

Stigcykling

FÖR VARJE SMAK OCH BAK

Utbudet av rolig, varierad och välskyltad stigcykling växer ständigt. Letar du efter smala stigar i storskogen, en utflykt för hela familjen eller vill du swisha nerför från en fjälltopp? Turist guidar till sex riktigt bra MTB-områden.

TEXT OCH FOTO: ARON GOOCH



1

HJULSJÖ

Lättrullat i Bergslagens trolskog

Hjulsjö, väster om Hällefors i Bergslagen, erbjuder inbjudande och välsköta stigar som vindlar genom djupgröna trolskogar.

Kombinationen av vildmark och lättillgänglig stig är värd en rejäl omväg och ledsystemet brer ut sig miltals

runt den lilla byn. Här finns möjlighet att utforska både branta moränåsar, mysiga skogstjärnar och gamla bruksmiljöer. Det som framför allt lockar till återbesök är dock de härligt snabba stigarna.

Karaktär: Böljande stigar i vacker och lättrullad terräng.

Målgrupp: XC-cyklisten som vill ha snabba spår. Perfekt för en träningshelg.

Lift: Nej.

Teknikområde: Ja, en liten hinderbana av enklare karaktär.

Antal leder: 14.

Ledlängd: 200 kilometer.

Ta dig dit: Tåg till Hällefors. Därifrån närtrafik (förbokad kollektivtrafik) med stopp i Hjulsjö. Läs mer på Lanstrafiken.se.

Cykeluthyrning och service: Cykeluthyrning finns men behöver förbokas minst en dag innan. Finns cykelvätt men inga servicemöjligheter.

Boende och restaurang: Kafé på sommaren. Ställplatser och privat uthyrning i byn. Ingen butik.

BO MED STF I NÄRHETEN:

- Nätsjö Udde, Grythyttan

< I de djupa Bergslagsskogarna bjuder MTB Hjulsjö på snabba spår.

MISSA INTE!

Ta ett varv på Jubileumsleden som kombinerar de bästa bitarna från flera av Hjulsjös leder. Passa gärna på att fika på Bredsjö ostcafé i närheten.

Perfekt prova-på-terräng vid Bergs gård.



2

BERGS GÅRD

Stig och utför hos Sörmlandsbonden

Med grund i sin passion för cykling har ägarna till Bergs gård anför sörmländska Trosa anlagt flera mountainbikespår på sin stora skogsfastighet. Efterhand har dessa öppnats för allmänheten och numera är gården navet i ett stigcenter med cirka 38 kilometer cykelled. Området ligger i typisk Sörmlandsterräng och de flesta stigarna går i böljande hållmarks-skog. Strax ovanför gården ligger en liten kulle och nedför denna har man anlagt ett antal utförsspår.

Karaktär: Ett lantbruk som öppnat upp sina skogar för MTB-cykling.

Målgrupp: Familjer och kompisgäng. Perfekt för den som vill prova på MTB.

Lift: Nej.

Teknikområde: Ja.

Antal leder: 22.

Ledlängd: Cirka 38 kilometer cykelleder varav 10 kilometer är grusade och 28 kilometer uppmärkt stig.

Ta dig dit: Tåg till Vagnhärad eller Nyköping. Därefter Sörmlandstrafikens buss till hållplats Bergs Gård. 15 minuter från Vagnhärad och en timme från Nyköping.

Cykeluthyrning och service: Bergs gård har uthyrning på plats. Här finns även möjlighet att anlita instruktör samt en mekarhörna som gäster får nyttja.

Boende och restaurang: Stugor, ställplats och kafé.

BO MED STF I NÄRHETEN:

- Tre små rum i Trosa B&B
- Bränneriet vid Nynäs slott
- Sävö Vandrarhem och Café

MISSA INTE!

Havsleden tar dig ut till en klippa med vidsträckt utsikt över havet. Det går bra att ta sig ned till vattenbrynet för ett dopp.

3 HÖGBO BRUK

Grus med kurvor i Gästrikland

Högbo är ett gammalt bruksområde strax norr om Sandviken i Gästrikland. Många av spåren går vackert intill sjön Öjaren. Banorna består till stor del av kurviga och grusiga spår som grävts fram ur tallheden. Det rullar relativt lätt och man kan stå på ordentligt. Utspritt i området finns ett par teknikområden där den som vill kan prova pumptrack och kortare flowbanor. Många av lederna delar sträckning under vissa delar vilket gör det enkelt att kombinera olika leder.

och trevligt boende.

Lift: Nej.

Teknikområde: Ja, teknikområden finns i flera olika delar av området.

Antal leder: 19.

Ledlängd: Drygt 200 kilometer.

Ta dig dit: Tåg till Sandviken.

Därefter lokala X-trafik till hållplats Högbo Kyrka.

Cykeluthyrning och service:

Uthyrning hos Sportcentralen i Högbo.

Boende och restaurang: I Högbo finns hotell och vandrarhem samt ett flertal restauranger. På området finns också ställplatser.

MISSA INTE!
Den som gillar teknisk cykling rekommenderas att ta en sväng förbi Blixtområdet.

Karaktär: Bruksmiljö kombinerat med vackra MTB-leder.

Målgrupp: Stigcyklister som vill kombinera cykling med god mat

BO MED STF I NÄRHETEN:

- Jädraås Herrgård
- Wij Trädgårdskök, Ockelbo



FOTO: PATRIC SVEBERG

MISSA INTE!
Teknikparken och pumptracken håller hög klass, en utmaning även för erfarna åkare. Våga dig på endurospåret *No Mercy* när du börjar känna dig varm i kläderna.

4 ISABERG

Småländskt cykelberg med ambitioner

Isaberg i Hestra, norr om småländska Gislaved, är södra Sveriges största cykelpark. Anläggningen var från början framför allt fokuserad på familjer. De senaste åren har utbudet

tuffats till med ett avancerat teknikområde och nya enduroleder. Ambitionsnivån är hög och många av banorna håller tävlingsklass.

Besökare kan träna på tekniken i pumptracken och hopplederna eller ta stolliften upp till toppen där flow- och enduroleder slingrar sig ner. I skogarna runtomkring finns natursköna XC-stigar att utforska i egen takt.

Karaktär: Cykelberg med stor teknikpark och en bred variation av både platta och branta MTB-spår.

Målgrupp: Här finns allt från barnbanor och snabba XC-spår till stökiga endurolöpor.

Lift: Ja.

Teknikområde: Ja, ett stort sådant. Den har bland annat VM-certifierad pumptrack och Nordens största freestylepark.

Antal leder: 9 som nås från toppen, 18 i park och skog.

Ledlängd: Strax över 40 kilometer.

Ta dig dit: Tåg eller buss till Hestra. Därefter kort bussresa till Isaberg.

Cykeluthyrning och service: Ja.

Boende och restaurang: Finns på anläggningen.

BO MED STF I NÄRHETEN

- Gnosjö vandrarhem

5 LOFSDALEN

Brett utbud i fin fjällmiljö

Lofsdalen är en liten by i södra Härjedalen som bjuder på en härlig buffé av fjällnära cykling, med utmaningar för alla smaker och åldrar. Hjärtat i området är *Fjällpark MTB*, ett teknikområde med en mängd kortare rundslingor som utgår från ett mysigt grillområde uppe på kalfjället. Strax intill ligger downhillparken med lift och allt från old school-svarta hoppleder

till flowiga gröna spår. På södra sidan Lofssjön brer ett unikt nätverk av handbyggda leder ut sig uppe på fjällplatån. Överallt finns kalfjällen i blickfånget.

Karaktär: Lofsdalen är uppdelat i flera områden: downhillpark, teknikbanor och rundslingor i Fjällpark MTB samt

längre XC-anpassade fjälleder söder om sjön.

Målgrupp: Här finns leder för alla. Från de allra minsta på

MISSA INTE!
En tur ut på kalfjället är Lofsdalens signum, det finns alternativ på olika svårighetsnivåer. I downhillparken ligger *Skogsleden* som är en fantastisk parkflow-led.

kickbike upp till svarta DH-leder som kräver fullfacehjäl och erfarenhet.

Lift: Enbart i downhillparken.

Teknikområde: Ja, finns pumptracks i alla områden.

Största teknikområdet ligger i Fjällparken.

Antal leder: 25 kortare XC-leder och 5 längre. I Lofsdalen Bike-park finns 8 downhill-leder.

Ledlängd: Fjällpark MTB har cirka 25 kilometer leder, totalt finns över 100 kilometer led i området.

Ta dig dit: Buss till Sveg.

Sommartid stannar även Inlandsbanans linje Mora–Östersund i Sveg. Därifrån buss med Länsstrafiken Jämtland till Lofsdalen.

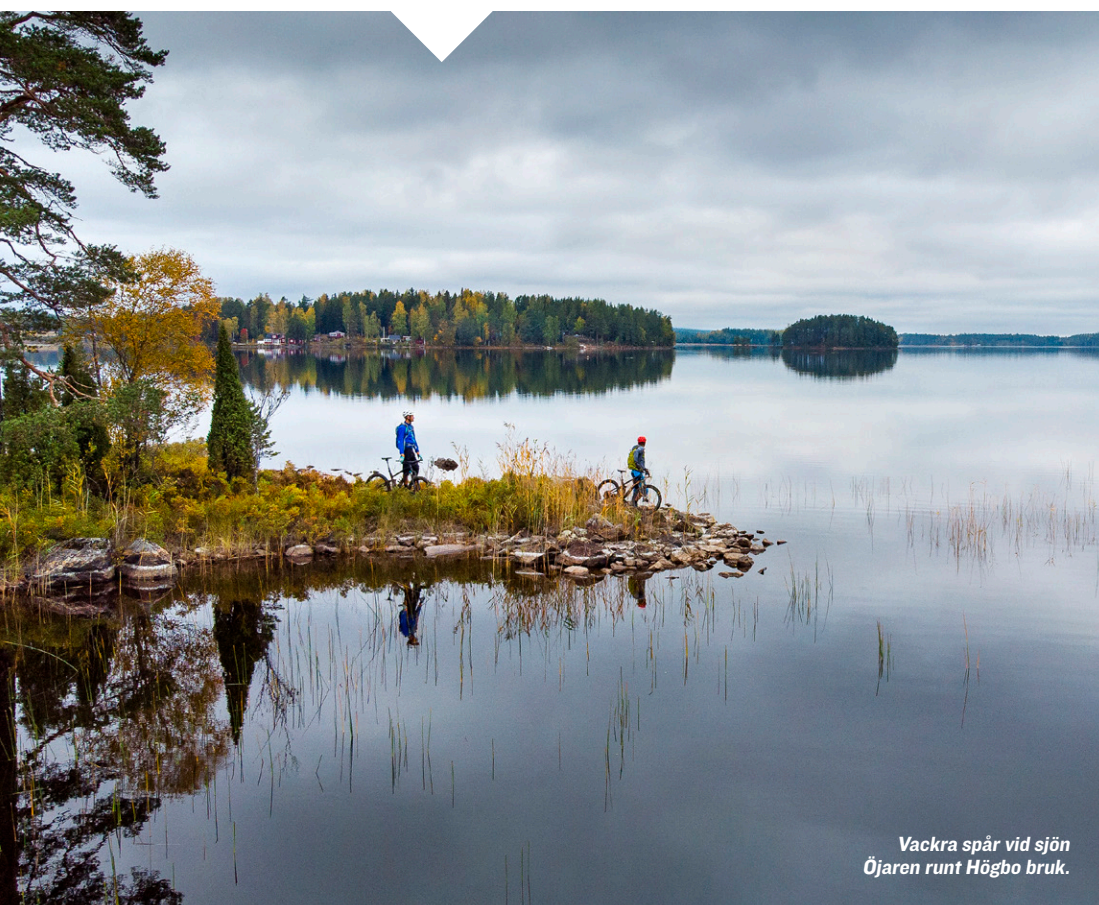
Cykeluthyrning och service:

I Lofsdalen finns en handfull företag som erbjuder uthyrning och reparationer.

Boende och restaurang: Ett flertal boenden och restauranger finns i byn.

BO MED STF I NÄRHETEN

- Tännäskröket
- Turistgården i Särna B&B



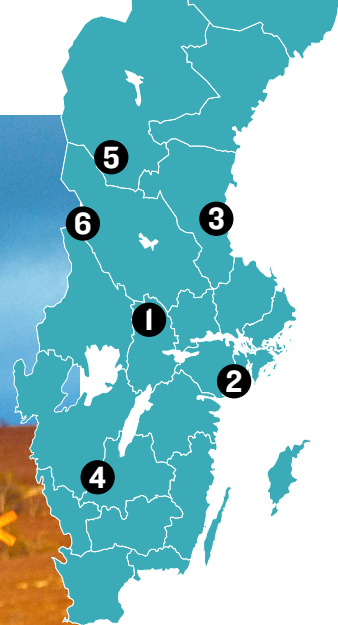
Vackra spår vid sjön Öjaren runt Högbo bruk.



Ända upp på kalfjället går Lofsdalens leder.



Kalfjäll eller tallhed - från Rörbäcksnäs når du båda.



6 RÖRBÄCKSNÄS

Lättsam vildmarkskänsla utanför Mora

Rörbäcksnäs, vid norska gränsen rakt västerut från Mora i Dalarna, är ett paradis för dig som älskar lättrullade och roliga stigar genom vacker tallhed. Stigarna har en sällan upplevd kombination av tillgänglighet och variation, där nästan alla kan hänga med alternativt hitta utmaningar att roa sig med. Området kännetecknas av vildmarkskänsla med ett härligt lugn och lederna stryker förbi vidsträckta myrmarker och tjugiga småsjöar. För den som vill cykla kalfjäll finns en led över Sälenfjällen.

Karaktär: En pittoresk fjällby med ett stort utbud av fina tallhedstigar.
Målgrupp: Rörbäcksnäs är ett paradis för den som gillar klassisk cross-countrystig. Passar lite äldre barn som orkar runt banorna.
Lift: Nej.
Teknikområde: Nej, finns dock några småbyggen här och där.
Antal leder: 9.
Ledlängd: 112 kilometer.
Ta dig dit: Tåg till Borlänge och därefter Dalatrafikens

buss till Malung med byte mot Rörbäcksnäs. Vissa tider krävs ytterligare ett bussbyte i Lima.
Cykeluthyrning och service: Närmaste ligger i Sälen.
Boende och restaurang: Flera boenden och restauranger i Sälenfjällen. Kiosk vid starten under högsäsong. Utöver en livsmedelsbutik är utbudet i själva byn begränsat.

BO MED STF I NÄRHETEN
● Sälen Torgåsgården Fjällgård

MISSA INTE!
Kombinera lederna Vallsjörundan och Kalugapasset till en 28 kilometer lång topprunda.

Liten cykelparlör

Stigcykling. Cykling på stigar. Rötter, stenar och andra utmaningar är en del av nöjet.

MTB. Mountainbike. En cykel anpassad att köras på stigar. Har kraftiga hjul och oftast dämpare.

XC. Cross country. Traditionell stigcykling. Man trampar sig fram för egen maskin.

DH. Downhill. Full fart utför med gravitationens hjälp. Integralthjälm och kroppsskydd behövs.

Pumptrack. Anlagd bana där man skapar fart genom att förflytta sin kroppsvikt, man pumpar sig fram.

Flowled. En enklare utförsbana där det inte är så mycket stenar och rötter.

Enduro. En tävlingsform där man cyklar till backens topp och sen åker utför. Lederna brukar vara mellan DH och flowled i svårighetsnivå.

Slant till stigen

Samtliga stigcenter i guiden tar ut eller ber om en mindre ledavgift som går till underhåll.

Om skribenten

Aron Gooch är Turists cykel-expert och har bland annat skrivit två guideböcker om stigcykling, utgivna på Calazo förlag. Han anser att en bra cykelstig ska ha sin egen rytm – och minst en wow-utsikt!



Aron Gooch FOTO: PRIVAT