

VINTER I ÖSTERSUND





STADSPULS

Shopping

Östersund erbjuder bra shopping på riktigt. Här flanerar du i stadskärnan mellan gränders små unika butiker och gågatas kedjor och gallerier. Här finns allt för en lyckad shoppingrunda och det är aldrig långt till en kopp kaffe på stans många caféer.

Scanna qr-koden för tips på stadspromenad bland små personliga butiker och secondhand butiker.

Återbruk/second hand:

visitostersund.se/aterbruksbutiker

Småbutiker:

visitostersund.se/smabutiker-i-ostersund

Mat

Östersund är som enda svenska stad utnämnd av UNESCO som Creative City of Gastronomy. **Bua** håller till i ett mysigt äldre hus och lagar mat efter säsong och med råvaror i huvudsak från Norden. **Krogen Astrid** lagar fusionsrätter med inspiration från Japan, Korea och Kina. **Restaurang Nór** är ett modernt brasserie som hyllar nordisk kokkonst och ligger inuti Clarion Hotel vid Stortorget. Vill du äta en köttbit med 100% svenskt nötkött går du till **Texas Longhorn**.

Fler tips på restauranger hittar du på

visitostersund.se/restauranger-i-ostersund

Spa

Unna dig en avslappnande och värmande spa-paus. Koppla ner och låt kroppen och sinnet få ro. 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 och bubbla under bar himmel på **Storsjöbadet**.

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. På **Lux**, vid Norra Station Café visar Miriam Parkman sina vävda särpräglade ryor, bild- och rölakansvävar som knyter an till ett uråldrigt berättande genom väven. **Jamtli** visar också Bengt Ellis 100-årsjubileum med verk av hans sökande efter det orörda bland annat då han utforskade Sydamerika och urbefolkningens relation till naturen. På Galleri **Lux**, vid Norra Station Café och på Härke **Härke konstcentrum** på Frösön, varvas utställningar från konstnärer och hantverkare hela vintern.

Historievandring på egen hand genom Östersunds gator och gränder. Scanna QR-koden bredvid eller hämta en karta hos Turistcenter. Gå en **ljusvandring** i staden genom att ladda ned CityPlay-appen som berättar om de upplysta konstverken #VinterLjus.





VINTERPARKEN

Vinterparken är mötesplatsen för alla som uppskattar en härlig vinter. Kalla nätter och värmande vintersol är den perfekta kombon för att njuta av fina vinterdagar. Den 3 februari, när isen ligger tjock är det premiärdags för Vinterparken och Medvinden.

Medvinden

Medvinden består av preparerade långfärdsskridskobanor som sträcker sig från Vinterparken till Kungsgårdsviken, med fjällen i horisonten över Storsjöns is. Här kan du ta dig fram på alla möjliga sätt. Åk skridskor eller längdskidor, cykla, promenera eller ta en sparktur.

Vinterplayan

Den populära Vinterplayan, hjärtat i Vinterparken är belägen på Storsjöns is alldeles intill stranden. Här ställs solstolar med filter ut dagligen som du som besökare kan nyttja kostnadsfritt. Under fina dagar är playan full av gäster som njuter av utsikten och solen. Här finns också Miniantikariatet Solsidan – en läsvagn där du kan låna böcker och serietidningar.

Birgers Lekland

Birgers lekland är barnens favorit, här finns Snöborgen, en fästning formad till Birger där alla barn kan klättra och leka. Här finns också Skridskoleken med hinder och banor i is där de minsta kan lära sig åka skridskor, Isbanan för fri åkning på naturis och Kägelbanan där en mix av curling och bowling kan spelas.

Äventyret

Här väntar trampbilar, linbana, slackline, skridskobana och hinderbana.

Konst

I Vinterparken finns även Vintergalleriet som bjuder på utställningar i storformat och Vinterparksmuseet, ett minimuseum på 4 hjul med ett antal utställningar under säsongen.

Vinterbad med bastu

Här kan du bada med himlavalvet som tak. I Vinterbadet finns vedeldade badtunnor, relaxavdelning och isvak.

Fakta: Allmänhetens bad tisdagar & söndagar kl 18-20 från 3 februari. Förboka din plats på vinterparken@yran.se
Pris: 250 kr / person, medtag egen handduk

Vinterbadet för grupper: 3 timmar för grupper upp till 12 personer
Pris: 3800 kr / 12 personer

Mat i Vinterparken

I Vinterparken finns flera alternativ för dig som är sugen på något gott. Café Badhusparken serverar goda luncher, bakverk, sallader och smörgåsar. I Vinterparkens egen servering Kiosk'n kan du köpa korv med bröd, kaffe och choklad.

Under några tillfällen under säsongen serveras även klassiska kolbullar med lingonsylt och värmande soppa.

Under Vinterparkens öppettider 11-16 brinner alltid eldar och den som vill är välkommen att grilla korv, hamburgare eller något annat gott.

Uthyrning & Butik

I Sjöbutiken går det att både hyra och köpa utrusning. Här finns långfärdsskridskor, ishockeyskridskor, pulkor, sparkar, isdubbar m.m. Här kan familjen kostnadsfritt låna pulkor, tefat, åkmadrasser och hjälmar för användning i Vinterparken.

Vinterparken är öppen alla dagar 11-16.
Se program, priser för uthyrning & isläge på www.vinterparken.se



UTÅNJT

Slalom

När du är i Östersund kan du åka skidor nästan mitt i stan. Bara några minuter från Östersunds centrum finns både Gustavsbergsbacken och Ladängen som passar såväl den drivne skidåkaren som nybörjaren. 3 mil norrut finns Litsbacken.

Öppettider och liftkortspriser:

www.ostersund.se/skidbackar

Fakta: Hyra utrustning gör du på Lagg & Hoj vid Gustavsbergsbacken. Skidlektioner kan du boka via Aktiv Ut. Föreningsdrivet fik i Gustavsbergsbacken och en värmestuga. Värmestuga i Litsbacken. Värmestuga och grillplats i Ladängen.

www.lagghoj.se

www.aktivut.se

Längdskidåkning

Östersunds skidstadion erbjuder närmare 90 km preparerade längdspår nästan mitt i stan. På skidstadion kan du även prova på skidskytte, lära dig att skjuta med riktiga skidskyttegevär bokas på Tordwiksten.com. Där kan du också boka lektioner för teknikpass, klassiskt eller skate. På Frösön, intill längdspåren vid Lövsta, hittar du Frösö Skidlek med kullar, gupp och hopp för den som vill öva upp balans och skidvana. Grillplats finns.

Ett annat alternativ är att ta bilen till Svartsjöarna och välj något av de fina 3-, 5-, eller 8-kilometersspåren. Här finns vindskydd, flacka myrar med fjällkaraktär och fantastiska skogspartier. Är du sugen på en längre tur kan du åka från Svartsjöarna till Löfsåsen, 10 km enkel väg. Runt Svartsjöarna finns också längdspåren i Fursteli. Spåren i Fursteli, Svartsjöarna och Löfsåsen sköts ideellt så kolla aktuell spårstatus i förväg på sociala medier och swisha gärna ett spårbidrag.

Fakta: I Stadionbutiken på skidstadion kan du hyra pjäxor, skidor, stavar och annan utrustning. Ombyte/Dusch/Bastu finns i bottenvåningen i Mediacentret på Skidstadion. Omklädning och dusch öppet mån-sön 08.00-21.30. Bastu öppet mån-fre 15.30-21.30, lör-sön 10.30-21.30.

Skidlektioner:

www.tordwiksten.com/skidkurser

Aktuell spårpreparering:

www.ostersund.se/skidspar

Mer om längdskidåkning:

www.visitostersund.se/langdskidakning-i-ostersund

Skridskor inne & ute

Allmänhetens åkning hittar du inomhus på Östersund Arena med flera tider varje vecka. På Campus finns en 400 m belyst skridskooval och från Vinterparken utgår långfärdsskridskobanan Medvinden. Där hittar du också Barnens Skridskolek med gupp och islabyrinter. Uthyrning av långfärdsskridskor och ishockeyskridskor i Vinterparken. Ska du ut och åka på naturisar finns utrustning att hyra på Stadionbutiken på skidstadion.

www.stadionbutiken.se

Pulkabackar

På Frösön finns en riktigt fin kälk – och pulkabacke som kallas Kärringbacken, även upplyst kvällstid. I Vinterparken finns Birgers pulkabacke, där du även kan låna pulka, madrass & hjälm. Längre bort från centrum ligger Olssons kulle och Sportfältets backe

Vintercykla

Testa att vintercykla på isen eller på cykelstigar som hålls öppna av lokala cykelfantaster. En dag när det inte blåser för mycket är det fint att cykla på Storsjöns is. När medvinden plogas går det fint att cykla även på den. Cykel kan du exempelvis hyra hos Lagg & Hoj. Kolla in visitostersund.se/vintercykling och fb-gruppen Happyride Östersund för turtips.

Vintervandra och vinterspringa

Många av sommarens populära stigar trampas snabbt upp vintertid, så med dubbade springskor kan du ge dig ut i terrängen. Via Facebookgruppen Beaktiv – Träningsforum i Östersund får du tips på löprundor och träning i grupp. Att ta på sig vandringskängorna vintertid för promenader går utmärkt, eftersom de flesta stigar används flitigt av Östersundsborna. Utforska Östberget eller Hälsans Stig med utgångspunkt i Badhusparken, det är två härliga sjukilometersrundor med fina vyer. På Bynäset på Frösön finns en 7 km lång stig med utsikt över Åreskutan och Oviksfjällen som passar fint när vårvintern är här och stigarna börjar tina fram igen.



INOMHUS I VINTER

Jamtli

Friluftsmuseum, kulturhistoriska utställningar och konst. På Jamtli finns alltid något att se och göra – för alla! Oavsett om du är ung eller gammal, inbiten historienörd eller konstläskare. På Jamtli möts historia, konst och kulturhistoriska miljöer som tillsammans skapar unika upplevelser som både roar och berör.

Ta del av de kulturhistoriska utställningarna, ett besök som med fördel startar med en tur i rutschkanan genom Storsjödjurets mage. Gå sedan vidare in i en värld full av kunskap och spännande överraskningar.

Lär dig mer om samernas kultur eller hur vikingarna levde, häpna över Överhogdalsbonaderna, de över 1000 år gamla textilvävnaderna som är de äldsta i Europa funna ovan jord. Utställningarna passar både vuxna och barn som nyfiket vill lära mer.

Jamtli är också ett friluftsmuseum, året runt. Promenera bland djur och historiska gårdar och miljöer från 1500-tal och fram till modern tid. Lek med trädjuren i lekladugården vid Hackåsgården eller på ångaren Lill-Thomé.

www.jamtli.com

Multi Challenge / Tiki Grill & Drinks

Ett helt hus fyllt med utmaningar och lek. Utmana familjen i Boda Borgs kluriga äventyrsbanor eller i laserhallen.

Kör gokart och testa arkadspel. För de minsta finns Leklandet Mini Multi med bland annat bollhav, rutschkanor och trampoliner. Väg i vägg ligger Tiki Grill & Drinks. Här kan du spela bowling, dart, biljard, minigolf i UV-ljus & shuffleboard. Blir ni hungriga finns gott att äta och dricka i restaurangen.

www.multichallenge.se

Bowlinghallen Kök & Bar

Bowling för hela familjen hittar du på Bowlinghallen Kök & Bar. Vardagar kan du bowla och luncha till paketpris.

Här kan du också utmana familjen i de olika simulatorerna, till exempel golf, fotboll eller skytte.

www.bowlinghallenostersund.se

Se en film på Bio

Folkets Bio i Östersund visar film som roar och oroar, som skapar skratt, eftertanke och samtal, som ger nya perspektiv på världen och att vara människa. Film alla kvällar i veckan 19.00 och måndagar 14.00. Barnfilm på söndagar och lov.

På Biostaden Östersund kan man se film i 6 salonger, boka kalas, spela TV-spel, ha möten och boka en egen biovisning.

www.svenskabio.se

www.bioregina.se

Storsjöbadet

På Storsjöbadet finns något för alla åldrar. Barnpoolområde med varmt och skönt vatten för de minsta med egna små rutschbanor och fontäner. De äldre trivs i vattenrutschkanorna: Magic Eye, Black Hole och Turbo. För den vuxne som vill ta det lugnare finns motionsbassäng och relaxavdelning med flera olika bastus, bubbelpooler och Aufguss.

www.storsjobadet.se



PÅ GÅNG I VINTER

Östersundsrevyn – Vilken cirkus

Traditionsrika Östersundsrevyn bjuder på föreställningar från nyår till 10 februari. Från glad sång och dans till stillsam eftertänksamhet, från buskis till sitcom.

www.ostersundsrevyn.com

Östersund Winter Eco Rally

25-27 januari står Östersund värd för FIA Winter Eco Rally, det första elbilsrallyt i Norden. Bilarna laddas med 100 % förnyelsebar energi och körs på vanliga vägar där idealtid och energiförbrukning är sammanvägda parametrar för att stå som segrare.

www.winterecorally.se

Arctic Cat Cup

Europas största och världens äldsta skotercrosstävling samlar den internationella eliten på Östersunds motorstadion för att i heat göra upp om segern 3-4 februari.

www.arcticcatcup.com

Östersunds Maltfestival

Gillar du öl och whisky? 17 februari bjuder sex krogar i centrala Östersund in till föreläsningar och provsmakning med såväl lokala hantverksleverantörer som internationella märken.

www.maltfestivalen.com

Winter Sports Camp

Träna ditt barn längdskidor, skidskytte eller konståkning? Östersund Winter Sports Camp 18-22 februari är ett idrottsläger för barn och ungdomar mellan 9-16 år som, tillsammans med andra unga idrottare vill uppleva ett roligt och utvecklande sportlov.

www.wintersportscamp.se

Gregoriemarknaden

Marknad med 1000-åriga anor där du hittar alltifrån lokala goda delikatesser och pälsmössor till hantverk och hushållsprodukter. Marknaden pågår 8-10 mars i Östersunds hamn.

Nordiska Ungdomsspelen

23-25 februari välkomnar vi unga idrottare från hela Norden till NUS. 13 olika idrotter, alltifrån längdskidåkning och ski cross till friidrott och tennis finns med på programmet liksom den stora, gemensamma medaljfesten. Idrott när den är som allra bäst!

www.nordiskaungdomsspelen.se

Dubbla VM i curling

Den 20-27 april gästar världseliten Östersund arena när VM i Mixed Double och Senior-VM ska avgöras. 20 lag spelar Mixed Double VM, som sedan 2018 även är en OS-gren. Senior-VM spelas av spelare över 50 år med 40 deltagande lag. Vi håller såklart tummarna för de svenska damerna och herrarna.

www.curlingevents.se

Tävla på skidor

Under vinter pågår en rad skidtävlingar för ung som gammal där du kan anmäla dig.

För de yngre – Lilla Östersundsspelet 27 jan. För dig som vill åka långt, One Partner Group Ski Marathon 29 januari och den 8-10 mars Ford Smart Energy Cup & Bauhaus Cup. För dig som vill prova på skidskytte, missa inte Östersundsloppet, Sveriges största motionslopp i skidskytte 6 april med individuell start eller stafett.

Vårmarknad på Jamtli

Vårmarknaden är en given mötesplats för dig som gillar friluftsliv, trädgård och hantverk. Under två inspirerande och roliga dagar, 18-19 maj, pågår en rad aktiviteter, föreläsningar och upptåg på Jamtli för hela familjen.

www.jamtli.com/se-gora/arliga-evenemang/varmarknad

Plats på scenen

Under vårvintern gästas vi **musikaliskt** bl a av Sonja Aldén (3 feb), Theoz (10 feb), Bo Kaspers Orkester (8 mar), Robert Wells (20 mar), Magnus Carlsson & Linda Bengtzing (19 apr). Queens tribute (16 mar), Best of Creedence (20 apr) och tribute to the Eagles 10 maj.

På **teater scenen** ger bl a Norrlandsoperan liv åt Jane Austens Stolthet och Fördom (12-13 mar), koreografen Frauke ger Pearl, en avantgardistisk form av japansk dansteater (5-6 mar) och Rickard Söderberg tar oss med på en resa i den förbjudna kärlekens historia (3 apr).

Humor och stand up blir det bla med Monstrens Tid (16-17 feb), Tomas Järvheden (9 mar), Pernilla Wahlgren (13 apr), Kodjo Akolor (21 apr) och Nour el Refai (27 apr)

Gå och se basket, fotboll och hockey

Östersund Basket (damer) och Jämtland Basket (herrar) spelar båda i högsta ligan och matcherna är roliga och fartfyllda upplevelser. Östersunds IK tar emot i Hockeyallsvenskan i Östersund Arena. Och redan i februari drar fotbollssäsongen för Östersunds FK igång med spel i svenska cupen.

Östersundstravet erbjuder travtävlingar under hela året.

Biljetter via www.jamtlandbasket.se, www.ostersundbasket.se, www.stersundik.com, www.stersundsfk.se och www.ostersundstravet.com

Vinterns utställningar

Se mer under rubriken Stadspuls.

Mer information om evenemangen ovan, tips, inspiration och biljetter hittar du i evenemangskalendern på www.visitostersund.se



www.visitostersund.se

**destination
östersund**