

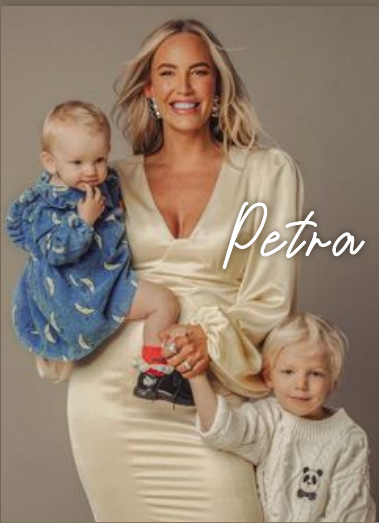
108
SIDOR
LÄSLYX!

#NR 3/2025

mamma



Clara



Petra



Jonna

LÅT OSS PRESENTERA ÅRETS MAMMAS 2025

LÅT OSS PRESENTERA

ÅRETS MAMMAS



Rissa



Charlotte



Emilia

Hello Höga Kusten!

– 14 MAGISKA TIPS FÖR HELA FAMILJEN

Satsa på Höga Kusten i sommar! Det tycker mamas Carin Carlgren, som är uppvuxen i trakten och tipsar om trolska skogar, långgrunda havsbad och barnvänliga utflykter – perfekta miniäventyr att uppleva tillsammans med barnen.

AV CARIN CARLGREN
FOTO EMMA TREFFENBERG, ISA GUSTIN



Carin med dotter och systerdotter på Hemsön i Angermanland.

VAD TÄNKER DU på när du hör Höga Kusten? En kuperad transportsträcka längs Norrlandskusten? Jag vill utöka dina associationer till ett kustlandskap med branta klippor som störtar rakt ner i havet, varvat med mjuka vindpinade hällar och gles tallskog fylld av stora stenar som lagt sig till rätta med hjälp av inlandsisen...

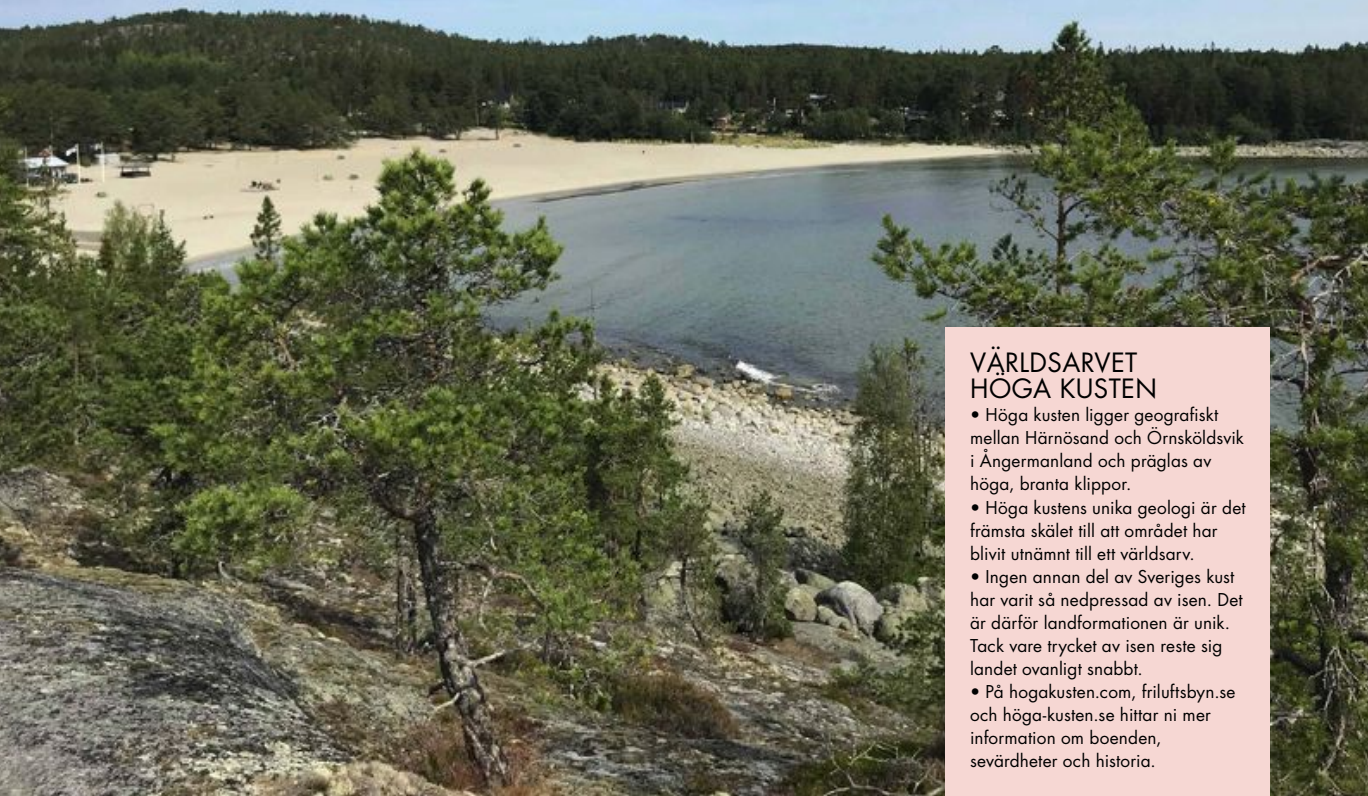
Med tanke på att jag är uppvuxen med utsikt över Högakustenbron, själva symbolen för trakten, kanske jag är lite av en lokalpatriot som romantiserar mina barnomsomrar. Jag erkänner. Men sedan jag blev mamma och får uppleva de magiska landskapen igen genom min dotters ögon, kan jag inte låta bli att vara mer hemmakär än någonsin. Här bjuder jag och två av mina mamma-kompisar på våra bästa Höga kusten-tips med barn – från Härnösand i söder till Örnsköldsvik i norr.



Carin Carlgren.



Smitingen havsbad
är en av norrlands
bästa!



VÄRLDSARVET HÖGA KUSTEN

- Höga kusten ligger geografiskt mellan Härnösand och Örnsköldsvik i Ångermanland och präglas av höga, branta klippor.
- Höga kustens unika geologi är det främsta skälet till att området har blivit utnämnt till ett världsarv.
- Ingen annan del av Sveriges kust har varit så nedpressad av isen. Det är därför landformationen är unik. Tack vare trycket av isen reste sig landet ovanligt snabbt.
- På hogakusten.com, friluftsbyn.se och hoga-kusten.se hittar ni mer information om boenden, sevärdheter och historia.



Runda stenar,
slipade sedan
istiden.

1. BESÖK SMITINGENS HAVSBAD PÅ HÄRNÖN

Smitingen är ett av Norrlands mäktigaste havsbad, i närheten av Härnösand, med finkornig strand och långgrunt vatten. Här kan barnfamiljen bada och bygga sandslott hela dagen. Om man vill ha mer äventyr kan man gå genom urskog till Klubbsjön där man kan spana på fåglar, leta grodor, titta på näckrosor och äta blåbär längs vägen. För äldre barn finns klippor att hoppa ifrån ner i djupt vatten och coola grottor att utforska.

– Vi brukar gå en stig som kallas Geologistigen, ut till en vik med runda stenar, och ha med oss fika för att vara själva med naturen och lyssna på vägorna. Längs vägen dit finns roliga stenar att klättra i och spännande broar som går över skrevor. Vi brukar spana efter troll (som egentligen är raukar med speciella former), och fraktskepp långt ute på havet, säger Isa Gustin, tvåbarnsmamma, som har sommarhus vid Smitingen.

Grillplatserna vid Klubbsjön och havsbadet är anpassade för rörelsehindrade och fungerar fint för familjer med barnvagn. Café finns sommartid.



Geologistigen
funkar för alla
med barnvagn.



Njut av slingrande älv, barrig skog och mossiga berg.



Nya Hernö Gin hotell i Härnösand.

FOTO MARTIN EDHÖM



Spela spel framför en brasa på Hernö Gin hotell.

FOTO MARLENE NILSEN

2. UPPLIV MINISKANSEN PÅ MURBERGET

På Murberget i Härnösand hittar ni Västernorrlands museum – som har en modern museibygnad med flera utställningar och mysigt café – samt ett av landets största friluftsmuseum som består av flera byggnader och miljöer från 1800-talet och tidigt 1900-tal. Ja, även med djur som betar i hagarna.

– I huvudbyggnaden finns ett roligt lekrum och friluftsmuseet är som Skansen i miniformat med mycket att titta på för mindre barn, säger Emma Treffenberg, trebarnsmamma med sommarhus på Hemsön utanför Härnösand.

Midsommarafton är årets stora högtid på Murberget. Sedan fortsätter aktiviteterna hela sommaren, med bland annat allsång, föreläsning för barn och lektioner i skolan, som slungar er mer än 100 år bak i tiden.

3. TA MED BARNEN TILL ÄVENTYRSHUSET TECHNICHUS

Technichus i Härnösand är ett Science center för barn som gillar utmaningar inom naturvetenskap och teknik. På 2000 kvadratmeter på Mellanholmen i Härnösand. Ett perfekt stopp en regnig sommar dag när ni behöver roliga aktiviteter!



4. BO LYXIGT PÅ DESTINATIONSHOTELLET HERNÖ GIN

Hernö Gin Hotell är ett destinationshotell som öppnade vintern 2025 och erbjuder supermysig upplevelse för hela familjen. Hotellet har fina rum med utsikt, och ni kan önska en våningssäng för barn. Restaurangen har barnhörna och serverar jättegod och prisvärd mat med en norrländsk touch (frukosten är fantastisk). För de som söker roliga aktiviteter finns shuffleboard, hockeyspel och klassiska brädspele framför brasa. Hotellet erbjuder även en elegant ginbar och ett spa, där man kan njuta av bastu, ångbastu, bubbelpool och upplevelseduschar.

5. TA FÄRJAN TILL HEMSÖ FÄSTNING OCH HAVSBADET SÅGSAND

Till Hemsön, en ö strax norr om Härnösand, tar ni er med bilfärja från Strinningen. Mitt på ön hittar ni Hemsö fästning, en underjordisk (och tidigare topphemlig) försvarsanläggning från kalla kriget. – Fästningen har guidade turer som spännande för barn som är intresserade av vapen och teknik. Men turen kräver ett visst tålamod, och den var i längsta laget för vår 6-åring, trots intresse. Utomhus, där allt är gratis, finns roliga tält och militärfordon som man kan gå in i. Men det bästa är den härliga utsikten över havet från restaurangen, säger Emma Treffenberg.

På Hemsön hittar ni även havsbadet Sågsand, med långgrund, kristallklart vatten och fast botten, perfekt för familjer med små barn som gillar att leta småfisk vid vattenbrynet. Större barn kanske hellre vill vara med och hyra kajak eller cykla via



På Hemsön finns långgrundna stränder.

6. BO FINT PÅ HOTELLET VID ULVÖHAMN

Uppliv skärgården, ta färjan och åk till Ulvöhamn, där det finns ett 4-stjärnigt hotell med bra restaurang! Det finns även vandrarhem och stugor att hyra ön, men det funkas så klart också bra att bara stanna bara över dagen för att äta gott vid hamnen, spela minigolf och kolla in utsikten från Lotsberget.

→

Emma och hennes son spanar från Skuleberget.

”Det är värt mödan när ni kommer upp på toppen.”

7. VANDRA I SKULESKOGEN OCH UPP PÅ SKULEBERGET

Skuleskogens nationalpark (inklusive Slåttdalsskrevan som ni känner igen från filmatiseringen av ”Ronja Rövardotter”) och Skuleberget är en höjdare för friluftsfamiljen. Eller vad sägs om gammal urskog, stilla skogstjärnar, djupa revor och milsvid utsikt? De äldre barnen och icke höjdrädda föräldrar kan klättra upp för berget med klättersle, men det finns även ett antal olika vandringsleder anpassade för alla åldrar.

– Var beredd på att det är lite kämpigt att vandra i de mer kuperade miljöerna, men det är värt mödan när ni kommer upp på toppen och ser utsikten. Min son Ludvig tyckte om linbanan och att gå på alla trägångar, säger Emma Treffenberg.

Höga Kusten Stigen upp för Skuleberget är en vacker vandringsled på 2,5 kilometer till toppen av Skuleberget. På toppen väntar väfflor och glass i caféet. Etapp 9 är lite mer krävande men det är många barnfamiljer som vandrar den sträckan.

Stortorget och Körningsberget är bra berg att vandra med mindre barn. Högklinten och Ringkallen har bra leder som man kan gå med barnvagn.

8. PAUSA VID HÖGAKUSTENBRON

När ni är på väg mellan utflyktsmålen tycker jag att ni ska rasta vid foten av Högakustenbron. Här finns en rolig lekplats, en fontän att svalka sig i och en restaurang i hotellet med utsikt över bron. Mysigt, helt enkelt.



Slåttdalsskrevan.

FOTO LINDA ÅKERBERG



Stanna vid Högakustenbron.

FOTO USA WIDEL

9. CHECKA IN PÅ CAMPINGEN I FISKELÄGET NORRFÄLLSVIKEN

Ett idylliskt fiskeläge i Höga kustens skärgård som har en populär camping och stugby, samt ett hotell och restaurangen Fiskarfänget – som bara den är väl värd ett besök. Här finns också ett havsbad, pool, minigolf, tennisbanor och cykel- och båtuthyrning.

10. BESÖK NATURERESERVATET ROTSIDAN

Rotsidan är en fyra kilometer lång kuststräcka i Kramfors kommun, med släta stenhällar som blivit slipade av havet i årtusenden. Det är enkelt för både barn och äldre att gå på klipporna och ta sig ner till vattnet på många ställen, om ni vill ha en badupplevelse utöver det vanliga.

11. STANNA VID FISKELÄGET BÖNHAMN

Bönhamn i Nordingrå var tidigare ett fiskeläge där de gamla gistvallarna finns kvar (ni vet, där man hängde upp näten för rensning och torkning). Den lilla hamnen är ett mysigt stopp under dagsutflykten (och kommer ni med egen båt har hamnen flera tilläggsbryggor). Vid de söta sjöbodarna kan de mindre barnen titta på livet i vattnet, och de äldre barnen kanske gillar vandringsleder, kajakuthyrning och ett besök i fiskekapellet från 1659 (eller det sista förslaget är kanske mest intressant för mamman). Oavsett måste ni stanna och ta en glass eller äta lunch på Bönhamns Brygga.

12. UPPLEV SAGOLIKA ÄVENTYR I KÄLLARBACKENS SAGA

I Sidensjö, i närheten av Örnsköldsvik, ligger sagolandskapet Källarbackens Saga, en trolsk stig med olika sagomiljöer. Ni finner bland annat Häxan i Hans och Greta, Bockarna Bruse, Guldlock och De tre björnarna – och riktiga djur förstås. Här finns också en lekplats med studsmat, lekstuga och rutschkana. För alla åldrar! (Psst, man får inte ha med sig egen matsäck så var inställda på att äta på caféet.)

13. TA EN HELDAG PÅ PARADISET I ÖRNSKÖLDSVIK

I Örnsköldsvik hittar ni Paradiset upplevelsebad. Om ni har lite större barn i familjen kanske de redan känner till monster-rutschkanan "Magic Eye" på 181 meter? Som man åker ner i via uppblåsbara ringar. Annars kan det bli en finfin överraskning. Här finns även virvlande forsar, mini-badland med tropiskt tema för de minsta samt spa och träningsmöjligheter för föräldrar som har lite egentid.



Bi i fyren på Högbonden.

FOTO MICHAEL ENGMAN

14. BO I FYREN PÅ HÖGBONDEN

En annan (brant!) ö som också är ett naturreservat, är Högbonden som kännetecknas av en fyr från 1909, dit ni också kommer med turbot som går flera gånger dagligen från Bönhamn under sommaren. Här finns klapperfält, grottor och fornminnen som kan upplevas nära stigen på väg upp mot fyren som i dag är ett vandrарhem, där man kan sova över och äta middag. Här har ni en storslagen utsikt över kusten och havet. Det finns möjlighet att boka bastun, men i så fall med äldre barn, eftersom det är lite svårt att ta sig ner till vattnet.

BÖENDEN I HÖGA KUSTEN

- Villa fridhem är en kurs- och konferensgård, festlokal och Bed & Breakfast i Härnösand, vid stranden i Sälsten. Från cirka 738 kr/rum och natt för 4 bäddar.
- Campingområdet Friluftsbyn vid Skuleberget. En stuga med plats för en hel familj, priser varierar beroende på säsong och boendeanternativ.
- Mannaminne hotell, B&B och stugor i Nordingrå. Dubbelrum på hotellet kostar 180 kr/natt för vuxna, barn upp till 18 år har fri entré.
- Ulvö hotell i Ulvöhamn är ett fyrstjärnigt hotell där ett familjerum kostar cirka 2990 kr/natt för två personer, inklusive vissa paket.