetsgrad och här finns både vandringar för barnfamilj och för äventyrare. Huvudentrén är vid Nyvallen, som är något så unikt som en levande fäbod kombinerat med informationcentral. Andra naturliga utgångspunkter är Nysätern, Dalsvallen och Valmen.



Nyvallens kor betar i fjällbjörkskogen. En fjällko kan effektivt omvandla löv, grenar och ris till fet mjölk. Moderna mjölkkor ger visserligen mycket mer mjölk men inte med samma höga fetthalt.

Foto: Tina Stafrén

Mer information kan du få av:

Länsstyrelsen i Jämtlands län: 010-225 30 00,
www.lansstyrelsen.se/jamtland

Sonfjällets informationscentral och Nyvallens fäbod:
0684-120 22, 070-552 71 99, www.nyvallen.com

Hede turistbyrå: 0684-101 00,
www.harjedalensturistbyrå.se eller
www.bokaharjedalen.se

KONTAKT

- sätta upp tavla, affisch eller ordna orienteringskontroller eller markerade spår
- plocka bär och svamp
- ta torra grenar eller kvistar för att göra upp eld eller ordna skydd
- fiska i Valmen och Stryggtjärn med fiskekort

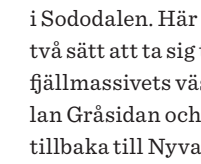
men du får inte:

- borttföra mineral eller annat geologiskt material
- bryta kvistar, fälla eller på annat sätt skada levande eller döda träd, ris och buskar
- plocka eller gräva upp växter
- insamla eller fånga insekter, fiskar eller andra djur eller på annat sätt störa djurlivet
- använda motordrivet fordon utanför anvisade vägar och parkeringsplatser
- jaga, fiska eller rida
- ställa upp husvagn eller husbil
- landa med luftfarkost eller flyga närmare marken än 300 meter
- medföra okopplad hund

1 Sonfjällets nationalpark är stor. Det finns massor att se och göra. Här är fem förslag på saker som du inte bör missa.

2 BJÖRN/BJÖRNSPÅR

Att få syn på en björn är inte så lätt, men spår efter björnarna finns överallt. Det kan vara rivmärken på träd, upprivna myrstackar, ett gammalt ide eller spillning, full med bär.



2 NYVALLENS FÄBOD

En nyfiken get pockar på uppmärksamheten och på avstånd hörs fjällkorna råma. Här kan du lära dig om naturen i informationsstugan, följa med på en guidad tur (mot avgift) eller smaka traditionell ”bumat”.



3 FAMILJESLINGAN

Från Nyvallen utgår en kortare vandring som kan vara lagom om man inte vill gå så långt. Här kan stora och små lära om naturen och spana efter snidade djur i skogen.



4 GEOLOGIN

Inlandsisen och smältvattnet från den har format Sonfjället. Älvar av smältvatten eroderade fram djupa dråken i fjällsluttningarna. På Gråsidans sluttningar finns flera sådana dråken, så kallade skvalråmnor.



5 UTSIKTEN

Sonfjället reser sig högt över det omgivande landskapet. En fantastisk utsiktsplats är Lillfjällets topp där en storslagen vy över skog, fjäll och myrmarker breder ut sig.



VAD FINNS ATT SE PÅ SONFJÄLLET?

▲ NYVALLEN

Sommartid kan du lätt ta dig in i parken med bil från Hedeviken. Där vägen slutar (efter cirka 14 kilometer) ligger Nyvallens fäbod och Naturinformation Sonfjället. Här finns en informationsstuga och flera stigar utgår härifrån. Informationsstugan är öppen från midsommar till slutet av september.



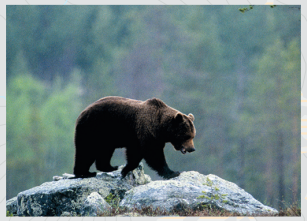
▲ NYSÄTERN

Västra om nationalparken ligger Nysätern. Följ vägen från Hede mot Rånadalen så finns det vägskyltning. Strax innan den gamla fäbodvallen finns parkering, rastplats och informationstavla. Här börjar både sommar- och vinterleder, bland annat mot Sododalen och parkens enda raststuga.

▲ DALSVALLEN

Söder om Sonfjället ligger Dalsvallen. Bilivägen mellan Linsell och Rånadalen leder dig hit. Här kan du starta din vandring in i nationalparken året om. Både sommar- och vinterleder utgår härifrån. Här finns stugor att hyra och möjlighet till guidade turer.

Naturreservaten Brovallvålen, Storåsen och Lövåsen-Fillingsåsen ligger strax väster om nationalparken. Här sträcker stora skogar ut sig nära fjäll och myr. I skogen trummar hackspettar och på de öppna myrarna och fjällhedarna spelar ljungpiparen. Precis som gammelskogen i Hede urskog, strax norr om nationalparken, erbjuder de fantastiska naturupplevelser i närområdet.



När nationalparken bildades 1909 var den ett av björnens sista fästen i landet och här finns numera gott om björn. Med lite tur kan du få se björn leta kråkbär på Sonfjällets sluttningar om hösten. Vill du inte stöta på en björn så prata eller sjung medan du går.



I den gamla skogen får träden leva och dö i sin egen takt. En trädstam som fallit till marken kallas för en "låga". Trädstammen är död, men veden är full av liv. Här kan många insekter, lavar, mossor och svampar leva.



Kungsörnen har ett vingspann på upp mot 2,5 meter (150–240 cm). Man kan få se örnarna sväva över Sonfjällets sluttningar och branter. Örnparet bygger sitt bo i en gammal tall eller på en klipphylla med bra utsikt. Boet används år efter år och kan gå i arv i flera generationer.



Tortan kallas också för fjälltolta, tolta, älgkål. I fjällbjörkskogen och bäckravinerna kan man vada fram i midjehög torta. Torta har vackra blå blommor i juli–augusti.



Old Rasmus, en av världens äldsta levande trädkloner (minst 9 500 år) finns på Sonfjället. Inget av det ursprungliga trädet lever längre men det är samma genetiska individ. De nedersta grenarna har slagit rot när de tryckts ner mot marken och nya stammar har vuxit upp.

Hede

Hedeviken

Hedeviken

Råndalen

Linsell

Styggtjärn

Nyvallens fäbod

Nyvallens naturreservat

Nysätern

Nysäterns naturreservat

Valmfjället

Gråsidan

Sodan

Sododalen

Högfjället 1278

Hästtjärn

Medstöten

Björnvålen

Korpflyet

Hovden

Lill-Ryvålen

Stor-Ryvålen

Valmen

Dalsvallen

0 1 2 3 4 5 km

TECKENFÖRKLARING

- INFORMATIONSPLATS
- NATURINFORMATION SONFJÄLLET
- PARKERING
- RASTSTUGA
- VINDSKYDD
- TORRDASS
- SKOTERFÖRBUD GÄLLER I HELA NATIONALPARKEN

Sommarleder är markerde med rösen eller stolpar och vinterleder markeras med ledkryss. Observera att de även markeras olika på kartor.

Kartan är tänkt som en översiktskarta. Ta alltid med dig en riktig fjällkarta vid turer och utflykter i området. Tips på kartor: Gröna kartan 173A Sånfjället, fjällversion eller Blå kartan 173 Vemdalen.

Grundkarta: Ess design