

Hösten i **ÖSTERSUND**





HÖSTEN I ÖSTERSUND

Spa

Unna dig en avslappnande och värmande spa-paus. Koppla ner och låt kroppen och sinnet koppla av. Bada utomhus under stjärnorna, känn hettan från de olika bastuupplevelserna och inspireras av jämtländsk hälsotradition på **Frösö Park Spa**. På **Cloud Spa Hotel Östersund** möts du av jacuzzis, torrbastu och utomhusbassäng med utsikt över vackra Frösön. **Gamla Teatern** erbjuder klassiska behandlingar, bubbelpooler, bastu och turkiskt Hamambad. Unna dig en stillsam stund med ljuvliga dofter och välbefinnande på **Storsjöbadet** och bubbla under bar himmel.

Konst

Upplev **Nationalmuseum Jamtlis** utställning "Såsom i en spegel" – porträtt under fem sekel av kvinnor, män och barn som levt i eller verkat för Sverige från Vasatiden till idag. Konstverken visar olika ideal för utseende och mode samtidigt som de är uttryck för hur idéer om status, social identitet och yrke har förändrats genom århundradena. Invigning 4 oktober. På **Lux**, vid Norra Station Café visar 10 utställare från Luleå till Malmö sina verk på temat Porträtt. **Jamtli** firar Bengt Ellis 100-årsjubileum med verk av hans sökande efter det orörda bland annat då han utforskade Sydamerika och urbefolkningens relation till naturen. På **Ahlbergshallen** i centrala Östersund och på **Härke konstcentrum** på Frösön, varvas utställningar från konstnärer och hantverkare hela hösten.

Historievandring på egen hand genom Östersunds gator och gränder. Scanna QR-koden bredvid eller hämta en karta hos Turistcenter.



Shopping

Östersund erbjuder bra shopping på riktigt. Här flanerar du i stadskärnan mellan gränders små unika butiker och gågatans kedjor och gallerier. Här finns allt för en lyckad shoppingrunde och det är aldrig långt till en kopp kaffe på stans många caféer. Under **Halloween i City** 26 oktober håller butikerna öppet till kl. 20.00, proppade med mängder av bra erbjudanden och rabatter. Centrum blir dekorerat och det kommer finnas aktiviteter och happenings för alla åldrar.

Scanna qr-koden för tips på stadspromenad med småbutiker och second hand.



Mat

Östersund är som enda svenska stad utnämnd av UNESCO som Creative City of Gastronomy, här är enkelt att njuta av den lokala gastronomin. **Arctura** bjuder på stor lunchbuffé med panorama utsikt vid skidstadion. **Sir Winston** på Stortorget serverar luncher och à la carte med svensk husmanskost i fokus. Nära Stortorget ligger **Republiken** med inriktning på lokala säsongråvaror. Mitt på gågatan finns **Tre Rum** med god mat i hemtrevlig miljö.

Fler tips på restauranger hittar du på visitostersund.se/restauranger-i-ostersund





PÅ GÅNG I HÖST

Konstens vecka

30 september-8 oktober arrangeras Konstens vecka med konstutställningar, öppna ateljéer hos konstnärer, konstvandringar, workshops och konstsamtal.

Europacupvecka Basket

3-5 oktober får Jämtland Basket besök av spanska ACB-laget Casademont Zargagoza och BK Kvis Pardubise från Tjeckien.

DansYran

Danshösten börjar med DansYran 6 oktober på Furuparken. Expanders, Perikles, Allstars och Blender står på dansscenen.

Boost Östersund

Boostersund 7-8 oktober är en helg för dig som vill träna, lyssna på inspirerande föreläsare, relaxa och fylla på med energi och inspiration.

Bokens dag

12 oktober på Storsjöteatern får vi möta författarna Sarah Sheppard, Katarina Widholm, Markus Torgeby, Lars Wilderäng och Simona Ahrnstedt.

Kvalitetsvinmässan

Munskänkarnas vinmessa går av stapeln den 14 oktober på Gamla Teatern. Lär dig mer om druvor och viner.

Sustainable Outdoor Östersund

Den 20-21 oktober är det dags för Sustainable Outdoor med friluftslöppis där besökare bland annat kan prova aktiviteter, äta mat över öppen eld, gå en workshop och lyssna på spännande föredrag.

Halloween i City

Torsdag 26 oktober – stadskärnans kusligaste event med ett härligt dekorerat centrum, kvällsöppna butiker och aktiviteter för alla åldrar.

Bluesfestivalen Östersund

26-28 oktober fylls Östersund med blues. Programmet är välfyllt med både kända och mindre kända band, alla med fantastiska musiker.

Jamtlinatt

10 november blir en spännande kväll med magi & mystik både inne och ute på Jamtli. Möt spöklika figurer, gå en kuslig vandring och åk karusell. Magiföreläsning & Skaparverkstad.

Längdskidtestarhelg

11-12 november är det dags för skidmessa på Östersunds Skidstadion. Under helgen finns världsledande varumärken på plats, testa och köp direkt på plats.

BMW IBU World Cup Biathlon Östersund

25 nov – 3 december välkomnar vi skidskytte-elliten till Östersunds Skidstadion. Säkra dina biljetter på [tickster.com](https://www.tickster.com) eller hos Turistcenter.

COOP FIS Cross-Country World Cup Östersund

Längdsvärldseliten gästar Östersund Skidstadion 9-10 december. Rafflande tävlingar i klassisk sprint och 10 km fri stil.

Fler evenemang

Östersund gästas av många artister på både musik & teater-scenerna i höst. Bl.a. arrangeras konserter av Jazz i Jemtland och Stuck On. På sportarenorna följer vi ÖIK i hockeyallsvenskan, ÖFK, Jämtland Basket och Östersund Basket som spelar i högsta basketligan.

Mer information om evenemangen ovan, tips, inspiration och biljetter hittar du i evenemangskalendern på [visitostersund.se](https://www.visitostersund.se)





HÖSTLOVSTIPS

Ha kul med barnen under höstlovet! Här har vi samlat några tips på roliga saker att göra.

Storsjöbadet

Ta med familjen eller kompisarna och tävla i vattenrutschkanorna. Simma runt bland vattenfall, grottor, rutschkanor och fontäner. För de minsta barnen finns en lite mindre avdelning, lite varmare men lika spännande.

Multichallenge

Mellan 27 okt – 4 nov kör Boda Borg Östersund det "hemska" roliga eventet Boda Booooo.... Det går även att köra Boda Borg som vanligt utan spöken, mellan 10-16:30.

Upplev leklandet Mini Multi med bl.a. bollhav, rutschkanor, bollkanoner, trampoliner och tunnlar för de yngre barnen. Gå en runda minigolf i UV-ljus

Jamtli

Höstlovskul på Jamtli 30 okt–2 nov. Var med på höstlovsaktiviteter både inne och ute. Förutom höstlovskul finns ju alltid Jamtlis ordinarie utställningar att besöka.

Höstlov = Biolov

Höstlovsbio på Bio Regina, Prästgatan 56. 29 okt–5 nov: *Nelly Rapp – Dädens spegel*: läskigt och roligt om monsteragenten Nelly. Andra filmer som visas är *Havets gnista*, *Det lilla gänget*, *Dancing Queen*, *Klara Ko och Tågmysteriet*. Dessutom klassiker-paket för de yngsta: *Kalles klätterträd*, *Magister Flykt*, *Herr Bohm och sillen* och *Farbrorn som inte ville vara stor*.
(Gratis filmer onsdag–fredag.) Program: bioregina.se

Biostaden, Biblioteksgatan 14: Höstlovsmatiné måndag–fredag. Dubbla föreställningar lördag–söndag. Program: svenskabio.se

Skridskor

Åk skridskor gratis på Östersunds Arena, A-och B hallen. Vilka tider som gäller hittar du på Östersunds kommuns hemsida.

Ett magiskt höstlov!

I år har Länsförsäkringar Jämtland varit en del av länet i 175 år. Det är värt att fira! I samarbete med Östersunds kommun och föreningslivet arrangeras kostnadsfria höstlovsaktiviteter för barn och unga. Tillsammans stärker de föreningslivet och upptäcker allt det härliga som finns att göra och prova på. Aktiviteterna sker i hela länet och ett stort antal i Östersund. På lfz.se/hostlov ser du vilka aktiviteter som erbjuds under vecka 44.

Birgers Äventyrspark och Pump Tracks

I Birgers nya äventyrspark vid Dalhemsparken på Frösön finns allt som gör odjurslivet värt att leva. Här kan man klättra, krypa, hoppa och springa. Hit får alla som vill komma och leka, när som helst och hur som helst. Både barn och vuxna. Och Storsjöodjur.

Vid Pumptracken som ligger bredvid finns en helkul bana, alltid öppen och gratis för både stora och små. Här kan du åka bräda, rollerblades, kickbike och cykel.

I Brunflo öppnade i september en helt ny Pumptrack, passa på att använda den innan snön kommer. Missa inte heller Brunflo Bike Park öppen för alla små och stora cykelentusiaster.

Höstlovet på biblioteken

Under hela höstlovet kan du pyssla, spela spel, göra knappar och testa robotar. Och låna massor av bra böcker såklart! Kostnadsfritt, och utan föransökan, måndag 30 oktober–fredag 3 november på Kastal- Lit- och Torvalla Bibliotek. På Östersunds bibliotek kan de som är mellan 9-12 år komma och lyssna när volontärer från Rädda Barnen läser högt samtidigt som de får färglägga olika bilder på onsdagen kl. 14-15. På torsdag är det brädspelskväll kl. 15-19 och på fredagen har Östersunds bibliotek TV-spel kl 13-16.

Under hela hösten håller de flesta aktivitetsanläggningar ovan öppet med sitt ordinarie utbud.

Mer information och fler höstlovstips hittar du på visitostersund.se/hostlov





OUTDOOR

Fiska längs Storsjöns stränder

Fiske i Storsjön kan ge både harr och abborre bara 5 minuter från stadens centrum. I Storsjön är spöfisket fritt, du behöver inget fiskekort. Vill du fiska lite mer i avskildhet erbjuder stränderna längs Andersön också spännande harr- och sikfiske.

Familjefiske i Lillsjön, naturområdet bara 10 minuter från centrum, finns ett lättillgängligt och fritt familjefiske efter abborre, gädda och inplanterad regnbåge.

3 tips på vandringsleder

I Östersund är Storsjön och fjällen alltid närvarande. Fyll väskan med picknickmat och något som släcker törsten, så kan du vara ute och njuta en hel dag av vandring eller promenad.

Stengårdstigen. Stigen är drygt 3 km lång och startar vid Frösö camping. Stengårdstigen går nerför backen till en av Frösöns bevarade byvägar, där skyltar berättar om gården Mickelsgård och Vallsundets färjeläge. Längs stigen berättas om Frösön under de senaste århundradena men också om fornlämningar från järnåldern.

Östbergets naturstig. Naturstigen är 1,7 km lång och passar utmärkt för motionsrundan eller för en kortare helgutflykt med fika. Starta vid parkeringen vid utsiktstornet på Frösön.

Tysjöarna. Gör en trevlig utflykt till Tysjöarnas Naturreservat som ligger strax utanför Östersunds centrum. Tysjöarna är ett av världens största blekeområden och i den miljön som är väldigt kalkrik och fuktig lever många sällsynta djur och växter.

Löpträna i höst

Östersund bjuder på massor av möjligheter för den som vill löpträna. Det går att hitta allt från snabba intervallsträckor till kuperad terräng och branta skidbackar med underbara vyer på toppen av Östberget.

Tips på löprundor: [visitostersund.se/traning-i-ostersund](https://www.visitostersund.se/traning-i-ostersund)

Cykelturer i närheten

Spikbodarna och Lillsjön är ett fint område för löpare, flanörer och stans cyklister att samsas på. Det är inte så konstigt eftersom området har några av Östersunds finaste stigar.

Pilgrimscykla från Östersund till Frösö Kyrka. Starta din cykeltur i Badhusparken, därifrån följer du de röda ledmarkeringarna, de tar dig över till Frösön. Härifrån fortsätter cyklingen vidare längs Storsjön, ca 7 km led fram till Frösö Kyrka.

Matlagning över öppen eld

Maten smakar väl aldrig så bra som när man lagar den utomhus. Gör det enkelt, ta fredagstacosen ute. Stek den fårs ni vill ha över elden. Eller gör det riktigt enkelt och gör den hemma och värm bara upp den ute. Tillbehören dukar ni sedan upp i småburkar. Ni kan också prova detta receptförslag om ni vill laga mat på stekhäll eller i stekpanna utomhus.

Renskavsröra i pitabröd. Fräs på renskav, lägg åt sidan. Stek svampen och lägg i löken och låt det fräsa ihop ett tag. Lägg i renskav och klicka i senapen och messmöret. Krydda upp och låt det puttra ihop en stund. Håll i grädden på slutet och puttra ytterligare en stund. Servera renskavsröran i pitabrödet.

Ingredienser 4 portioner: Steksmör, renskav ca: 500 g, dijonsenap 1 msk eller efter smak, kantareller 300 g, 1 gul lök, gräddde 2,5 dl, messmör 1 klick, salt, peppar, persilja och pitabröd.

Fler tips på aktiviteter, utflykter, vandringar m.m. hittar du på [visitostersund.se](https://www.visitostersund.se)





Från mitten av november börjar det råda härlig julstämning i Östersunds stadskärna. Juleljusen lyser upp i träd och julgranar utanför alla butiker och från slutet av november ända in i januari arrangeras en rad evenemang som skapar julstämning.

Jamtli – Jamtli Julmuseum

Julen börjar på Jamtli. Den 3 december invigs årets upplaga av Jamtli Julmuseum. Glänta på julkalenderns luckor, möt Lucia, julbocken, jultomten och lär dig mer om julens alla traditioner.

Julvandring

Varför firar vi jul och vem är egentligen tomten? Hur gick det till när Jenny Nyström började teckna jultomtar och varför doppade man i grytan? Följ med på en guidad vandring bland Östersunds gårdar och gränder och lär mer om Östersunds historia och svenska jultraditioner förr och nu.

Julmarknader

Julmarknaden på Jamtli 8-10 december är utsedd till en av Europas mysigaste julmarknader. Här erbjuds ett gediget utbud av hantverk och lokalproducerad mat. 2-3 december är det Marknad i Advent på Lon och 16-17 december är det julmarknad på Kyrkås Kulturgård.

Julens smaker

På Restaurang Hov erbjuder Slaktar'n med 19glas jullunch & julbord med jämtländska specialiteter. Andra som serverar julbord är Gamla Teatern, Clarion, Restaurang Tiki, M/S Thomeé, Tivars, Norra Station och Arctura. Startar du hellre dagen med en mysig julfrukost kan du boka plats på t.ex. Hamngatan 12, Clarion Hotel Grand, Norra Station och Kyrkås Kulturgård.

Tomten flyttar in på Smithens Gård

Under december kan du spana in i tomtens stuga på mysiga Smithens gård. Den 9, 16 och 21-23 december är Tomten på plats och du kan lämna din önskelista.

Julkryssning ombord M/S Thomée

Från den 17 november till den 16 december kan du njuta av ett klassiskt julbord med lokala smaker ombord på M/S Thomée. Varm glögg på kajen före ombordstigning.

Julkonserter

Inget skapar julstämning såsom en julkonsert. Christmas Night med Arvingarna och Linnea Henriksson, En (H)julsaga med sånggruppen JAHA, Anna-Lottas jul och Stjärnätter med Sofia Karlsson och Martin Hederos är några av alla artister som står på våra scener i juletid. Julmusik i kombo med julbord bjuds bl.a av Patriks Combo och Ruby Galore på Gamla Teatern. Under juletid fylls också stadskärnan av Julmusik i City där lokala musiker spelar.

Invigning Östersunds Julgran

Lördag den 25 november invigs Östersunds julgran med stämmningsfull musik på Stortorget.

Luciafirande

Luciamorgon och Luciakväll med Jämtlands Gymnasiums musik-esteter i Stora Kyrkan brukar vara en riktig stämningshöjare.

Tomtenatta med Tomteparad

Under Tomtenatta den 21 december håller många butiker öppet till 20.00. Det blir också tomteparad för alla barn.

Julkalender

24 dagar fyllda med julstämning. Varje dag 1-24 december kl 11.45-12.00 sker lucköppning av vår levande julkalender på Mårtens Torg.



Mer information om julen i Östersund hittar du på visitostersund.se/julen-i-ostersund