

# visit umeå!



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](http://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](http://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](http://www.visitumea.se)






Harlequin

# 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](http://visitumea.se)



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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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 Tavel sjö**. Här kan du äta stenugsbakade 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 bekvämaste 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 museibygnaden på fantastisk utsikt över älven och staden.

Läs mer på: [bildmuseet.umu.se](http://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, Hamnstadens Umeå och dagliga aktiviteter på friluftsmuseet Gammlia.

Läs mer på: [vbm.se](http://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](http://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](http://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](http://umedalenskulptur.org)

---

## Olofsfors Bruk

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

Läs mer på: [olofsforsbruk.nu](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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-restauranten Wild River som erbjuder mat och dryck inspirerad från närområdet i kombination med vad det västerbottniska inlandet erbjuder.

Läs mer på: [wildriver.se](http://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](http://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: [algenhus.se](http://algenhus.se)

---

## Norrbyuskär

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

Läs mer på: [norrbyuskar.se/](http://norrbyuskar.se/)



**Tips!** En 35 km lång sträcka mellan Öre och Hörnsjö med ett gediget utbud av upplevelser, unikt hantverk och god mat. [formstraket.se](http://formstraket.se)

# Vandra och cykla i vacker natur



Vandring och cykling på Isälvsleden

## 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.



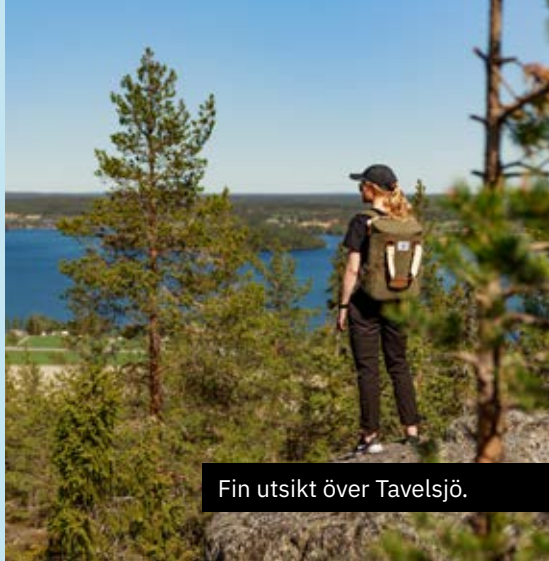
**För mer info:**  
Ladda ner appen  
**Naturkartan**  
eller besök  
**visitumea.se.**

## 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](https://visitumea.se/sv/tavelsjo-sommar)

---



Fin utsikt över Tavelsjö.

## Öreälvleden

En ca 10 mil lång vandringsled i ett magnifikt skogs- och älvslandskap 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](https://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 lövslogen 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](https://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](http://forsknackarna.se),  
[forsranning.se](http://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, läs upp, paddla – kayakomater finns i Obbola, Umeälven (Kvarnlunden) och Nydalasjön.

Läs mer på: [visitumea.se/sv/paddla-i-umearegionen](http://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](http://granobeckasin.com) och [sjungaregarden.se](http://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](http://auroraborealis.nu),  
[granobeckasin.com](http://granobeckasin.com),  
[hedlundahusky.se](http://hedlundahusky.se),  
[teamissa.se](http://teamissa.se)



## Hästaktiviteter

Ridturer 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](http://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](http://algenshus.se), [mickelbo.se](http://mickelbo.se), [glassbonden.se](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.visitumea.se)

Maila oss på: [info@visitumea.se](mailto:info@visitumea.se)

**Kartor och broschyrer** – hittar du bland annat på hotell, gallerior och nedladdningsbart på [visitumea.se/sv/broschyrer](http://visitumea.se/sv/broschyrer)

**Fritt WiFi** – Umeå Energi erbjuder fritt WiFi i Umeå: [umeaenergi.se/wifi](http://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/](http://wasaline.com/bra-att-veta/anslutningstrafik-i-umea/)

## Färjeturlistor

**Wasaline:** [wasaline.com](http://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/](http://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/](http://norrbyskar.se/erbjudanden/om-oss/farjetider/)

## Parkering

Allmän information: [upab.umea.se/parkera/hitta-parkering/](http://upab.umea.se/parkera/hitta-parkering/)  
Aimo Park: [aimopark.se/sv-se/](http://aimopark.se/sv-se/)

## Latrintömning

First Camp Umeå är närmast Umeå centrum. Fler platser: [husbilsplats.se/husbilsplatser/hitta-tomningsplatser-for-husbilar/](http://husbilsplats.se/husbilsplatser/hitta-tomningsplatser-for-husbilar/)

# UPPTÄCK KULTUR OCH NATUR

/ DISCOVER CULTURE AND NATURE

## VANDRINGSLEDER / HIKING TRAILS

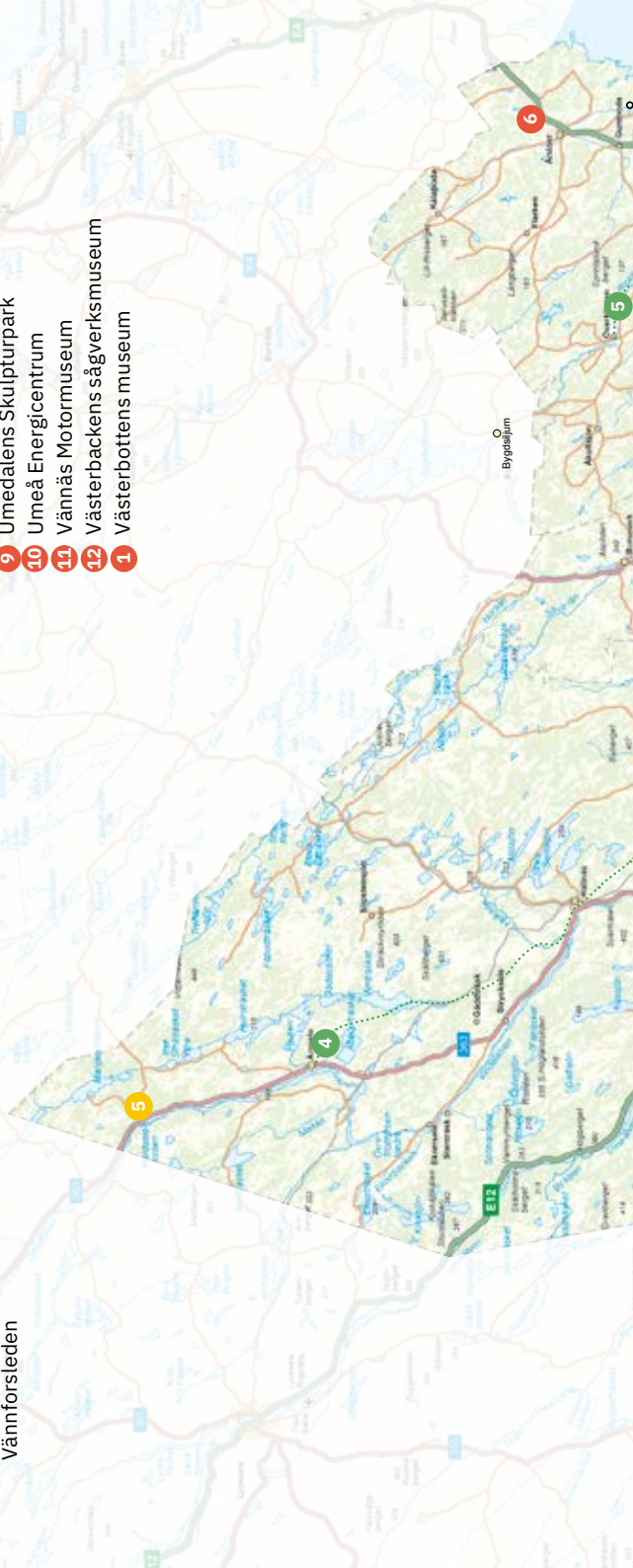
- 1 Tavelnsjöleden
- 2 Öreälvsleden
- 3 Lögdeälvens Vildmarksled / Lögdeälvsleden / Drakryggen
- 4 Isälvsleden
- 5 Flottarstigen
- 6 Tavelnsjön runt
- 7 Nydata runt
- 8 Ume Älvdal
- 9 Vindelälvsleden / Vännforsleden

## NATUR / NATURE

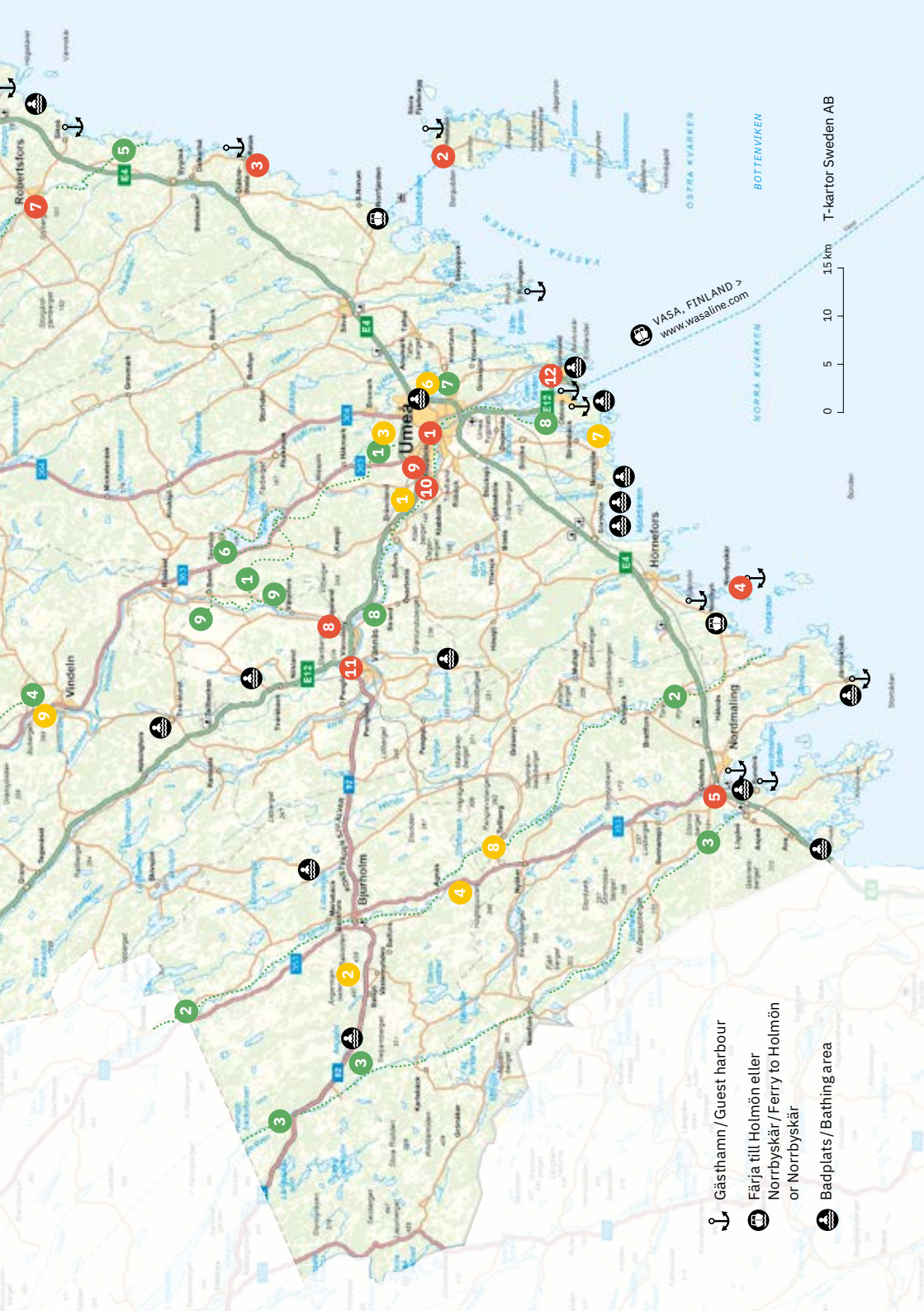
- 1 Arboretum Norr
- 2 Balbergets naturreservat
- 3 Hamptjärnsberget
- 4 Klangvägen
- 5 Mårdeleforsens naturreservat
- 6 Nydalasjön
- 7 Strömbäck Kont naturreservat
- 8 Tailbergsbroarna
- 9 Vindelforsarnas naturreservat / Vindelälvens naturcentrum




## KULTUR / CULTURE

- 1 Bildmuseet
- 1 Guitars – The Museum
- 2 Holmöns båtmuseum
- 3 Ratan
- 1 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
- 12 Västerbackens sågverksmuseum
- 1 Västerbottens museum







-  Gästhamn / Guest harbour
-  Färja till Holmön eller Norrbyskäer / Ferry to Holmön or Norrbyskäer
-  Badplats / Bathing area

VASA, FINLAND >  
www.wasaline.com

0 5 10 15 km  
T-kartor Sweden AB

# visit umeå!



Bjurholm  
Nordmaling  
Robertsfors  
Umeå  
Vindeln  
Vännäs

## Activities



# WELCOME!

All year round you, as a visitor, can experience what our everyday life is like – the city’s entertainment combined with both peaceful and exciting nature experiences.

In this brochure we have gathered tips on what to see and experience in our destination during summer. You can find more inspiration on our website [visitumea.se](http://visitumea.se). Don’t miss the map on the centrefold! There you will find more places worth visiting and our best bathing spots pinpointed.

## Content

● Food	3	● Activities	12
● Shopping	5	● For the Family	14
● Culture	6	Quick Guide	15
● Outings	8	Map	16
● Hiking and biking	10		



**Tip!** What’s on this week?  
Check out : [visitumea.se/en/events](http://visitumea.se/en/events) for this week’s events!

### Photo:

Cover English version: **Bea Holmberg** | Emil Åreng:  
**Alexander Ekholm** | Avion Shopping: **Avion Shopping**  
| Listen: **@Camilla Akra** | Image copyright2022 |  
Isälvsleden: **STP Media** | Huskywalk, raft, bird’s nest:

**Granö Beckasin** | Zip Adventure Park: **Zip Adventure Park**

**Produced by Pondus Kommunikation 2022**

Please note that the contents of this brochure may be subject to alterations!



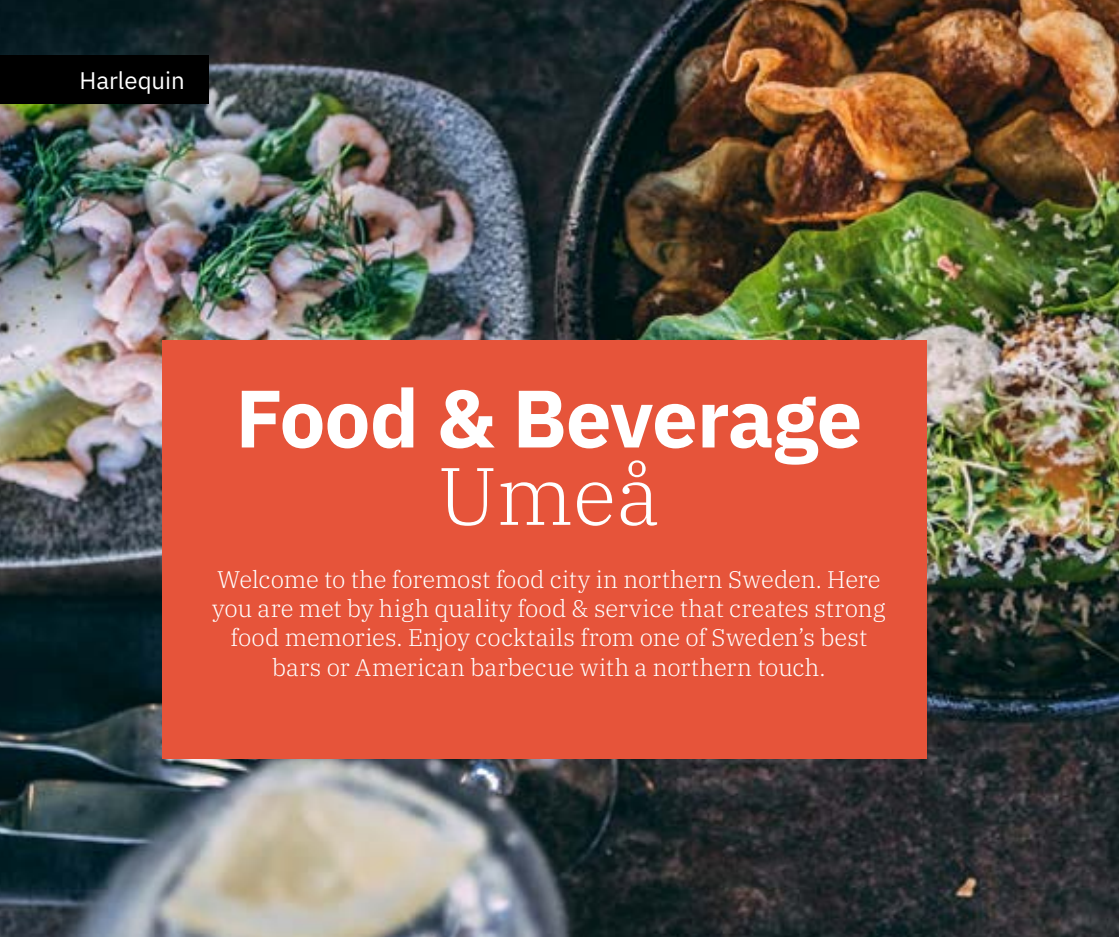
Visit Umeå



Visit Umeå

[www.visitumea.se](http://www.visitumea.se)






Harlequin

# Food & Beverage Umeå

Welcome to the foremost food city in northern Sweden. Here you are met by high quality food & service that creates strong food memories. Enjoy cocktails from one of Sweden's best bars or American barbecue with a northern touch.



Emil Åreng, Facit Bar

## New restaurants in Umeå

A culinary boom has been going on in our destination for some time now. Every year new restaurants are added and deliver new trends and taste adventures to both Umeå residents and incoming visitors. Facit Bar, Rökstugan BBQ and GP:s to name a few of the new restaurants.

Learn more at: [visitumea.se/en/new-restaurants-umea](https://visitumea.se/en/new-restaurants-umea)

**Tip! Le Garage + Skulpturparken** – One of northern Europe's foremost sculpture collections with about forty works is located in Umedalens Skulpturpark. Book a guided tour of the park combined with a 3-course dinner. The offer is valid on Sundays during July and August.

Learn more at: [bistrolegarage.com](https://bistrolegarage.com)

## Have a tasty “FIKA”

**Nya Konditoriet** is Umeå's oldest coffee shop. **Rost, Kulturbageriet** and **Gamla Bibliotekscaféet** all serve good vegetarian/vegan/ecological lunches as well as great “fika”. **Costas of Sweden** is the place for those who like fine coffee. If you want to combine a good “fika” with a cultural experience, don't miss out on the **Västerbottens museum's café!**

Learn more at:  
[visitumea.se/en/coffee-shops](http://visitumea.se/en/coffee-shops)

## Eat by the Umeälven river

**Gotthards by the river** gives you as a guest a river-like dining experience with good sun chances. The restaurant boat **Sjöbris** has indoor and outdoor seating and live shows several times a week. **Båten** is a different and relaxed summer restaurant and close to **Tonka Strandgatan** by Konstnärligt campus (Umeå Art Campus).

More tips on restaurants with outdoor seating: [visitumea.se/en/open-air-dining-umea](http://visitumea.se/en/open-air-dining-umea)

## Local delicacies

The delicatessens **DUÅ** and **Gårdshem** in central Umeå are a must to visit if you love good food. Fill up your picnic basket for the excursion or buy delicatessen from our part of the country to bring home. **Två Fiskare** offers local fish and seafood. Many of the farms and local food producers who supply fresh produce to the city's restaurants can also be visited.

Learn more at:  
[visitumea.se/en/farm-shops](http://visitumea.se/en/farm-shops)

## Make an excursion

In a rural idyll in Hörnsjö you can enjoy organic “Fika” and bread at **Presteles Trädgårdskafé & Logi**. In Tavelnsjö by the lake, is **Root Tavelnsjö**. Here you can eat stone oven baked pizzas. Next to Vindelälven's beautiful rapids is the hidden gem **Wild River**, where you as a guest can enjoy food from local producers as well as what the forest has to offer.



## Fun family dining

For those who like to combine a meal with an activity, we can recommend **O'Learys**, which offers bowling or **Orangeriet**, with boules and shuffleboards. The app restaurant **Pinchos** has a circus theme and is usually a favorite among children.

# Shopping for all tastes

## Avion Shopping and IKEA

One of the region's best and most comfortable shopping options. There are more than 80 shops, restaurants and cafes, with IKEA on one end and Willys and Systembolaget on the other. Here you'll find a good mix of leading retail chains and local stores all gathered in one place.

Avion Shopping and IKEA

## Umeå city centre

Fashion, beauty, interior design, technology, sports, health, second hand, locally produced crafts, books, flowers and food – nowhere in northern Sweden can you find such a wide range of shops as in Umeå. There are also many cosy cafes where you can take a break between visits to the shops.

## Stora Birk

A commercial area with a wide range of food stores, shops, car shops, artisans, workshops, restaurants, cafes, hairdressers, furniture stores, paint stores, petrol stations, gyms, bowling alleys and Leo's Lekland.

# Culture for everyone



Listen! ©Camilla Akra/Image copyright2022

## Bildmuseet

One of the country's most interesting scenes for international contemporary art. A place where the whole family can enjoy art, exhibitions and events – always free of charge. Besides continuously adding new exhibitions, this beautiful museum building offers a fantastic view of the river and the city.

Learn more at: [bildmuseet.umu.se](http://bildmuseet.umu.se)

## Västerbottens Museum

A family-friendly museum that depicts Västerbotten county's history with exhibitions and program on cultural history, art, textiles and documentary photography. This summer there is a new interactive family exhibition, Hamnstaden Umeå (The Port city of Umeå), and daily activities at the open-air museum Gammlia.

Learn more at: [vbm.se](http://vbm.se)

---

## Umeå and gender equality

Listen – the metoo-monument, a museum that changes perspectives and surroundings for safety and equality. For decades equality has had a central role in the development of Umeå. Learn more on how you can discover the city in a new way: [visitumea.se/en/equality-umea](http://visitumea.se/en/equality-umea)

## Guitars – The Museum

At the museum you will find one of the world's largest privately owned collections of electric guitars, basses, amplifiers and musical props, all of which make up the basis of an experience-based exhibition. Be sure not to miss the guided tour!

Learn more at: [guitarsthemuseum.com](http://guitarsthemuseum.com)

---

## Umedalens Skulpturpark

One of Northern Europe's foremost sculpture collections with some 40 works by artists such as Tony Cragg, Louise Bourgeois, Anthony Gormley, Jaume Plensa and Anish Kapoor. The park is open all year round, around the clock with free admittance.

Learn more at: [umedalenskulptur.org](http://umedalenskulptur.org)

---

## Olofsfors bruk

Olofsfors Ironworks is one of Sweden's best-preserved ironworks, founded in 1762. Here you will find a café, building maintenance shop, accommodation, crafts and more.

Learn more at: [olofsforsbruk.nu](http://olofsforsbruk.nu)

---

## Kvinnohistoriskt museum

The museum of women's history is the first of its kind in Sweden. It is located in the culture house Väven. In exhibitions about our present, history and future the museum puts women at the centre of the story.

Learn more at: [kvinnohistoriskt.se](http://kvinnohistoriskt.se)

---

## Guided tours

**Guided city walks** – Join a guided city walk and learn more about Umeå. Thanks to local sponsors, the Umeå Guides Association offers free tours during summer.

Learn more at: [umeguide.se](http://umeguide.se)

**Bicycle guiding** – Cycling is sustainable and a great way to discover a city. The bike ride includes a stop at Umedalens Sculpture Park.

Learn more at: [umeatours.se/](http://umeatours.se/)

**Art in Umeå** – Walk the art route and discover some of the artwork in Umeå city centre

Learn more at: [visitumea.se/sv/konstrunda-i-umea](http://visitumea.se/sv/konstrunda-i-umea)

**Bicycle guiding with MTB** - Suitable for both children and adults. Also the opportunity to try MTB with technical tips.

Learn more at: [obbolaoutdoor.se](http://obbolaoutdoor.se)



# Pleasant **day trips**



Ratan, Rataskär

## Holmön

Discover one of our archipelago treasures. At Holmöns Båtmuseum (boat museum) you can learn more about the history of the island. The magnificent scenery is easily experienced by bicycle which can be rented on the island. There is also a café, a restaurant and general store on the island. Take a trip to the island Stora Fjäderägg and stay overnight in an old Lighthouse keeper's home.

Learn more at: [visitholmon.com](http://visitholmon.com)

## Ratan/Rataskär

Ratan has an exciting history as a war scene and big harbour. Rent a boat and visit the island Rataskär where there are labyrinths and interesting remains. Visit the eco-store Malin i Ratan and the harbour warehouse where Hantverk i Ratan sells handicrafts.

Learn more at: [ratan.se](http://ratan.se)



Mårdseleforsarna

## Mårdseleforsen

Enjoy a magnificent scenery at Mårdseleforsen nature reserve where the primeval forest meets the river. Here you can also study the stone slabs that carry traces from the ice age. Don't miss the White Guide restaurant Wild River, which offers food and drink inspired by the local area, in combination with what Västerbotten's inland has to offer.

Learn more at: [wildriver.se](http://wildriver.se)

---

## Umeå Energicentrum

In the village Klabböle you will find Umeå's first power plant. There are guided tours and activities for all ages including an adventure playground and café. Take the suspension bridge over the river to visit the forest garden Arboretum Norr.

Learn more at: [umeaenergi.se](http://umeaenergi.se)

---

## Älgens Hus

Want to see a moose? At Älgens Hus in Västernyliden, Bjurholm there is an absolute moose guarantee! Here you can see and pet a live moose and learn everything you need to know about the king of the forest.

Learn more at: [algenhus.se](http://algenhus.se)

---

## Norrbyuskär

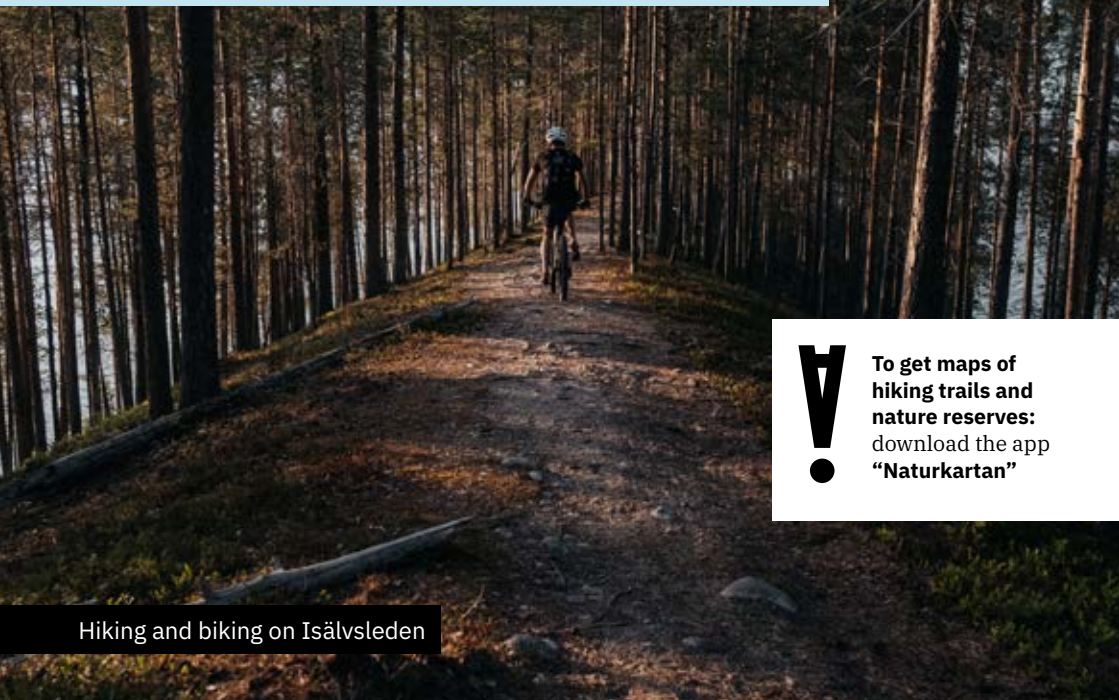
Here you will find a beautiful archipelago nature. Cultural history is mixed with arts and crafts at Norrbyuskär's museum, which also offers guided tours. For the children there is "Lilla Norrbyuskär", an educational play environment with miniatures of buildings from the island. A restaurant and craft shop are located at the museum. Paddle among wrecks and in the beautiful nature that surrounds Norrbyuskär.

Learn more at: [norrbyuskar.se](http://norrbyuskar.se)



**Tip!** A 35 km stretch between Öre and Hörnsjö with a range of experiences, unique craftsmanship and appetizing food. Learn more at: [formstraket.se](http://formstraket.se)

# Hiking and biking in beautiful nature



Hiking and biking on Isälvsleden



To get maps of  
hiking trails and  
nature reserves:  
download the app  
“Naturkartan”

## Isälvsleden

Popular hiking trail between Vindeln and Åmsele (approx. 60 km long) which follows paths and small roads in a beautiful and easygoing terrain shaped by the ice sheets. Here you will find, among other things, Lerfallet in Ristjärn where a miniature landscape with active sludge volcanoes has been formed by water. Missutjärn, is one of the most beautiful woodland lakes which is surrounded by fairytale-like pine forest.

## Lögdeälvsleden

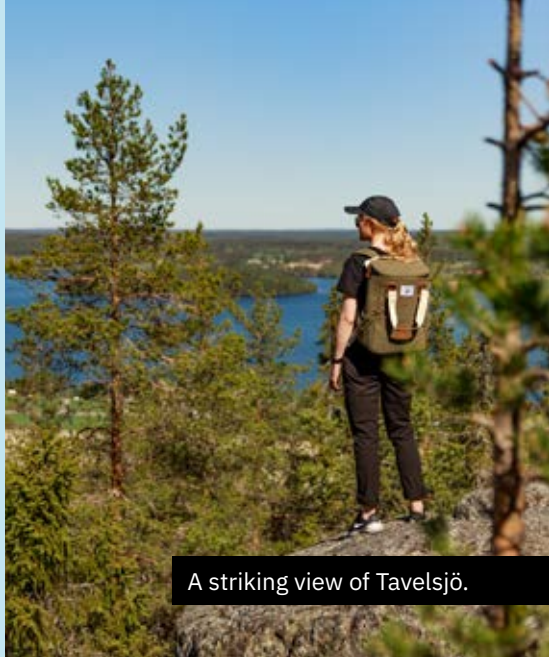
An exquisite hiking trail along the Lögdeälven River, known for its ravine landscapes, meander arches and various forms of terraces. The mightiest of the steep riverbanks is Drakryggen, (the Dragon’s back), which you will find north of Storforskojan. The nature around the river valley offers pleasant environments for those who are interested in birds and nature. It is possible to hike both shorter and longer trips along the trail.

## Tavelsjö

During summer, Tavelsjö offers a great variety of experiences and activities. Here you can, among other things, paddle, hike, bike and climb any of the mountain peaks. Tavelsjöleden is a fantastic hiking trail that starts from central Umeå and that you can hike all the way to Tavelsjö. A visitor guide will help you find ten peaks in the area and around the lake you can both hike and bike. The lake is an ideal water to paddle in and canoe, kayak and SUP board are available for rent. You can eat good locally produced food at Tavelsjö Wårdshus and Root Tavelsjö.

Learn more at: [visitumea.se/en/tavelsjo-summer](https://visitumea.se/en/tavelsjo-summer)

---



A striking view of Tavelsjö.

## Öreälvleden

Öreälvleden offers an approximately 100 km walk in a magnificent forest river landscape lined with high steep river banks and deep ravines. Along the trail there are several overnight cabins and picnic areas, but for those who only wish to go hiking, the trail can also be accessed from the roads along the entire route. Perfect for a daytrip with the family.

## Bike fun in the region

Nice conditions for a day of activities at SCA multi-arena in Obbola, with 13 marked MTB and trailrunning. In the new bicycle park in Vännäsby, there is a paved pump track, a gravel skill park with wooden obstacles, various drops and a wallride.

Learn more at: [visitumea.se/en/cycle](https://visitumea.se/en/cycle)

---

## Hiking with kids

For the family we suggest **Klangvägen** in Bjurholm, which is an interactive hiking trail with sound artwork. The adventure trail **Äventyrsstigen** at lake Nydalasjön in Umeå is an approximately 800 m long forest trail with eleven obstacles of varying nature and difficulty. The island **Stora Tuvan** in Umeå is part of the Umeälven delta nature reserve. Follow the suspension bridge over the water to the island and continue on the nature trail through the enchanting and lush forest to a plateau with a bird tower. In the **Vindelforsarna nature reserve** there is an easy-walking trail “around the rapids” with varying scenery and past exciting cultural remains

More hiking at: [visitumea.se/en/hiking-children](https://visitumea.se/en/hiking-children)

# Unique experiences and **adventures**



## **Adventurous river rafting**

Experience an adventure among the waves in one of Europe's untouched rivers – Vindelälven. You are outfitted with a wetsuit, life jacket, helmet and paddle. After a thorough safety check, the wild rapids await. Do not miss the **family tour** offered by Forsknäckarna. The tour ends with an ice cream feast at Glassbonden.

Learn more at: [forsknackarna.se](http://forsknackarna.se),  
[forsranning.se](http://forsranning.se)

## **Paddle along the coast and rivers**

In the region there are several opportunities to discover nature from a canoe or kayak. Maybe a trip along Öreälven's glen, or why not join a gourmet paddling on the coast? Canoe rentals are available in, for example, Bjurholm, Tavelsjö, Åmsele and Sävar.

Learn more at: <https://visitumea.se/en/paddle-in-umearegion>

**New** – Kayakomat Umeå  
Book, unlock, paddle – Kayakomats in Obbola, Umeälven river (Kvarnlunden) and Nydalasjön.

Learn more at: [visitumea.se/en/paddle-in-umearegion](http://visitumea.se/en/paddle-in-umearegion)



## Surrounded by nature

**Granö Beckasin** is located by the beautiful Umeälven river. Spend the night in a **bird's nest** up high in the tree canopy. Build your own **timber raft** and glide down the river. Granö Beckasin offers more, such as hiking, biking, fishing and cycling. This is a place where body and soul find rest. Sjungaregården is located in Granö and visitors are welcome to experience what a farmhouse looked like at the end of the 19th century. There is also a café and a stage for cultural events.

Learn more at: [granobeckasin.com](http://granobeckasin.com), [sjungaregarden.se](http://sjungaregarden.se)

## Husky walks

Experience nature with a happy and social four-legged hiking companion. In the summer you can hike or jog in the forest terrain with a guide and dogs.

Learn more at: [auroraborealis.nu](http://auroraborealis.nu), [granobeckasin.com](http://granobeckasin.com), [hedlundahusky.se](http://hedlundahusky.se), [teamissa.se](http://teamissa.se)



## Horse Activities

Riding tours on calm and safe horses are available for absolute beginners and for those who have ridden before. Does the idea of sitting on a horse sound a bit too exciting? Relax! There are also tours with horse and carriage. Backfors Gård, Grönåkers Farm, Håknäs Hästbruk and Eldare Gård offer activities.



# Fun for the whole **family**



Fun in the tree tops at Zip Adventure Park

## Zip Adventure Park

An adventure park where you can experience a different, fast-paced and challenging day of adventure, regardless of age and company. Here are challenges for all age groups – move between the treetops, challenge yourself, and enjoy both the excitement and the view.

Learn more at: [zipadventurepark.se](http://zipadventurepark.se)

## Curiosum

Discover science and technology with the whole family at Curiosum, Umeå University's science center. Experiment, build, create, play, solve brain teasers and follow breathtaking film adventures in the dome theatre.

Learn more at: [curiosum.umu.se](http://curiosum.umu.se)

## Unforgettable animal encounters

At Älgens Hus you can see, experience and pet a real-life moose. Mickelbo Gård in Mickelstråk is a minizoo with Swedish farm animals and a few more exotic animals. The farm Glassbonden offers homemade ice cream in the ice cream parlor overlooking the grazing animals.

Learn more at: [algenhus.se](http://algenhus.se), [mickelbo.se](http://mickelbo.se), [glassbonden.se](http://glassbonden.se)

## Swimming – outdoors or in?

Navet and Aquarena (indoors), Umelagun (outdoors) and Vännäsbadet (outdoors) are some of our favourites.

## Active play and mystery

In Umeå there are indoor playgrounds for the younger kids, Laserdome and arcade halls for the older kids, and escape rooms for those who like to solve a mystery. In Obbola there is a multi-sport arena for all kinds of biking and in Vännäsby there is a new bike park. A fun and exciting activity for the whole family is mountaintop that can be experienced at Kassjöbacken.

Learn more at: [visitumea.se/en/family-umea](http://visitumea.se/en/family-umea)



### Tip!

**Rafting in the Vindelälven river**, family trip, page 12

**Hiking with kids**, page 11. More suggestions are available at [visitumea.se](http://visitumea.se)

**Activities at Umeå Energicentrum**, page 9

# Quick guide

**Tourist information** – Visit Umeå gives you information and inspiration digitally about the Umeå region in English and Swedish.

Visit us: [www.visitumea.se](http://www.visitumea.se)

E-mail us: [info@visitumea.se](mailto:info@visitumea.se)

**Maps and brochures** – Printed information can be found at hotels, camping sites, shopping malls and is also available for online reading and downloading at: [visitumea.se/en/brochures](http://visitumea.se/en/brochures)

**Free WIFI** – Umeå Energi offers free WIFI in Umeå: [umeaenergi.se/wifi](http://umeaenergi.se/wifi)

## Bus travel

**Local and regional travel, airport bus:** [tabussen.nu](http://tabussen.nu). Travel info: tel. +46 (0)771100 110. Personal travel service at Umeå bus station and Vasaplan. **Airport bus** departs from Vasaplan, Umeå city centre.

**Bus to Wasaline:** mandatory pre-booking online or by phone +46 (0)90 209 09 61, at least 3 h before departure. Departs from Vasaplan (gate W), see: [wasaline.com/en/faq/transfer-traffic-in-umea/](http://wasaline.com/en/faq/transfer-traffic-in-umea/)

## Ferry timetables

**Wasaline** (ferry to Finland): [wasaline.com](http://wasaline.com)

**Ferry to Holmön:** From Norrfjärden, 30 km north of Umeå. The journey takes about 45 minutes. Learn more at: [trafikverket.se/farjerederiet/farjeleder/Farjeleder-i-Vasterbottens-land/Holmoleden/Tidtabell-Holmoleden/](http://trafikverket.se/farjerederiet/farjeleder/Farjeleder-i-Vasterbottens-land/Holmoleden/Tidtabell-Holmoleden/)

**Ferry to Norrbyskär:** From Norrbyn, 39 km south of Umeå. The journey takes about 15 minutes. Learn more at: [norrbyskar.se/erbjudanden/om-oss/farjetider/](http://norrbyskar.se/erbjudanden/om-oss/farjetider/)

## Parking

General information: [upab.umea.se/parkera/hitta-parkering/](http://upab.umea.se/parkera/hitta-parkering/)  
Aimo Park: [aimopark.se/sv-se/](http://aimopark.se/sv-se/)

## Latrine drainage

First Camp Umeå is closest to Umeå city centre. More spots, see: [husbilsplats.se/husbilsplatser/hitta-tomningsplatser-for-husbilar/](http://husbilsplats.se/husbilsplatser/hitta-tomningsplatser-for-husbilar/)