

Friluftskartan Trollhättan



FRILUFTSOMRÅDEN OCH UTFLYKTSMÅL

- Naturreservat
- Fågelskyddsområde
- Markerat motionsspår eller vandringsled
- Elljusspår
- Cykelbana (huvudstråk)
- Cykling i biltrafik
- Parkering
- Toalett
- Tillgänglighetsanpassad anläggning
- Vandring längs markerad led
- Löpning i motionsspår
- Skidåkning i motionsspår
- Kulturhistorisk sevärdhet
- Camping
- Kortfiskevatten
- Badplats, kommunal
- Simhall
- Iläggning, kanot
- Båtramp
- Fågeltorn
- Isbana
- Ridanläggning
- Näridrottsplats
- Golf
- Rastplats



- 1 ÖRESJÖ**
Bad- och fiskesjö med vikar och uddar. Kommunens största badplats med två badvikar och en fin strandpromenad. Kiosk sommartid.
- 2 ÄLVABO - KULLHAGEN**
Dramatiska sluttningar med lövskogar och branter längs Göta älv. Rik flora och vackert landskap. Delvis svårtillgängligt.
- 3 GÖTA ÄLV**
Sveriges största vattendrag. Ingår i unik båtled från Kattegatt till Östersjön. Fiske.
- 4 SLUMPÅN**
Intressant natur längs vacker slingrande å. Paddla eller gå på upptäcktsfärd längs stränderna. Delvis svårtillgängligt.
- 5 LIPERED**
Skogsjöar och vildmark inbjuder till strövtåg och fiske. Fint naturbad i Smörsömlingen.
- 6 RÖDJAN - TREHÖRNINGEN - BJÖRKÅS**
Badsjö omgiven av strövområden. Motionsspår utgår från Rödjan. Kulturled från Vårhaga sommargård eller hembygdsgården Björkås.
- 7 HULLSJÖN**
Fågelsjö. En av Västsveriges finaste fågellokal. Naturreservat.
- 8 HALLE- OCH HUNNEBERG**
Mytomspunna platåberg med oändliga möjligheter till friluftsliv. Ekopark i tre kommuner. Start och information vid Bergagården (utanför kartan). Delvis naturreservat.
- 9 VITTENE KULTURLED**
Plats för Sveriges tredje största guldfynd. Vandringssled 3 km.

- 10 OSKARSHOV**
Närströvsområde med gammal skog och motionsspår. Bollplan och isbana.
- 11 ÅSEVI**
Skogsdungar och motionsspår vid idrottsplats.
- 12 SJÖKULLESJÖN**
Idyllisk sjö omgiven av skog och åker.
- 13 ÄLSTADNÄSET**
Strövvänlig halvö med gamla ekar, naturskog och rik biologisk mångfald. Naturreservat.
- 14 GRAVLÅNGEN**
Paddling och båtliv i den långsmala sjön. Fin skridskoåkning när isen håller. Kalltorps ekhage med majestätiska ekar och rik flora NO om sjön.
- 15 HÄGGSJÖRYR**
Åldriga ekhagar med fladdermöss, sällsynta skalbaggar och lavar. Naturreservat.
- 16 NYCKELBY - LUNNE**
Strövsområde med gammal naturskog nära Upphärads samhälle. Elljusspår 1,5 km. Näridrottsplats.
- 17 LILLA BODA**
Spännande naturskog med gamla och döda träd samt sällsynta lavar och mossor. Naturreservat.
- 18 VANDERYDSVATTNET**
Stor sjö med goda förutsättningar för bad, båtliv och fiske.
- 19 DALENS STRÖM OCH DAMM**
Trevligt utflyktsmål vid gammal kvarn. Strövvänlig strandnära tallskog runt Dalens damm.

BAD
Kommunens många sjöar erbjuder bad för alla önskemål. Leta upp en egen plats eller besök någon av de kommunala badplatserna vid Öresjö, Gravlången eller Trehörningen (Sjölanda). Vid Öresjö finns två badvikar, rutschkana, beachvolleybollplan, simbana och tillgänglighetsanpassade ramper. I Sjuntorp och Arena Älvhögsborg kan du träna simning i uppvärmda inomhusbassänger. Hundbad finns vid Knorren och Öresjö.

CYKLING
Cykeln är ett utmärkt färdmedel för den som gillar aktivitet och friluftsliv. Kommunen erbjuder allt från landsvägscykel till mountainbike och lugna cykelutflykter. Från kommunens hemsida kan du ladda ner en cykelkartan med mer information. Du som cyklar mountainbike visar givetvis stor hänsyn till gående och andra. Undvik att cykla över känslig mark och då det är blött ute, för att inte orsaka markskador.

FISKE
I följande vatten får du fiska om du har fiskekort:
 • Göta älv och Liperedsjöarna: Sportfiskarna Trollhättan/Vänersborg
 • Vanderydsvattnet: Kobergs Förvaltning AB
 • Öresjö: Trollhättan-Öresjö FVOF

Trollhättan erbjuder unika möjligheter till friluftsliv och rekreation, både i staden och längre ut på landsbygden. Här finns fascinerande natur, kulturmiljöer och friluftsanläggningar av många olika slag, till stor glädje för turister och kommunens invånare.

Foldern presenterar friluftsområden och utflyktsmål, alltifrån stora örörda skogar till utegym och lekplatser. Alla områden har det gemensamt att de stimulerar till utvistelse. Följ något märkt spår eller låt naturen och din egen upptäckarglädje visa vägen. Möjligheterna är oändliga, både inom de områden foldern presenterar och i naturen utanför.

Du vistas i naturen med stöd av allemansrätten. Det innebär också skyldigheter. Du får inte skada djur, natur, träd eller växande grödor. Visa hänsyn till andra människor, gå aldrig över andras tomter och ta alltid med skräpet hem. Parkera bara på tillåtna platser eller välj ännu hellre cykeln, så blir du mera fri. Allemansrätten innebär att du vistas i naturen på eget ansvar och utifrån din egen förmåga. Det gäller även då du befinner dig längs en märkt led eller en anlagd promenadväg.

Med denna folder vill vi inspirera dig till en aktiv fritid, som bidrar till upplevelser, hälsa och välbefinnande.

Trollhättans Stad

Produktion: Naturcentrum AB, Stensungsund i samarbete med Trollhättans stad. Foto: J. Nywall och Mostphotos med undantag av framsidesfoto av barn i skog av J. Stenström. Tryckt i 1000 exemplar 2019.

Om du upptäcker något som inte stämmer i denna folder. Skicka ett mejl till felanmalan@trollhattan.se och skriv "Felanmälan Friluftskartan" i ämnesraden, så ska vi försöka rätta felet till nästa upplaga.

LÖPNING
Ingen motionsform är väl enklare än löpning. Hitta din egen runda längs gångvägar, grusvägar, stigar eller på något av de markerade motionsspåren. Anläggningar med motionsspår i olika längder finns vid Skidstugan i Strömslund, Munkebo friluftsgård, Slätthultsgården och Röddjan.

PADDLING
Göta älv erbjuder fina möjligheter för paddling mitt i Trollhättan. Motionspaddla längs strandpromenaden eller utforska Stallbackaöarna. Slumpåns vindlande meanderbågar och flera av de större sjöarna är andra uppskattade paddelvatten. Trehörningen är lättillgänglig för kortare kanotturer.

RULLSKIDOR
Många av kommunens cykelbanor lämpar sig också för rullskidåkning. Här följer några tips på sträckor om du vill ut och åka lite längre:
 • Velande-Upphärad
 • Gamla riksväg 45 sydost om tätorten
 • Överbyrakan
 • Mölltorps skola mot Norra Björke

SKIDÅKNING
Längs några motionsspår dras skidspår vintertid och sedan 2019 finns en konstnöanläggning vid Skidstugan Strömslund. På www.skidspar.se visas aktuell spårstatus.

VANDRING OCH PROMENAD
För dig som vill promenera och vandra är möjligheterna oändliga, vare sig du vill planera din egen väg eller välja en markerad slinga. Edsvidsleden (14 km) är kommunens längsta markerade vandringsled.



20 MUNKEBO – BRANDSBO – ÄNGENS GÅRD

Stort varierat friluftsområde. Motionsspår, skidspår, mountainbikeleder, ridstigar, strövstigar och vandring längs den 14 km långa märkta Edsvidsleden. Starta din vandring vid exempelvis Åkerström, Munkebo friluftsgård eller Ängens gård.

21 ÅKERSTRÖM

Hagmarker och lummig lövskog med rikt djur- och växtliv. Milsvidd utsikt från Nyckelbergets topp. Fint utflyktsmål och utgångspunkt för vandring. Naturresevat.

22 SKÅLSBO

Vackert kulturlandskap med betesmarker och lövskog mellan naturresevatet Åkerström och "Älvrummet". Del av Edsvidsleden. Bord och bänkar vid "Fika på piren".

23 HÅLLTORP-STRÖMSLUNDSPARKEN

Bäckravin som förbinder naturen längs älven med terrängen vid Skidstugan. Gång- och cykelstråk.

24 SKIDSTUGAN

Stort skogsområde med utrymme för många olika friluftaktiviteter. Fria strövtag i skogen eller löpning och promenad längs motionsspåren. Mountainbikeled, utegym och konstnospår. Motionsgård öppen för allmänheten under vissa tider.

25 BJÖRNDALSRAVINEN

Djup ravin med ormbunkar och örtrik ängsgranskog vid Björndalen. Spännande utflyktsmål.

26 ÄLVRUMMET

Ett stycke industrihistoria och ett av Sveriges främsta turistmål. Erbjuder hisnande utsikter eller stilla romantiska promenader bland Forngårdens gamla hus och Gamle Dal'ns slussar. Under sommarmånaderna sjuder området av ett intensivt båtliv. Här finns något för alla, oavsett om du är turist, motionslöpare eller bara söndagsflanör. En gång brusade ett mäktigt vattenfall mellan bergsidorna. Nu har fallen tystnat, men på bestämda tider släpps vattnet åter fritt. Unikt naturområde med rikt djur- och växtliv, delvis naturresevat. Fiske med fiskekort.

27 SPIKÖN

En stadspark utöver det vanliga, helt omgiven av vatten. Populärt promenad- och motionsstråk med sommarkafé, "Skrotnisses lekplats", fågeldamm, utegym, bangolf och gästhamn.

28 STALLBACKAÖARNA

Spännande arkipelag med små öar. Utforska med båt och kajak eller njut av utsikten från norra strandens gång- och cykelstråk. Rikt fågel- och fiskliv. Intressanta spår av historia, bland annat Ekholmens slottsruin.

29 SANDHEM-HALVORSTORP

Världsunika geologiska bildningar. Över 600 miljoner år gamla plana urbergsytor. Ingår med Hjortmossen och Eriksroparken i naturresevatet Slättbergen. Strövstigar. Elljusspår (ej hårdgjort men möjligt att ta sig fram med rullstol).

30 HÅJUM

Liten ekbacke med fin flora. Fornlämningsområde.

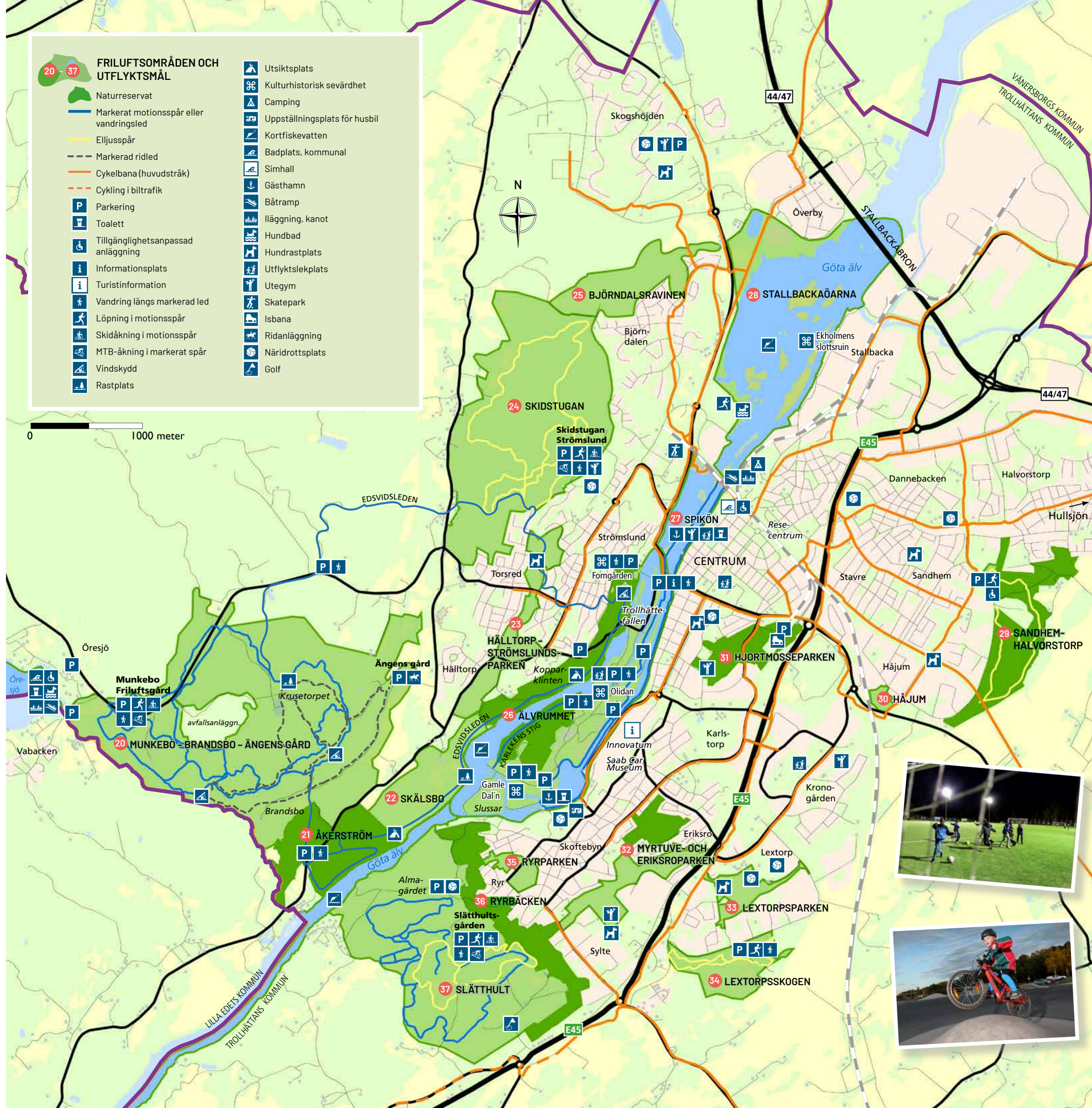
31 HJORTMOSSEPARKEN

Centralt belägen stadspark med skogsklädda små kullar. Lättillgängligt område med promenadvägar, cykelvägar, parkbänkar, utegym och plan för spontanidrott. Ingår i naturresevatet Slättbergen.

FRILUFTSOMRÅDEN OCH UTFLYKTSMÅL

- Naturresevat
- Markerat motionsspår eller vandringsled
- Elljusspår
- Markerad ridled
- Cykelbana (huvudstråk)
- Cykeling i biltrafik
- Parkering
- Toalett
- Tillgänglighetsanpassad anläggning
- Informationsplats
- Turistinformation
- Vandring längs markerad led
- Löpning i motionsspår
- Skidåkning i motionsspår
- MTB-åkning i markerat spår
- Vindskydd
- Rastplats
- Utsiktspunkt
- Kulturhistorisk sevärdhet
- Camping
- Uppställningsplats för husbil
- Kortfiskevatten
- Badplats, kommunal
- Simhall
- Gästhamn
- Båtramp
- lläggning, kanot
- Hundbad
- Hundrastplats
- Utflyktselekplats
- Utegym
- Skatepark
- Isbana
- Ridanläggning
- Näridrottsplats
- Golf

0 1000 meter



32 MYRTUVE- OCH ERIKSROPARKEN

Viktigt grönstråk i stadens södra delar. Parkvägar, lummig lövskog och öppna gräsmarker. Eriksroparken är naturresevat med gammal tallskog och geologiskt intressanta slättberg.

33 LEXTORPSPARKEN

Litet skogsområde, väl utnyttjat för närekreation i Lextorp. Omges av gång- och cykelvägar och genomkorsas av ett nät med stigar.

34 LEXTORPSSKOGEN

Hällmarker och barrskog i södra delen av Lextorp. Närströvsområde med elljusspår och strövstigar.

35 RYRPARKEN

Liten naturpark med ett nät av små parkvägar och broar.

36 RYRBÄCKEN

Lummig bäckravin med rikt fågelliv och intressant flora. Unik naturmiljö med lättillgängliga promenadvägar. Naturresevat.

37 SLÄTTHULT

Friluftsområde med omväxlande kulturmarker och vildmarksprägel. Motionsspår i varierande längder för mountainbike, löpning och skidåkning. Motionsgård öppen för allmänheten under vissa tider.



UTFLYKTSLEKPLATSER

Många fina lekplatser inbjuder till utvistelse och lek. Vi tipsar särskilt om de så kallade temalekplatserna Mackenlekplatsen i Maria Alberts park i centrum, Skrotnisses lekplats på Spikön, Vattenkraftens lekplats i fall- och slussområdet och Rymdlekplatsen på Kronogården. På kommunens hemsida finns mer information om lekplatser.



UTEGYM

Flera utegym är spridda över kommunen. Här finns något för alla som vill träna gratis i utomhusmiljö.



NÄRIDROTTSPLATSER

Kommunens många näridrottsplatser inbjuder till aktivitet och utvistelse. Närplanerna inte är bokade för träning och match är du välkommen att använda dem för spontanidrott på ett ansvarsfullt sätt. På fyra platser finns konstgräsplaner där du kan spela fotboll året om. I centrum och vid Öresjö badplats finns volleybollnät under sommarhalvåret.



SKATEPARK

I Trollhättans Skate- och aktivitetspark finns åktytor för alla smaker. Här kan du åka skateboard, kickbike och inlines. I parken finns också en särskild pumptrack-bana för cykel. I Trollhättan finns även en av landets finaste inomhushallar, "Junkpark Indoor".



RIDNING

Trollhättans natur lämpar sig väl för ridning. Vid Ängens gård finns särskilda ridstigar, men självklart går det att rida på många andra platser. Undvik att rida över känslig mark och då det är blött ute, för att inte orsaka markskador. Du som möter häst och ryttare: sök ögonkontakt och tänk på att hästen är ett flyktdjur och lätt blir skräm.